Sein

Bewusstsein und Wandel

25 Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

sein.de

Brandenburg Special

Trauma und Geburt

Panik: Was die Corona-Krise mit unserem Geburtstrauma zu tun hat

Schmerzhafter Lebensanfang: Die Herausforderung, das Ja zum Leben zu finden

Zurück zur Geborgenheit: Mit Somatic Experiencing das Geburtstrauma bewältigen

04/05 2020

NO. 296/297

Tian Ai Qigong 2020

Balance, Beweglichkeit und Lebensfreude

Unsere Online-Webinare

... geschützt und sicher von zu Hause

Verstärkt bieten wir Online Vorträge, Energieübertragungen, Tipps und Infos zu wichtige Akupunkturpunkte zur Selbsthilfe an.

Spirituelle Transformation - 04.-05.04.2020
Das Seminar für die Reinigung, Heilung und Transformation des Geistes und der Seele, um Stück für Stück zu der inneren Göttlichkeit zu gelangen.

Einfache und schnelle Anmeldung auf unserer ONLINE-Plattform! Alle Informationen finden Sie auf unserer Website!
www.tianai-qigong.com

Unsere Qigong Retreats

... frei und gesund - Besinnunng, innere Ruhe, Erholung

Lichtkörper-Retreat vom 24.04.-01.05.2020
Yoga Vidya Zentrum in Horn, Bad Meinberg (Westfalen)
Umgeben von schöner, ruhiger Natur werden nach und nach alle Organe energetisch ausgetauscht und durch "Lichtorgane" ersetzt. Das erhöht das Energieniveu von Körper und Seele.

Madeira-Retreat vom 25.06.-02.07.2020
Erholung für die Seele von allen Anspannungen für inneren Frieden
Das ist Ihr Ausgleich zu den turbulenten Zeiten. Gönnen Sie sich die Seelenpflege auf der wundervollen Blumeninsel JETZT, mitten im Atlantik, Schauplatz für vorbeiziehende Wale und Delphine.

Unsere Qigong Ausbildungen

... Qualitätssiegel und kompetente Lehrer mit Gefühl

Qigong Kursleiter und Therapeut
Eine Qigong-Ausbildung bereichert Ihre Arbeit.

Duftqigong - med. Qigong mit Frau Dr. Li:
Erlernen Sie das medizinische Qigong, dessen Wirkkräfte erforscht und bestätigt wurden.
Es ist die Hausapotheke für 1000 Krankheiten!
1. Modul: 01.-03.05.2020
2. Modul: 03.-05.07.2020

Unsere Gesundheitskurse

... stärken das Immunsystem und die Lebenskraft!
wöchentlich oder kompakt an 2 Tagen - Infos auf der Website

KK zertifiziert! bis zu 80 % Erstattung

Mehr Infos unter: www.tianai-qigong.com

Tian Ai Qigong

Tian Ai Qigong Institut
Berlin-Schöneberg
info@tianai-qigong.com
Tel: 030 25 799 795

Heilberater

Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!

www.heilberater-berlin.de

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur nach atlasreflex

Kostenloser Infoabend
Fr. 24.04. - 19:00 Uhr

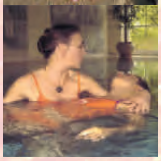
Praxis Stefan Datt
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmersd. Str.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

Heilsame Berührung

Body & Soul in Berlin

Ayurveda, Entschlacken, Erneuern, Regenerieren



- *Abhyanga-Ayurveda-Ölmassage zweihändig und Synchronabhyanga*
- *Shirodhara – Stirnölguss*
- *Abhyanga und Shirodhara*
- *Samvahana – eine königliche Sinnesreise speziell für Frauen, verjüngend*
- *Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig*
- *Paar-Rituale – verbindend u. beglückend*
- *Aqua-Wellness – eintauchen in die Gelassenheit des Seins*

Geschenk-Gutscheine

Tashina Kohler
Akazienstr. 27, 10823 Bln
Tel. 030 - 32 70 57 79,
Mobil 0176 - 271 621 71
tashina@web.de

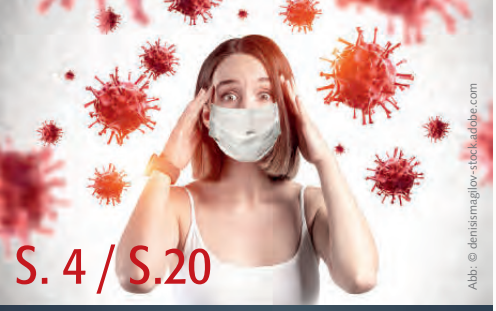


Abb: © denisismagilov-stock.adobe.com

© Ramona Heim-stock.adobe.com

© Olga-stock.adobe.com

INHALT

4 **Das Virus der Angst**
Leben in den Zeiten von Corona – von Jörg Engelsing

10 **Verwundete Kämpfer**
Die Herausforderung, das Geburtstrauma zu integrieren – von Lena Grabowski

16 **Geborgen von Anfang an?**
Somatic Experiencing als Geburtstrauma-Bewältigungsmethode – von Stephanie Schönberg

20 **Corona – das Virus im Betriebssystem der Gesellschaft**
Wachstum und Wohlstand neu definieren

22 **Spiritueller Weg und Geburtstraumata**
Ein Interview mit dem indischen erleuchteten Lehrers Guru Bhaneshwaranand – von Antje Sommer

26 **Der verborgene Schatz**
Traumata heilen und lösen durch die Kraft des ausgedehnten Bewusstseins – von Tamar Brosh

30 **Zurück ins Hamsterrad?**
Drei Achtsamkeitsübungen für einen bewussten Einstieg in den Tag – von Christine Fitterer

33 **Ein virtueller Campus**
Ein Gespräch mit Veit Lindau über die Life-Coaching-Community www.homodea.com

36 **Der Vater hält die Tochter zurück**
Wie ein alter Fluch Beziehungen verhindern kann – von Rahma Aïssata Odett Sabine Kalixta und Anne Benza-Madingou

39 **Tipp: Geburt in Berlin**
Das neue Magazin für eine bewusst gelebte Schwangerschaft

40 **Sein oder Nicht-Sein**
5G: ein gefährliches Experiment an Menschheit und Umwelt – von Victor Ozgard

48 **Tipp: Es ist an der Zeit**
Online-Symposium zur Verbindung von Gesellschaft und Spiritualität am 17.-26. April 2020

RUBRIKEN

7-9 Zu Gast in Berlin
15 Portrait
39 Online-Vorschau
44 Astrologische Betrachtungen für April und Mai – von Mona Riegger
45 Homöopathie mit Werner Baumeister: Die Schockwelle – Homöopathische Wege aus der Angstlähmung mit dem Zitteraal
46-47 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
49-54 Programm
55-61 Forum
62-65 Termine
65 Regelmäßige Termine
65-66 Wer macht was
64 Impressum
66 Vermischtes
67 Adressen

Abb: © S.Kobold-stock.adobe.com

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Brandenburg-Special
zum Herausziehen
in der Heftmitte

Titelbild: © pixabay.de
Titelbild Hauptheft: © S.Kobold-stock.adobe.com

EDITO

In dieser Zeit ein Heft über die Verbindung von Trauma und Geburt zu machen – ist das nicht etwas realitätsfern? Nein, denn in der Zeit im Mutterleib, während der Geburt und in den Jahren danach werden die psychisch-emotionalen Grundlagen für unseren Umgang mit der Welt – und speziell mit Krisen – gelegt. Wie wir mit der aktuellen Krise umgehen, hat also auch sehr damit zu tun, wie weit wir unsere ersten Traumata, die rund um die Geburt entstanden sind, bewältigt haben.

Warum ist eine Geburt überhaupt traumatisch? Weil sie nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Baby eine heftige Überforderung und Überwältigung darstellt. Der meist als sehr erfüllend erlebte Aufenthalt im sicheren Raum der Fruchtblase – bei Rückführungen wird sogar oft von ozeanischen Einheits- und Glückserlebnissen berichtet – findet nach neun Monaten sein Ende und das Baby wird ohne jede „Vorwarnung“ in den engen Geburtskanal gepresst und auf eine Reise ins Unbekannte geschickt. Es ist auf einmal allein – vor allem, wenn die Mutter eine Anästhesie bekommen hat und das Baby dadurch keinen Kontakt mehr zur Mutter fühlt –, und das verursacht extreme Angst, tiefe Gefühle von Ohnmacht und den riesigen Schmerz, die Geborgenheit der „Heimat“ (Komfortzone) verloren zu haben. Bei einer Geburt stehen dem Baby zudem die normalen Reaktionen eines Erwachsenen auf eine überfordernde Situation nur sehr begrenzt zur Verfügung. Es kann dem Geschehen weder entkommen, ihm also nicht entfliehen, es kann nicht wirklich dagegen ankämpfen, sondern muss alles mehr oder weniger hilflos über sich ergehen lassen. Festhalten an dem alten, liebgewonnenen Raum ist nicht möglich!

Fortsetzung auf S.4

Fortsetzung von S. 3

Das Virus der Angst

Leben in den Zeiten von Corona

von Jörg Engelsing

Abb: © denisismagilov-stock.adobe.com

Alles, was wir später erleben, ist eine Reflexion auf diese Urerfahrung, die zwar grundsätzlich ähnlich, aber natürlich individuell – je nach den Umständen – sehr verschieden ist. Wie wir also unser Dasein auf diesem Planeten sehen, ob als Strafe oder als Geschenk, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen, hängt sehr davon ab, wie unsere Geburt verlaufen ist und wie wir sie erlebt haben. (Grundlagenforschung dazu hat unter anderem der amerikanische Psychiater Stanislav Grof jahrzehntelang betrieben und seine genialen Erkenntnisse in vielen Büchern veröffentlicht.)

Wir sind mitten im Geburtsprozess

Warum ist das so zentral für die aktuelle Situation? Weil der Prozess, den wir gerade kollektiv durchleben, auch ein Geburtsprozess ist. Wie das Kind, das sich in seiner Fruchtblase wohl und sicher fühlt und dann auf einmal aus diesem Raum herausgestoßen wird – in einen (Geburts)kanal, in dem es brutal und schmerzhaft gedrückt und gequetscht wird, ohne zu wissen, was da mit ihm geschieht und wohin das führt –, genau so werden wir jetzt gerade aus unserer mehr oder weniger heilen Welt in einen Raum gestoßen, in dem all das, woran wir uns orientiert und festgehalten haben, nicht mehr trägt. Wir wissen nicht, wohin die Reise geht, und bei vielen kommt die (Geburts-)Angst vor Vernichtung an die Oberfläche.

In einer Zeit wie der jetzigen taucht daher bei vielen Menschen eine entscheidende Frage auf: Ist die Welt im Innersten gut oder schlecht? Geht hier trotz chaotischer Umstände alles seinen richtigen Gang, und kann ich das mit meinem kleinen Verstand nur nicht immer erkennen? Oder läuft hier irgendetwas grundlegend falsch? Wer jetzt keine innere Führung spürt und gelernt hat, ihr zu vertrauen, muss sich an äußeren Autoritäten orientieren, die die Angst und Unsicherheit noch mehr schüren. Um der Angst zu begegnen und die eigene psychische Gesundheit nicht zu verlieren, ist Vertrauen in die Richtigkeit des Lebens das Gebot der Stunde. Was also tun, um es zu erlangen?

Ein Blick auf die aktuelle Situation mit dem Hilfsmittel Astrologie zeigt mir, dass nichts falsch läuft, sondern dass das Geschehen einfach Ausdruck heftiger Energien ist: Die Konjunktion Pluto-Saturn-Jupiter symbolisiert eine Zerstörung (Pluto) von ungeheurem Ausmaß (Jupiter), und zwar alter Strukturen (Saturn), die sich überlebt haben. Alles verbunden mit kollektiver Todesangst, Panik, Hysterie, Zwangsvorstellungen (Pluto). Unsere oberflächliche Spaßgesellschaft wird durch Saturn (Härte, Klarheit) ad absurdum geführt.

Die Komfortzone löst sich auf

Es werden also tiefste Existenzängste aktiviert, wir erfahren Ohnmacht und Hilflosigkeit und die Grenzen unserer Komfortzone lösen sich auf. Am Alten festhalten geht nicht mehr. Einem irrationalen Verhalten – Massenmeditationen organisieren, um das Virus „auszulöschen“ oder die Hände in der Namaskar-Stellung zu falten, um sich zu schützen – sind Tür und Tor geöffnet, denn klares Denken ist mit Angst nicht möglich. Um diesem Irrsinn – er mag ja beruhigen und das damit verbundene Tun kurzzeitig aus der Angst führen (ich kann was machen, bin dem Ganzen nicht hilflos ausgeliefert), aber für mich geht es hier auch um eine Chance, freier zu werden – weniger ausgeliefert zu sein, finde ich es erst einmal wichtig, unsere lineare Art des Denkens zu verstehen. Lineares Denken bedeutet: Gestern ging es mir gut, heute sogar noch besser, also gehe ich davon aus, dass es mir morgen noch besser geht. Das Problem: Umgekehrt läuft dieses Verstandesspiel genauso. Ich habe gestern eine unangenehme

Erfahrung gemacht, ich fühle mich heute sogar noch schlechter und ziehe daraus den Schluss, dass es morgen noch schlimmer wird. Und weil ich das vermeiden will, versuche ich alles, um diese Zukunft abzuwenden. Die Folge: absoluter Kontrollstress, der zudem meist wenig erfolgreich ist, weil Leben überwiegend nichtlinear verläuft. Das heißt auch: Mit Prognosen bezüglich der Ansteckungsrate und einer exponenziellen Verbreitung der Krankheit begibt man sich auf sehr dünnes Eis. Die gegenwärtige Krise – oder der Tsunami vor einigen Jahren – haben sich ja auch nicht im Voraus angekündigt. Leben ist nicht wirklich berechenbar. Alle Prognosen entstehen aus der Angst und dem Wunsch nach Kontrolle. Und sie füttern – im Falle von Corona – wieder unsere angstgetriebenen Gedankenspiralen, die von morgens bis abends durch die Medien angetrieben werden.

Prognosen bilden also keine Realität ab und man sollte sehr vorsichtig mit ihnen umgehen. Es hilft durchaus, sich auch für alternative Blickwinkel der Situation zu öffnen, um dem angstbasierten Denken etwas entgegenzusetzen.

Selbsthilfe-Möglichkeiten

Was mir bezüglich der aktuellen Situation auch noch klar geworden ist: Jede Menge Angst kommt an die Oberfläche und entlädt sich über das Fühlen aus unserem System. Die gegenwärtige Krise bietet uns Menschen daher die Chance, all unsere unbewussten Ängste zu erkennen und zu bearbeiten. Dafür gibt es in der heutigen Zeit neben der Arbeit mit professionellen Therapeuten auch jede Menge Selbsthilfe-Möglichkeiten wie das Meridianklopfen oder „the work" von Byron Katie. Man kann sich ihre berühmten Fragen aus dem Internet herunterladen, sich mit Freunden treffen (geht auch per Telefon), gegenseitig die Fragen stellen und in dem Prozess unterstützen, die eigenen Glaubenssätze bezüglich der gegenwärtigen Situation zu hinterfragen. Sätze wie „Ich bin nicht sicher auf dieser Welt und in diesem Körper", „das Leben trägt mich nicht", „Es wird Schreckliches geschehen", „wir werden alle untergehen", „für mich ist nicht genug (Klopapier) da" sind Angstgedanken, die schlimmstenfalls Panikaktionen oder einen Zusammenbruch des Immunsystems nach sich ziehen. Wie schon in der Bibel steht: „Es geschehe euch nach eurem Glauben."

Wir können davon ausgehen, dass jeder Sorgen-Gedanke, jede negative Interpretation der Lage Teil eines Angstgebäudes ist, das es einzureißen gilt. Früher oder später wird es sowieso zusammenbrechen und es ist intelligent, diesen Prozess bewusst zu unterstützen, so dass er möglicherweise auch weniger leidvoll verläuft. Das wäre eine wirklich sinnvolle Investition der nun bei vielen Menschen vermehrt freien Zeit.

Vor der Angst nicht weglaufen

Ein weiterer Aspekt des Umgangs mit der Angst ist es, zu verstehen, dass die Angst gar nicht das Problem ist, sondern unser Umgang damit. Wir haben uns angewöhnt, vor allen unangenehmen Gefühlen wegzulaufen, statt sie zu fühlen. Doch es geht darum, die Angst einfach zu spüren und sie als Energie durch unser System durchzulassen – das löst sie schrittweise auf. Wenn wir dagegen versuchen, ihr auszuweichen, oder uns gegen sie verspannen, bleibt sie im Körper und das Nervensystem steht unter Stress – und das schwächt das Immunsystem.

Wer nun sagt, er habe keine Angst, dem mache ich folgenden Vorschlag: Setz dich hin und fühl einfach deinen Körper. Schau, wie lange das geht, ohne dass ein Gedanke dazwischenkommt. Den meisten Menschen wird das nur wenige Sekunden gelingen, bis ein Gedanke für Ablenkung sorgt, denn die Gedanken sind Teil unserer unbewussten Abwehrstrategie gegen das Fühlen von Angst, Schmerz, Verzweiflung und Co.

Im Fühlen fällt unser Aktionismus gegen die Angst weg und wir werden zurückgeworfen auf uns selbst. Tolle Erkenntnisse zu erlangen, wie die Welt funktioniert, oder ekstatische Energieerlebnisse zu haben, ist etwas Wunderbares, aber es ist nichts im Vergleich dazu, komplett im eigenen Körper zu wohnen und durch ihn die Vielfalt der Welt fühlen zu können. Und das ist nur möglich, wenn sich die Angst aus unserem Körper verabschiedet hat, denn sie blockiert den freien Fluss des Lebens.

Die Situation macht uns ehrlich

Noch können nur wenige Menschen ihre Panik loslassen. Und Spielverderber, die uns unser angstgesteuertes Verhalten aufzeigen, haben im Moment ein schweres Leben. Auch vernünftige Leute, die nicht gleich auf den Angstzug aufspringen, haben keine Chance, der Allgemeinpanik der Mainstream-Medien zu entkommen: Sie werden von dem Angst-Tsunami einfach mitgerissen. Gegen jedes vernünftige Argument werden einfach Zahlen von Erkrankten und Toten gestellt. Wir werden in den nächsten Wochen wahrscheinlich

Die Angst und der Tod

Ein Student ist auf dem Weg in eine große Stadt. Vor dem Stadttor trifft er auf den Tod, der im Schatten der Stadtmauer sitzt. Der Student setzt sich daneben und fragt: „Was hast du vor?" Der Tod antwortet: „Ich gehe gleich in die Stadt und hole mir 100 Leute!" Der Student erschrickt, rennt in die Stadt und schreit: „Der Tod ist auf dem Weg in die Stadt! Er will sich 100 Leute holen!". Die Menschen rennen in ihre Häuser, verbarrikadieren sich… Aber vor dem Tod gibt es kein Versteck.

Nach vier Wochen verlässt der Student die Stadt wieder – und sieht im Schatten der Stadtmauer wieder den Tod sitzen. Er rennt auf ihn zu uns brüllt ihn an: „Du Lügner! 100 Leute hast du holen wollen! Nun aber sind über 5000 tot!" Der Tod erhebt sich ganz langsam und sagt: „Ich habe mir planmäßig die 100 geholt, wie jede Woche. Alte, Schwache, Kranke… Die anderen hat die Angst getötet! Und die hast du in die Stadt getragen!"

(Quelle: Internet, Verfasser unbekannt)

immer mehr erkennen: Die Decke unserer Zivilisation ist hauchdünn und darunter wartet all das, was wir verdrängt haben, auf seine Befreiung. Und das ist gut so: Spirituelle Entwicklung kann nur auf der Basis von Wahrheit stattfinden – und die jetzige Situation macht uns ehrlich. Unsere Anpassungsschicht, aus der heraus wir agieren, bekommt riesengroße Risse.

Auch das ist gut so, denn seit vielen Jahrzehnten sägen wir an dem Ast, auf dem wir sitzen. Mit anderen Worten: Unser Verhalten ist extrem selbstdestruktiv. Wenn ich an das Gute im Leben glaube, kann ich in der jetzigen Situation eine unglaublich elegante Art sehen, uns und diesen Planeten von den menschlich-destruktiven Mustern zu befreien. Die Signatur im Sinne einer Ähnlichkeit – so dass wir durch das Erkennen der Signatur Rückschlüsse auf unser Verhalten ziehen können – ist genial: Wir zerstören mit Macht die Lunge unseres Planeten und werden mit einem Virus konfrontiert, das Zerstörungen in unserer Lunge anrichtet. Und dadurch, dass das öffentliche Leben fast zum Stillstand kommt, Fabriken schließen und viel weniger Autoverkehr herrscht, wird erst einmal die Luft besser (Satelliten zeigen über Chinas Großstädten eine Abnahme der Luftverschmutzung). Da soll einer sagen, es gibt keine übergeordnete Intelligenz. Das Ego selbst ist natürlich nur am eigenen Überleben interessiert und interpretiert die Gesamtsituation dementsprechend aus der eigenen Angst ums Überleben. Wertfreies Schauen ist ihm nicht möglich.

Eine neue Welt

Es ist gut möglich, dass wir am Ende dieses Jahres in einer anderen Welt existieren werden. Vielleicht ist das, was wir im Moment erleben, der Zusammenbruch einer kollektiven Egostruktur und der Anfang vom Ende unserer oberflächlichen Konsumgesellschaft. In einer Gesellschaft, die ihre Angst zu einen großen Teil transzendiert hat, werden bei allen ganz andere Interessen entstehen, die viel mit einem Miteinander zu tun haben. Denn hinter der Angst wartet die Liebe genauso wie die Sonne hinter den Wolken...

Wie Geburt, Angst und Immunsystem zusammenhängen

Von Lena Grabowski

Die Entwicklung des menschlichen Gehirns und Nervensystems beginnt bei einem Embryo bereits in der dritten Schwangerschaftswoche. Bis zum Ende der achten Woche sind Gehirn und Rückenmark fast vollständig angelegt. In der gesamten Schwangerschaft werden Unmengen an Nervenzellen durch Zellteilung gebildet. Während dieser Zeit sind die neuronalen Strukturen äußerst empfindlich und anfällig gegenüber äußeren Einflüssen. Darunter fallen sämtliche Ernährungsweisen, Nikotin- und Alkoholgenuss, Strahlung, Mineralstoffmangel, Erkrankungen der Mutter sowie sämtliche weitere Reize, die auf das Nervensystem der werdenden Mutter einwirken. Das Ungeborene nimmt sozusagen jeden Reiz im eigenen Gehirn mit auf – auch die Angst der Mutter. Das Immunsystem baut sich in dieser Zeit ebenfalls auf. Erste Antigen-Rezeptoren entwickeln sich und bereiten das Immunsystem des heranwachsenden Lebens auf eine spätere Immunabwehr vor.
Wichtig dabei: Immunsystem, Nervensystem, das menschliche Drüsensystem sowie sämtliche weitere Organe im Körper eines Menschen arbeiten eng zusammen. Stressoren, vorrangig die Emotion Angst, sich daher dauerhaft schädigend auf den gesamten menschlichen Organismus auswirken und dazu führen, dass auch das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen wird. Bei Stress wird häufig die Amygdala erwähnt, ein kleiner Nervenzellenkomplex im limbischen System, der eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Gefühlen spielt. Sie ist unsere Angstzentrale.

Sie steuert unsere emotionalen und körperlichen Reaktionen in Stresssituationen. Sie leitet unter anderem die Information "Gefahr" über das sympathische Nervensystem entlang des Rückenmarks (herangebildet in der achten Schwangerschaftswoche) in Richtung Nebennierenmark, um mithilfe von entsprechenden Hormonen den Körper auf Aktivität und überlebenssichernde Maßnahmen einzustellen. Weitere andere Hormone, Botenstoffe und körpereigene Eiweiße sind an dem Prozess beteiligt, unserem Körper in einer Gefahrensituation mehr Energie bereitzustellen, um schnell handeln zu können und das eigene Überleben zu sichern.

Trifft nun eine Gefahrensituation wie die aktuelle Coronadebatte (zuviel angstverstärkender Nachrichtenfluss, furchteinflößende gesellschaftliche Handlungen etc.) auf einen stressanfälligen menschlichen Organismus, arbeiten Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem auf Hochtouren. Die Emotion Angst ist dabei im Moment die treibende Kraft, denn es geht ja um existenzielle Themen wie Unkontrollierbarkeit, mögliche soziale Isolation, Hunger und mehr. Der Organismus wird durch dieses permanente Angsterleben zunehmend geschwächt. Bei einem ohnehin von chronischem Stress geplagten Menschen könnte das irgendwann dazu führen, dass die Kräfte des Nerven- und Immunsystems ausgeschöpft sind – dann wird er anfällig für ein Virus, und die Chance zu erkranken steigt, je länger die Angstproblematik anhält. Es ist also durchaus sinnvoll, zum Schutz vor Krankheit gezielt an der eigenen Angstthematik zu arbeiten – und dabei die Geburt als Urmatrix dieser Angst ebenfalls in diesen Prozess einzubeziehen. Nahezu alles, was in SEIN angeboten wird, kann hier unterstützend wirken – in der aktuellen Situation mehr denn je.

Wenn wir es schaffen, die uns innewohnende Ur-Angst (Geburtstrauma) aufzulösen, sind wir so gestärkt, dass uns nicht mehr viel im Leben etwas anhaben kann. Etwaige situationsbezogene Ängste, die auch dann noch auftauchen können, sind dann nicht mehr so mächtig, weil sie nicht mehr auf das uralte Angstreservoir in uns stoßen und dieses aktivieren...

Verändere deine unterbewussten Überzeugungen – und damit dein Verhalten - mit PSYCH-K!

Was wäre, wenn die unterbewusst vorhandene Überzeugung „Ich liebe mein Leben" eine minimale Energiemenge wäre, die ein Protein braucht, um seiner Zelle lebensfördernd dienen zu können?
Energien von Glaubensätzen oder Überzeugungen sind so minimal, dass sie mit den heutigen Messmethoden nicht erfassbar sind. Aber jeder von uns weiß, dass ein Mensch, der sich zutiefst liebt, eine andere Energie ausstrahlt als ein Mensch, der sich hasst. Und diese Energie sendet jeder Mensch sowohl nach außen aus als auch nach innen. Jede Stockung der Herzens, jede Irritation oder ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit hat innerliche und äußerliche Konsequenzen. Die Methode PSYCH-K wird von Dr. Bruce Lipton empfohlen, dem Autor von „Intelligente Zellen" (https://www.youtube.com/watch?v=osPNXtF5hbA)
In dem dreitägige Workshop lernst du, dein Leben einschränkende Muster und Überzeugungen zu erkennen und durch dich stärkende zu ersetzen. Außerdem wirst du Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft identifizieren und transformieren können.

PSYCH-K Basic Workshop mit Brunhild Hofmann
vom 24. bis 26. April 2020

wo: Schule für Tai Chi Chuan Berlin, Akazienstraße 27, 1. Hof rechts, 5. Stock, 10823 Berlin
Anmeldung: Brunhild Hofmann, www.energyfocus.de, Kontakt, oder Britta Armbröster, www.britta-armbroester.de, info@britta-armbroester.de

Ob du glaubst, du kannst, oder ob du glaubst, du kannst nicht – du hast Recht! Henry Ford

Tantrisches Meditations-Retreat mit Kerstin Inkmann

Du möchtest Deinem Leben eine neue Bedeutung, einen Sinn und eine Ausrichtung geben?
Dann kann Dich dieses einzigartige Meditations-Retreat darin unterstützen! Hier aktivieren wir unser höchstes Energiezentrum, das Kronen-Chakra, durch kraftvolle Techniken aus dem weißen Tantra. Neben Meditationen lernst Du auch tantrische Atemtechniken und Yoga-Asanas kennen und praktizieren. Um die Erfahrung zu intensivieren verbringen wir drei der sechs Tage im Schweigen.
Dadurch kannst Du selbst als Anfänger tiefe meditative Zustände erleben und mehrere Tage lang in einer höheren Bewusstseins-Ebene schweben. In diesem Zustand widmen wir uns dann den großen Fragen des Lebens wie „Was macht mich wirklich glücklich?", „Wer bin ich?" oder „Warum bin ich hier?". So kannst Du Erkenntnisse erlangen, die von unschätzbarem Wert für Dein Leben sein können!

Über Kerstin Inkmann: Um die wahre Bedeutung von Tantra zu verstehen hat Kerstin ihre Karriere als Elektroingenieurin aufgegeben. Sie reiste dann 4 Jahre durch Asien und Amerika. Dort lebte sie in tantrischen Gemeinschaften, lernte von renommierten Tantra-Schulen und erhielt persönliche Lehren von tantrischen Meistern. Heute arbeitet sie als Heilerin in Berlin und gibt bundesweit Seminare und Retreats über Tantra und menschliche Energien.

Datum und Ort: 28.6. – 3.7.2020 in Groß Kreutz bei Berlin
Energieaustausch: 570,- € p.P. zzgl. UK + VP im Rosenwaldhof

Bist Du bereit für eine tiefe Selbsterfahrung? Dann melde Dich an unter www.mein-energiekoerper.de. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und Kerstin's Veranstaltungen i.d.R. schnell ausgebucht sind empfehlen wir eine frühzeitige Buchung.

Familienstellen mit Christian Schilling

Lösung von Scham u. Schuld

Christian Schilling, der bekannte Familiensteller aus Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Posterstein, Leipzig, Meran-I, München, Plauen, Plettenberg, Radebeul, Zwickau. Jetzt wieder in Berlin. Nutzen sie meine ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. Ich biete ihnen meine Erfahrung von über 7000 Aufstellungen an. Bei mir bekommt jeder so viel Zeit wie es braucht- bis zum Schluss stelle ich, Lösungsorientiert.

Am: 06.-07.06.2020 10.00-18,00 Uhr
Ort: proPHYSIOnell, Weinbergsweg 5, 10119 Berlin [Mitte]

Preis: Aufsteller 120 €, Darsteller 20 € an beiden Tagen zusammen
Info: anmeldung@familienstellen.org,
Tel. 03447 51 34 97 oder Mobil 0174 836 79 45

Web: www.familienstellen.org

„Verantwortung und Selbstfürsorge"

... sind für uns oft nicht gut unter einen Hut zu bringen. Wie können wir sowohl Verantwortung im Alltag übernehmen als auch für uns selbst gut sorgen? Wir finden Wege für eine Balance zwischen Selbstannahme und Mitgefühl, zwischen dem Bedürfnis, es uns gut gehen zu lassen und dem Wunsch, unseren Verpflichtungen gerecht zu werden. Wir erwerben einen guten Umgang mit unseren Grenzen und Möglichkeiten durch die Arbeit mit Inneren Anteilen und Stärkung des „Gesunden Erwachsenen".

Forum für Gesundheit
Weserstraße 175, Berlin-Neukölln
jeweils am Freitag von 18 – 20 Uhr
am 05., 12., 19. und 26 JUNI 2020
Kursgebühr: 135.- €

Anmeldung und Infos:
Beate Fritsch, psychologische Psychotherapeutin
0176 4328 4553 oder beatefritsch50@gmx.net

Einwerden mit der Seele mit Master Sai Cholleti

Meditationsseminar

Du möchtest vertiefendes spirituelles Wissen sowie besondere Meditationstechniken erlernen? Dann wirst Du dieses Seminar sehr zu schätzen wissen. Über Jahrtausende hinweg waren starke Meditationstechniken ein wohlgehütetes Geheimnis. Nur wenige auserlesene Schüler wurden von ihren Meistern eingeweiht. Erfahre viel über die inkarnierte und höhere Seele, die Samen des Bewusstseins und deren Sitz. Lerne die Meditation über die Seele und die Meditation über zwei Herzen kennen, ihre ganz besonderen Eigenschaften und Hintergründe. Erfreue Dich dieses unschätzbaren Geschenks als spirituell Suchende'r und Meditationsinteressierte'r.

Termin: 23. Mai 2020 in Berlin

Seminargebühr: 200,- €

Voraussetzung: Prana 1 / diesen Kurs kann man davor noch am 2.- 3. Mai besuchen

Info / Anmeldung: Regina.Hoog@t-online.de / Tel: 0172- 945 1400

Am Abend davor - 22. Mai - gibt es in Königs Wusterhausen den **Erlebnisabend mit Master Sai**
info@praxis-odett-kuehn.de / 03375 213 1577

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:
- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
- Man braucht Jahre, um das zu lernen
- Man braucht Talent dazu
- Musikausbildung ist teuer.

Entdecke die einfachen Strukturen hinter dem in Jahrhunderten aufgebauten komplizierten Schein. Jahrhundertelang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren. **Garantiert!** Über **35.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Musik Verstehen Seminar vom 24. - 26. April 2020
Grundlagen des Gesangs Seminar vom 28. - 29. April 2020

Infos: **www.musik-verstehen.de**
Anmeld.: bernd-jaeger@freenet.de
Tel.: **030 - 821 17 36**
siehe auch: die Artikel „Let the Music play", Sein 4/2011 und „Das Mysterium der Einfachheit", 9/2011

Soham

Satsang in Berlin, 02. – 06.04.2020

Jede Vorstellung über dein "eigenes Ich" erschafft deine eigene Welt, egal, ob diese Vorstellung gut oder schlecht ist. Sobald du dieser Vorstellung deine Aufmerksamkeit entziehst, löst sie sich einfach auf.
Was bleibt ist lediglich eine Erfahrung, ist genau dieser eine Moment. Nichts muss bedacht oder erinnert werden – es muss nur gelebt werden! Soham

Im Satsang können wir in uns das erkennen, was nicht dem Wandel der Zeit unterworfen ist. Die Gespräche mit Soham lassen uns diese innere Freiheit erfahren und in Frieden mit dem sein, was ist. In der Stille des Augenblicks kommen wir in Kontakt mit dem, was wir sind: ungeteiltes ewiges Sein.

Cafe Sterntal e.V., Rheinstraße 10, 12159 Berlin
Täglich um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr
Info: 0157-38 09 17 41

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
Weitere Infos unter www.soham.one

Tipp: Osterretreat Gut Hübenthal (Nähe Kassel) 09. – 14.04.2020
Pfingstretreat Schloss Bettenburg (Nähe Würzburg) 29.05. – 05.06.2020
Info und Anmeldung Retreat: 0700-738 732 87, retreats@soham.one

„Stille spricht – Du bist viel mehr, als Du denkst"

Vortrag authentisches Reiki mit Barbara Simonsohn Mi. 13. Mai im „ZENIT", Eintritt und Probebehandlung frei

Seminare I. Grad 15.-17.5., II. Grad 16.-17.05.
Quereinsteiger willkommen!
Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein. Reiki ist ein genial einfacher Weg, mit sich selbst und der eigenen wahren Natur und Größe in Kontakt zu kommen. Gedankenfreie Stille schafft den Raum für kreative Lösungen. In Wort und Tat lassen wir uns von der unermesslichen Intelligenz schöpferischer Kraft leiten. Spirituelles Erwachen ist das Aufwachen aus dem Traum des Denkens. Gedankenfreies Bewusstsein handelt, spricht und kümmert sich um alles. Das Handeln wird befriedigend und freudvoll, und das Leben entfaltet sich frei und harmonisch. Wir erkennen: das Leben ist uns wohlgesonnen, und das war schon immer so.

I. Grad: kraftvolle Einweihung, Tiefenentspannung, Harmonie für Körper, Seele, Geist, auch für Kinder, Tiere, Pflanzen. II. Grad: Einstimmung, Kosmische Symbole, Fernbehandlung, Aufarbeitung von Traumata, Süchten, Abhängigkeiten jeder Art bei sich und anderen.

Barbara Simonsohn hat den 7. Reikigrad von Dr. Ray bekommen, Schülerin von Hawayo Takata.
Vortrag Mi, 13.5. 19 Uhr „ZENIT",
Pariser Str. 7 (Charlottenburg, U-Bahn Spichernstr.)
I. Grad 15.-17.5., inkl. 100-Seiten-Handbuch,
II. Grad 16.-17.5. Gruppenbehandlung a. f. Neue.

Info/Anmeldung: Alexandra Strunz, Tel.: 0176-41 18 76 25 u. B. Simonsohn, Tel.: 040-895338, **www.Barbara-Simonsohn.de**
Buchtipps:
„Reiki" und „Reiki-Schule für Einsteiger", Schirner-TB 9,80 € und „Das authentische Reiki", Jim Humble, Hardcover 19,90€.

Heil & Sehkraftseminare mit Viola Schöpe & Philippe Hannetelle

Das "Körper-Spiegel-System" ist eine sanfte, tief gehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie wieder zu erlangen. Die Heil-und Sehkraftseminare wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium und Kurzsichtigkeit heilte. Viola Schöpe konnte mit dessen Methode bei sich Allergien und Skoliose heilen. Seit Beendigung ihrer Ausbildung bei Martin Brofman 1994 ist sie akkreditierte Seminarleiterin und führte weltweit Seminare durch. Sie konnte bereits unzählige Menschen im Prozeß ihrer Heilung begleiten. Philippe Hannetelle ist ebenfalls ein erfahrener Heiler der von Martin Brofman ausgebildet wurde und in Berlin das Sehkreaftseminar lehrt.

Sehkraftseminar mit P. Hannetelle & V.Schöpe in Berlin
Wann: 25.-26.April & 10.-11.Oktober 2020, jew. 9 -19 Uhr
Wo: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

Heilseminar „Das Körper-Spiegel-System“ mit Viola Schöpe
Wann: 13.-14. Juni & 12.-13.September 2020
Wo: Im Sonnenhaus, Lindenstr. 25, 15345 Rehfelde bei Berlin

Info und Anmeldungen bei Viola Schöpe,
Tel.: +49 (0)351 802 50 55 und **+49 (0)178 562 37 23**,
violaschoepe@web.de, **www.koerper-geist-heilung.de**

Erwache und begegne dir selbst - Retreat mit Jared

"Die ganze Welt ist auf der Suche nach Glück, denn natürlich wollen wir alle in Frieden, in Liebe und Erfüllung leben. Doch wie viele von uns können sagen, dass sie wirklich am Ende dieser Suche angelangt sind?

Es ist möglich, dieses Suchen im Außen zu beenden. Beende es sofort, jetzt in diesem Moment, und begegne deinem Selbst. Indem du dich dafür öffnest, was hier ist, entdeckst du die Fülle, die dir bereits innewohnt: natürliche, überfließende Liebe und stille Klarheit.

Es ist tatsächlich so einfach, dich selbst zu entdecken und du selbst zu sein. Es ist mühelos: da du bereits du selbst bist, musst du nur aufhören, anders sein zu wollen".

Jared ist direkter Schüler von Eli Jaxon-Bear, in der Linie von Papaji, und Ramana Maharshi. Er ist Leiter, Lehrer und Mentor der Leela School of Awakening, einer gemeinnützigen Organisation, die Therapeuten in den USA, Europa und Australien ausbildet. Jared arbeitet mit Schülern und Klienten auf der ganzen Welt in Einzelsitzungen und in Gruppen. Ein ruhiger Geist, ein offenes Herz und das Erwachen zur Wahrheit deiner selbst sind der Kern der Lehre, die er vermittelt.
Das Retreat findet auf Englisch statt.

9./10. Mai 2020
Spreefeld Berlin, Optionsraum 2
Wilhelmine-Gemberg-Weg 14, 10179 Berlin
Anmeldung: jaredfranks.com
Weitere Infos: Petramaria.s@gmx.de

Der Yager-Code – Heilung und Selbstheilung mit dem höheren Bewusstsein

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

- auch hartnäckige und tief verwurzelte gesundheitliche Probleme leicht und dauerhaft zu überwinden?
- diese einfache und hoch effektive Heilmethode in nur zwei Tagen zu lernen?
- und das ohne jahrelange Meditation, ohne besondere Begabung und ohne therapeutische Vorkenntnisse?

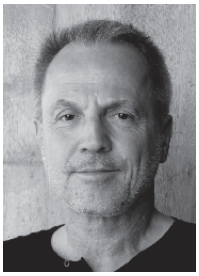
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

Dadurch eröffnen sich für Sie Möglichkeiten der Heilung und des persönlichen und spirituellen Wachstums, die weit über das hinausgehen, was Sie mit Ihrem bewussten Verstand erreichen können, wie:

- Zugang zu höheren Quellen des Wissens
- Höhere Sinneswahrnehmungen wie Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Hellfühligkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

Infos: https://www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code//
Tel.: 0391 - 543 01 32

Satsang mit Prembuddha



„Beende die Suche nach einer Idee. Glaube nicht dem geschichtenerzählenden Ich. Was bleibt ist Stille, Friede, und das Ende der Sehnsucht.“
Prembuddha

Termine: April
Tages-Satsang: Sa. 25.4. und So. 26.4. jeweils (1.Teil) 15:00 bis 16:30 und (2.Teil) 17:00 bis 18:30
Abend-Satsang: Fr. 24.4 , Sa. 25.4. und So. 26.4. jeweils 20:00 bis 21:30

Termine: Mai
Tages-Satsang: Sa. 23.5. und So. 24.5. jeweils (1.Teil) 15:00 bis 16:30 und (2.Teil) 17:00 bis 18:30
Abend-Satsang: Fr. 22.5 , Sa. 23.5. und So. 24.5. jeweils 20:00 bis 21:30

Ort: Atemzentrum Jadranka Kardum
Erkelenzdamm 7, 10999 Berlin, HH, 4. OG

Preise: Je Satsang 20 EUR

Alle Infos unter: **www.prembuddha.com**
Padma 0160 581 87 01

Verwundete Kämpfer

Die Herausforderung, das Geburtstrauma zu integrieren und vollkommen Ja zum Leben zu sagen.

von Lena Grabowski

Abb: © Konstantin Aksenov-stock.adobe.com

Der Beginn allen Lebens ist für mich Naturgewalt und Magie zugleich. Schafft es eins von Millionen Spermien bis zum Zellkern und verschmelzen daraufhin Ei- und Samenzelle miteinander, findet eine Befruchtung statt. Die befruchtete Eizelle wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort ein. Eine Plazenta entwickelt sich und der Embryo – ein neues Leben – wächst heran. Maximal neun Monate lang entfaltet sich ein winziger Zellhaufen zu einem menschlichen Wesen – im Körper einer Frau. Die werdende Mutter gibt sich körperlich und bestenfalls auch seelisch dieser Entwicklung ganz hin. Sie versorgt, nährt und schützt das in ihr heranwachsende Leben – bis zum Augenblick der Geburt, unter der die Frau erneut enorme Kräfte mobilisiert, um ihr Kind zu gebären.

Dies einfach als das zu betrachten, was es ist – unser Leben, ein Wunderwerk der Natur –, könnten wir als Geschenk ansehen. Wären da nicht diese vielen unsichtbaren Fäden, die uns mit dem Innenleben unserer Mütter, unserer Väter sowie der gesamten Umwelt, in der sie leben, verbinden. Und die auf unseren heranwachsenden Organismus und unser Seelenleben bereits in diesem frühen Stadium unseres Lebens Einfluss nehmen können.

In meiner Praxis begegne ich vielen Menschen, die sich nahezu dauerhaft in einem Gefühl des Überlebenskampfes befinden. Sie fühlen sich im eigenen Inneren und in ihren „äußeren" Rahmenbedingungen gefangen. Das Leben wird dabei oftmals als ausgesprochen belastend und dynamisch wahrgenommen, selten als bereichernd oder erfüllend. Vielen erscheint ihr Lebensweg als eine komplexe Aneinanderreihung extremer Herausforderungen und sich wiederholender Situationen von Überlebenskämpfen. Es wird nicht gelebt, sondern gekämpft. Sie alle wirken wie müde, verwundete Kämpfer*Innen, ausgestattet mit einem enormen Überlebenswillen.

Prägenden Mustern auf die Schliche kommen

Eine Auseinandersetzung mit den Themen pränatale Prägungen und Geburtstrauma fand bei mir bereits vor zwanzig Jahren statt, als ich mich in eine mehrjährige Atemtherapie-Ausbildung begab – Rebirthing und das holotrope Atmen. Damals habe ich mir die Frage gestellt, wie weit wir in der Spurensuche zurückgehen können, um tiefsitzenden, prägenden Mustern auf die Schliche zu kommen. Es ging mir dabei nie ausschließlich um eine Analyse möglicher Ursachen, um dem verstandesgesteuerten Alltagsbewusstsein beschwichtigende Antworten zu liefern. Sondern vielmehr um eine Möglichkeit, starke leidvolle Angelegenheiten an einer tiefen, ursprünglichen Wurzel berühren zu können – und diese schonend zu integrieren, um aus dem eigenen Leben wieder Kraft zu schöpfen und Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Raus aus dem Überlebenskampf, hinein ins Leben und die eigene Lebendigkeit.

Wenn Menschen von den Startbedingungen in ihr Leben erzählen (sofern es ihnen von ihren Eltern übermittelt wurde), kann ein Therapeut oftmals ein tieferes Verständnis für ihre Überlebens- und Vermeidungsstrategien entwickeln. Es scheint, als würden im Kontext pränataler Prägungen sowie unter der Geburt grundlegende Gefühls- und Verhaltensmatrizen angelegt, auf denen alle weiteren Entwicklungen und Erfahrungswerte eines Menschen aufbauen. Pränatale und Geburtstraumen sind Erlebnisse, die jenseits des zugänglichen Alltagsbewusstseins vergraben liegen – tief in entsprechenden Regionen in Gehirn und Körpergedächtnis. Von dort aus steuern sie das Empfinden und Verhalten von uns Menschen.

Überlebenskampf

Ich erinnere mich an eine Frau, deren Mutter Rhesusfaktor negativ war, der Vater Rhesusfaktor positiv. Der damals begleitende Gynäkologe hielt die von Angst besetzten Umstände der Schwangeren mit entsprechenden Fachinformationen aufrecht. Die bewussten Empfindungen der schwangeren Mut-

ter waren: „Ich muss um mein Leben und das meines Kindes kämpfen“, „Ich habe Angst, mein Kind zu verlieren“. Damit einhergehend die Empfindungen starker Verlustängste und Ohnmachtsgefühle, Kampfbereitschaft, begleitet von regelmäßigen Stresshormonausschüttungen – in das heranwachsende Leben und das umgebende Milieu hinein. Sicherlich fanden weitere, zuweilen auch unbewusste Denk- und Gefühlsprozesse statt. Ein starkes Grundgefühl der – zwar gesund zur Welt gekommenen – Tochter ist heute ein ganz Ähnliches: „Ich muss um mein Leben kämpfen. Die Umwelt steht mir feindlich gegenüber. Ich muss mein Leben sichern.“ Verbindungen, die große Nähe beinhalten, werden dabei eher bedrohlich als sicher erlebt und sind von starkem Kampf- und Abwehrverhalten geprägt. Diese mögliche frühe prägende Erfahrung hat sich im Laufe ihrer Biografie wiederholt. Und ist schlussendlich zu einem Lebensmuster geworden.

Zeitgleich hat dieser Mensch im Mutterleib Erfahrungen von Verbundenheit, Nähe und Versorgt-Werden machen können. Ein Zustand, nach dem sich viele Menschen ein Leben lang sehnen, wonach sie suchen, im Innen wie im Außen. Oftmals dominieren im Leben leider die eher schmerzlichen Prägungen. Im Fokus humanistischer und transpersonaler Psychotherapieverfahren steht darum, sich zunächst für alle Erfahrungen im eigenen Inneren zu öffnen. Sowohl für die leidvollen Angelegenheiten als auch für sämtliche Kräfte und Ressourcen, mit denen wir ebenfalls für unsere Reise durch das Leben ausgestattet werden. So steht auch im Zentrum meiner Tätigkeit, all diese starken, kraftvollen Kämpfer*Innen schrittweise aus ihrem stammhirngesteuerten Überlebensmodus hin zu einem vertrauensvolleren Lebensgefühl zu begleiten. Vom Überleben zum Leben.

Das Leben als Wunder erkennen

Die Tatsache, dass und wie Leben entsteht, ist für mich von großer Faszination. Mein Staunen darüber ist mittlerweile stärker als all meine eigenen Erinnerungen und integrativen Erlebnisse in meinen Atem- und Körperpsychotherapie-Ausbildungen. Ich habe das Gefühl, dass diese gewachsene innere Haltung meine Klienten stellenweise ansteckt. Und sie darin unterstützt, die oftmals schmerzlichen und holprigen Startbedingungen in ihr Leben schrittweise besser annehmen und integrieren zu können. Denn Leben heißt nunmal auch, dass nichts perfekt und auf einer bestimmten Ebene auch nicht kontrollierbar ist. Vor allem eine Schwangerschaft und Geburt unterliegen starken Naturgesetzen. Letztlich sind sie sogar, ähnlich wie ein Sterbeprozess, nicht wirklich plan- oder kontrollierbar.

Manchmal gelingt es und ich begebe mich mit meinen Klienten in einen wirklich magischen Raum: ihren Start in das Leben. Dann schimmern leise Gefühle durch, die ich als Dankbarkeit oder Demut bezeichnen würde. Dann wird das eigene Leben für einen kurzen Augenblick als ein Wunder, als Geschenk erfahrbar. Solch ein mächtiges Erleben kann prägende Erinnerungen durchaus relativieren, das empfundene Leid schwächen, nahezu ablösen. Doch auch solche Erlebnisse lassen sich in der Praxis nicht steuern. Sie gesellen sich als Geschenk zu dem, was noch mal bewusst wahrgenommen und auf diese Weise integriert werden möchte.

Integration und Heilung schmerzlicher Erfahrungen ist möglich

Jede Mutter und jedes Kind erleben Schwangerschaft und Geburt individuell. Themen wie Angst vor Veränderung, Überlebenskampf, Todesangst, Einsamkeitsgefühle, Heimatlosigkeit, ein Gefühl des Getrenntseins, Existenzängste und mehr zählen zu den möglichen Traumen (= Wunden), die in dieser Zeit entstehen können. Dennoch kenne ich viele Menschen, die unter extremen

Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen fort. Im Fokus ihrer Praxistätigkeit steht ganzheitliche Taumatherapie. Ein weiterer Teil ihrer Arbeit ist die redaktionelle Betreuung von www.sein.de

Info und Kontakt unter praxis.grabowski@gmail.com oder online@sein.de https://lenagrabowski.de

www.lenagrabowski.de

spiritimmobilien.com

Spiritimmobilien
Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin I Coach I Dozentin

Beratung & Vermittlung
von
I M M O B I L I E N

Tel. 0176 - 81 00 24 12
info@spiritimmobilien.com
www.spiritimmobilien.com

MEHR BEWUSSStSEIN IM UMGANG
MIt DEN WERtEN UNSERER ZEIt

spiritimmobilien.com

Bedingungen ins Leben gestartet sind und es doch geschafft haben, eines Tages auf einen gesunden, stabilen Pfad zu gelangen, jenseits von Therapie und Selbsterfahrung. Beispielsweise kenne ich eine ausgesprochen starke, erfolgreiche Persönlichkeit, deren Mutter in der Schwangerschaft so verzweifelt war, dass sie von einem Schrank gesprungen ist. Weil sie damals ihr Kind nicht wollte und zu dieser Zeit natürliche Schwangerschaftsabbrüche noch nicht erlaubt waren. Dieses Kind hat überlebt und wurde mit einem enormen Lebenswillen geboren. Lange Zeit war sie als Kämpfernatur unterwegs, wurde jedoch im Laufe ihres Lebens immer weicher und offener für Unterstützung von außen. Nach einigen Umwegen hat sie letztlich ihre eigene Mutter im Alter gepflegt und auf diese Weise versucht, in einen inneren Frieden mit ihrer Mutter und ihrem eigenen Einstieg ins Leben zu finden.

Eine andere mir bekannte Frau kam kurz vor Ende des Zweiten Weltkrieges in einem Bunker zur Welt. Ihre Mutter muss enorme Ängste durchlebt haben, denn neben der für uns unvorstellbaren Todesangst wegen der Bombenangriffe gab es auch keine medizinische Versorgung in dem Bunker. Noch heute kann diese Frau keine engen Räume betreten, in denen sich zeitgleich viele Menschen aufhalten. Und doch hat sie – gemessen an ihren Startbedingungen – in ihrem Leben und im Leben ihrer vier Kinder sehr viel Positives bewegt.

Das Ja zum Leben finden

Ich bin dankbar, dass wir in einer Zeit leben, in der werdende Eltern gute Aufklärung und Unterstützung für diesen besonderen Lebensabschnitt bekommen. Und bemüht sind, wach und bewusst das neue heranwachsende Leben zu zelebrieren. Es zu schonen und achtsam in diese Zeit zu gehen. Gleichzeitig weiß ich, dass es ebenso viele Menschen gibt, denen dieses Wissen noch nicht zugänglich ist. Oder die unter solch starken Einschränkungen leiden, dass ein bewusstes Handeln in dieser Zeit noch nicht möglich ist. Für alle gilt: Niemand von uns ist perfekt. Alle handeln gemessen an dem, was ihnen zu dieser Zeit möglich ist. Und sind dabei immer bestrebt, das Beste aus dieser Situation zu machen. All diese Kinder kommen zur Welt. Und alle Kinder tragen – neben ihren prägenden Erlebnissen – auch eine starke Lebenskraft in sich. Eine Kraft, die auf Wachstum und Entwicklung – ja, auf das Leben – ausgerichtet ist. Wenngleich sie auch manchmal einfach nur bestrebt ist, zunächst das eigene Über-Leben zu sichern. Immerhin! Diesen Kern innerer Lebenskraft zu berühren, sehe ich als eine der wichtigsten Aufgaben im traumatherapeutischen Bereich an, insbesondere bei sehr frühen Traumatisierungen. Denn diese tragende Kraft ist letztlich entscheidend, ob und wie wir alle natürlichen Herausforderungen im Leben annehmen, diese rückwirkend integrieren und ob wir bereit sind, eines Tages aus vollem Herzen Ja zu sagen. Ja zu dem Wunder, das wir sind: Leben.

YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU

UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

Im Meditationsraum (ca. 100 qm) bieten wir an:
Yoga- und Achtsamkeitsangebote
Osho-Kundalini-Meditation, Vipassana u. a.
After-Work-Partys, Mantrasingen, stille Konzerte
Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen
Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch
Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

Sterntal 10 Rheinstraße

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de
Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998

Ich bin selbst Mutter einer mittlerweile zwölfjährigen Tochter. Und ich bin Mutter von einem Kind, das nicht den Weg ins Leben gefunden hat. Beide Erfahrungen haben mich tief bewegt und Spuren in mir hinterlassen. Und mich zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin. Ich habe Erfahrungen sammeln können über das Einlassen auf neue, unbekannte Lebensabschnitte wie eine Elternschaft. Dabei Angst und Freude erlebt, Liebe und Verbundenheit, Trennung und Neuanfang und mehr. Ich habe durchlebt, was es heißt loszulassen, wenn die Natur stärker ist als der persönliche, mütterliche Wunsch nach dem Kind. Gefühle der Ohnmacht, der Trauer, der Enttäuschung und der Wut zugelassen. Und während der Geburt meiner Tochter vor zwölf Jahren habe ich ebenfalls erlebt, was es heißt, eine Situation nicht wirklich kontrollieren zu können. Sondern mich meinem eigenen Körper und der Naturgewalt Geburt anzuvertrauen.

Auch heute noch nerven mich manchmal frühe Prägungen, und ich kann erkennen, wie diese alten Muster mein Leben kurzfristig aus den Angeln heben können. Doch ich habe gelernt, anders damit umzugehen. Denn durch diese Kräfte aus der Vergangenheit bleibt mein Leben lebendig und fordert mich immer wieder heraus, über mich und etwas Altes hinauszuwachsen. Und mich für das Geschenk zu öffnen, das sich darin verbirgt: noch viel mehr Leben in mir zu fühlen.

Die Amseln haben Sonne getrunken,
Aus allen Gärten strahlen die Lieder.
In allen Herzen nisten die Amseln,
Und alle Herzen werden zu Gärten
Und blühen wieder.

Max Dauthendey
Dank an Ursula Trusch

NEU

HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

"WENN NICHTS MEHR GEHT… SIND SIE BEI MIR RICHTIG"

LUCAS SCHERPEREEL

ALS HEILER UND HELLSEHER BIN ICH INTERNATIONAL TÄTIG. DIE GABE DES HELLSEHENS UND HEILENS WURDE BEI MEINER FAMILIE ÜBER GENERATIONEN VERERBT.

WAS ICH MIT MEINER ARBEIT ANBIETE IST EINMALIG UND NICHT FASSBAR. MEINE FOKUSSIERUNG LIEGT BEI AUSTHERAPIERTEN UND MENSCHEN, DIE MIT BLOCKADEN, VERWÜNSCHUNG ODER MIT MAGIE BELEGT SIND.

ES IST IMMER GUT ZU WISSEN, AN WEN MAN SICH VERTRAUENSVOLL WENDEN KANN.

ICH, LUCAS, BIN FÜR SIE DA, WO IMMER SIE AUCH SIND.

„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT"
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

.....

HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL
Keithstraße 13, 10787 Berlin

Phone: 030 - 23 63 45 80
www.lucas-scherpereel.com
www.hope-help-healing.com
Mail: info@lucas-scherpereel.com
Termine nach Vereinbarung
WhatsApp: 0049 (0)162 20 831 82
WhatsApp: 0039 340 1999 623

300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab September 2020

10 bereichernde Wochenenden wie immer mit unserem bewährten Dozententeam

Die bamboo-Yogalehrerausbildung bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg – angelehnt an die Tradition von Swami Sivananda und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaus und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflexion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

Nach der Ausbildung hast du die Möglichkeit, in unserer New teacher Clas dein erlerntes Wissen in einem geschützten Rahmen weiter anzuwenden und zu entwickeln. Viele unserer Absolventen/innen arbeiten bereits bei uns und auch in andren Yogaschulen als Yogalehrer.

200 Stunden Bhakti-Yogalehrerausbildung ab November 2020

8 Wochenenden voller Liebe, Musik und Hingabe mit The Love Keys, Sundaram, Annemarie, Govinda, Miroslav Großer, Joanna Kupnicka sowie FlorAmor & Danilo von Mantra Tribe

Für Yogalehrer und Menschen, die sich mehr Austausch und Herzenswärme in ihrem Unterricht und im Leben wünschen. Instrumente spielen und Noten lesen ist keine Voraussetzung ☺

Bhakti Yoga – der Yoga des Herzen und der Hingabe – einer der 6 großen Yogawege – wird in unserer schnelllebigen Zeit immer gefragter. Stress und Entfremdung führen dazu, dass immer mehr Menschen einsam leben und/oder nur noch wenig Zugang zu ihrem liebevollen Inneren Selbst haben. Wir sehnen uns nach Verbindung und einem authentischen Ausdruck unserer Selbst. In der Bhakti-Yogalehrerausbildung möchten wir dir in einem geschützten Rahmen Bhakti Yoga in all seinen Facetten, in Theorie und Praxis näher bringen um es erfahr- und spürbar zu machen, so dass du es durch das Erlernen diverser Ansätze und Techniken, aber ganz besonders auch durch deine innere Quelle, die wir in der Ausbildung stärken, auch an andere weitergeben kannst. Unsere hochkarätigen Dozenten werden all ihre Hingabe und ihr Wissen an Dich weitergeben, um diese Ausbildung zu einem ganz wunderbaren und tiefen Erlebnis werden zu lassen und dich mit einem großen Paket an Wissen und Möglichkeiten ausstatten, dass du für deinen Unterricht und natürlich auch für deine eigene Yogapraxis und dein Leben nutzen kannst.

Kostenlose Bhakti Yogastunde mir FlorAmor & Infoveranstaltung zur Bhakti Yogalehrerausbildung am 17.5. von 16-18 h bei bamboo II

Ausbildungen bei Bamboo yoga in Berlin-Karlshorst - in unseren ruhigen und wunderschönen Räumen.
Wie immer zu einem fairen Preis und mit hochkarätigen Dozenten und in überschaubaren Gruppen.

bamboo EINFACH YOGA

www.bamboo-yoga.de, Tel.: 030/95602020, bamboo yoga II, Dönhoffstr 24, 10318 Berlin

Wir beraten dich gern und finden für jedes Problem eine Lösung! Kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung, Ratenzahlung ist möglich und wird für deine Möglichkeiten individuell angepasst.

Abb: © Ramona Heim-stock.adobe.com

Geborgen von Anfang an?

In der Schwangerschaft und während der Geburt gibt es oft überwältigende oder bedrohliche Situationen, die Mutter und Kind prägen und – vielfach für den Rest des Lebens – schmerzliche körperliche und seelische Spuren hinterlassen. Somatic Experiencing als Traumabewältigungsmethode kann Säuglingen, Kindern und Müttern bei Traumata helfen, die rund um die Geburt entstanden sind.

von Stephanie Schönberg

Das Geburtsgeschehen ist ein natürlicher und kein technischer Vorgang. Darum erleben ihn jede Mutter und jedes Kind individuell – und oftmals lassen sich Aufregung und Ängste unter der Geburt nicht verhindern. Nicht selten sind schnelle Entscheidungen gefragt und es können Gefühle der Überwältigung und Hilflosigkeit zurückbleiben. Beschwerden nach der Geburt können auf ein traumatisches Erleben dieser Situation hindeuten. Viele Mütter fühlen sich dem Erlebnis der Geburt im negativen Sinne ausgeliefert und rätseln dann, warum ihr Baby oder auch ihr Kleinkind unter andauernder Unruhe, Schlafstörungen oder Bauchschmerzen leidet. Diese Beschwerden in Verbindung mit dem Geburtsgeschehen zu sehen – darauf kommen nur wenige. Oft leiden diese Mütter und ihre Partner im Stillen und sehen diese Probleme als normal und zur kindlichen Entwicklung gehörend an. Kom-

men sie dann in Berührung mit dem Thema Geburtstrauma, ist der nächste Schreck vorprogrammiert, denn „Trauma“ klingt so absolut und unveränderbar und kann erneut Ohnmachtsgefühle auslösen.

Eingefrorene Energie

Im Somatic Experiencing (SE), einer Methode zur Traumabewältigung, die von dem Psychologen und körperorientierten Traumatherapeuten Dr. Peter A. Levine entwickelt wurde, geht es um ein anderes Verständnis von Trauma. Im Mittelpunkt seiner Betrachtung stehen die Vorgänge im Körper während der Situation in der Vergangenheit, in der die aktuellen Beschwerden ausgelöst wurden. Ein Trauma nach Somatic Experiencing ist demnach nicht die Situation an sich, sondern es beschreibt, wie der Organismus in der Lage war, mit einer Situation umzugehen. Der Organismus hat dabei drei angeborene automatisch ablaufende Überlebensstrategien, wie er auf für ihn bedrohliche oder überwältigende Situationen reagiert: Er kann fliehen oder kämpfen – aber wenn diese beiden Optionen nicht zur Verfügung stehen, wird er starr und friert praktisch ein. Können wir in einer für uns bedrohlichen Lage fliehen oder uns erfolgreich verteidigen, stellt sich in unserem Körper meist das natürliche Gleichgewicht wieder ein und wir speichern die Situation als gut bewältigt ab. Sind Verteidigung oder Flucht aber nicht möglich oder bleiben wir mitten in unserer Reaktion stecken, wird die vorher mobilisierte Energie gespeichert. Diese überschüssige Energie, die im Nervensystem als gebundene Überlebensenergie verbleibt, wird im Somatic Experiencing Trauma genannt. Nach dieser Definition bildet die Gesamtheit aller steckengebliebenen Reaktionen auf ein lebensbedrohliches Ereignis das Trauma.

Traumageschehen Geburt

Schwangerschaft und Geburt sind zwei Situationen, in denen die Mutter nicht nur für sich allein verantwortlich ist, sondern immer für sich und ihr Kind entscheiden muss. In der heutigen Zeit ist allerdings bei vielen Frauen das Gefühl für den eigenen Körper und das Vertrauen in natürliche Vorgänge wie Schwangerschaft und Geburt verloren gegangen. Die werdende Mutter sieht sich zudem vielfachen Meinungen und Ratschlägen ausgesetzt. Aus Angst vor Fehlern oder aus eigenem Unwissen heraus stimmen Frauen beispielsweise Tests und Behandlungen zu, ohne ausreichend informiert worden und für sich zu einer guten Entscheidung gekommen zu sein.

Auch wenn manche Schwangere wissen, ob es ihrem Kind gut geht oder welche Position sie bei der Geburt wählen wollen, und sie auch nach der Geburt zumeist instinktiv spüren, was ihr Kind braucht: Viele Frauen haben oft leider keinen Zugang mehr zu ihrem intuitiven Wissen und ihren eigenen Ressourcen. Sie fühlen sich von ihrer Umgebung auch häufig nicht richtig darin unterstützt, auf sich und ihr Gefühl zu vertrauen. Unter der Geburt können zusätzlich und spontan viele Momente und lebensgefährliche Situationen entstehen, die ein schnelles Handeln, manchmal aber auch ein Aushalten erforderlich machen.

Dabei können sich Mütter auch den Entscheidungen und der oft fehlenden Information durch das medizinische Fachpersonal ausgeliefert fühlen.

In meiner Arbeit mit Frauen vor und nach der Geburt geht es häufig um genau die Frage, ob sich eine Frau vor und während der Geburt kraftvoll und handlungsfähig oder vielleicht zeitweise orientierungslos, überwältigt und hilflos fühlt bzw. gefühlt hat.

Das Kind im Mutterleib

Wie das Kind sich während Schwangerschaft und Geburt fühlt und in welcher Form sein Organismus auf äußere Reize und Erlebnisse reagiert, ist mittlerweile gut erforscht. Schon im Mutterleib nehmen die Zellen des Kindes Informationen auf energetischer Ebene auf, bereits der Embryo richtet sein Wachstum und Verhalten darauf aus. Das heißt: Alles, was der Embryo bzw. Fötus im Mutterleib und später das Kind während und nach seiner Geburt erlebt, kann Auswirkungen auf sein Verhalten, seine Gefühle und seine Körperhaltungen haben. Je nachdem, wie stark das einzelne Kind auf Erlebnisse reagiert bzw. mit wie viel angeborener Resilienz es sich auf seinen Weg in die Welt macht, fühlen sich die Ereignisse während Schwangerschaft und Geburt überwältigend bzw. traumatisch an oder nicht. Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft eines Menschen – wir sagen dazu auch: die Schwingungs- und Anpassungsfähigkeit seines Nervensystems. Diese Fähigkeit bekommen wir durch unsere Eltern vererbt. Wir erlernen und erweitern sie im Mutterleib und nach unserer Geburt durch den Umgang mit Erwachsenen, die sich im besten Fall fürsorglich, emotional eingestimmt und für uns passend um uns kümmern und uns versorgen.

Ereignisse, die einen besonders starken Einfluss auf das Baby haben können, sind zum Beispiel eine nicht gewollte Schwangerschaft – so dass sich das Kind nicht gewollt und willkommen fühlt – , ein verlorener Zwilling, künstliche Befruchtung, eine Sturzgeburt, ein Kaiserschnitt, die Trennung von der Mutter nach der Geburt und vieles mehr.

Traumatisches Erleben und seine Folgen

Woran aber erkennt man, ob man selbst oder das eigene Kind ein Trauma erlitten hat? Bei Müttern können sich nach einer traumatischen Geburtserfahrung oft unerklärliche psychische und körperliche Symptome wie Überaktivität, Hilflosigkeit, Panikattacken, Wutausbrüche, Depressionen, Schlafstörungen, Herzklopfen, Taubheitsgefühle des Körpers, Empfindungsstörungen der Narben, Erschöpfung und vieles mehr zeigen. Dies macht Angst und verwirrt, zumal nach der Geburt gerade die umgebenden Erwachsenen eine „glückliche Mutter“ erwarten. Doch Traumafolgen zeigen sich vielfältig, oft auch in einem unsicheren Körpergefühl und dem diffusen Empfinden, die Welt sei kein sicherer Ort mehr. Der Körper befindet sich dann weiterhin im Alarmzustand. Die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sind noch immer mit der überwältigenden Erfahrung aus dem bereits geschehenen Ereignis, hier der Geburt, gekoppelt.

Bei Säuglingen können traumatische Geburtserfahrungen Auswirkungen auf ihr Verhalten und ihre Körperhaltung haben. Häufig verursachen sie in erster Linie körperliche Beschwerden wie Schreien, übermäßige Schreckhaftigkeit, Sich-nicht-ablegen-Lassen, Schlafstörungen, überstreckte Haltung, Schiefhals, Verdauungsbeschwerden, Spucken, fehlende Gewichtszunahme und anderes. Die Schwierigkeit, aber auch Chance besteht darin, dass das Nervensystem von Säuglingen mit der Geburt noch nicht voll entwickelt ist. Die drei Teile des Gehirns sind alle schon angelegt, nehmen aber erst im ersten Jahr der Entwicklung ihre Funktion auf und sie werden noch bis zum 25. Lebensjahr weiter entwickelt und verändert. Der autonome Teil des Gehirns, das „spürende Gehirn“ ist von Geburt an aktiv, der limbische Teil des Gehirns, das emotionale Gehirn, beginnt mit drei Monaten zu arbeiten und der präfrontale Teil des Gehirns, das mentalisierende Gehirn wird mit zirka acht Monaten aktiv. Das noch unreife Gehirn des Säuglings kann Flucht- und Kampfimpulse zwar wahrnehmen, aber sie nicht bewusst ausführen und gerät dadurch eher in den Zustand der Erstarrung. Eben diese Unreife erlaubt jedoch auch sehr schnelles Lernen und Veränderungen im Gehirn, zum Beispiel über die Neubildung von Synapsen.

Den Geburtsprozess energetisch vollenden

In meiner Arbeit als Traumatherapeutin nach Somatic Experiencing unterstütze ich Eltern und Kinder dabei, die steckengebliebenen Reaktionen aus dem Geburtsprozess zu vollenden. So können sich die Energien entladen, die im Nervensystem als Trauma abgespeichert wurden. In den SE-Sitzungen lernen meine Klientinnen und Klienten, die Verbindung zum eigenen Körper und zu sich selbst wieder aufzunehmen – und zu verstehen, wie bestimmte Symptome mit der Traumatisierung zusammenhängen.

Ein erwachsener Klient lernt nach und nach, präsent zu bleiben, während er über die vergangene traumatische Erfahrung spricht. Dies gelingt über die Aktivierung von

Stephanie Schönberg
bietet Traumatherapie nach Somatic Experiencing an sowie funktionelle und craniosacrale Osteopathie, Babytherapie nach Carlton Terry und William Emerson und Biodynamische Babymassage

Info und Kontakt
unter
Tel.: 0152-597 802 38 oder
info@praxis-leuchtblick.de
www.praxis-leuchtblick.de

Ressourcen (eigenen positiven Erfahrungen, Stärken oder Kraftquellen). Er übt, zwischen der Ressource und dem überwältigenden Ereignis hin- und herzupendeln, und dadurch löst sich die im Nervensystem gebundene Überlebensenergie Stück für Stück. Durch die Langsamkeit des Prozesses und die Überschaubarkeit dessen, was gerade passiert, kann sich der Klient neu orientieren und die Veränderung wird gut im Organismus integriert – ohne das Gefühl, wieder überfordert und überwältigt zu werden, wie das bei der Geburt der Fall war.

Natürlich sieht die Arbeit mit Erwachsenen anders aus als die mit Kindern. Ich nutze in den SE-Sitzungen für Erwachsene Gespräche, Berührungen, Bewegungen und Spiele und arbeite mit den Klienten im Sitzen, Stehen oder Liegen. SE-Sitzungen für Säuglinge und Kinder sind eine Mischung aus Ansprechen der sich zeigenden Themen, Berührung, Simulationen von erlebter Geschichte und Spiel. Außerdem nehme ich je nach Bedürfnis die osteopathische Berührung hinzu und kombiniere sie mit anderen Berührungen aus der Körpertherapie. So konnte ich bereits vielen Müttern, auch Vätern und vor allem Kindern, helfen, traumatische Situationen im Nachhinein zu verändern. Ich habe ihnen so einen Zugang zu ihren eigenen Ressourcen verschaffen können und ihnen geholfen, zu einem veränderten Körpergefühl zurückzugelangen.

Dem Trauma vorbeugen

Bleibt die Frage: Wie beuge ich bestenfalls einem Trauma in der Schwangerschaft oder während der Geburt vor? Für die Mutter und damit auch für das Kind sind das Vertrauen in das eigene Körpergefühl und das intuitive Wissen von großem Wert für eine gute Geburtsvorbereitung. Dazu leisten Menschen, die sie in dem Prozess begleiten, sie stützen, ihnen das Gebären zutrauen und die liebevoll und entspannt sind, einen unschätzbaren Beitrag. Auch gut informiert sein hilft: Was passiert bei der Geburt? Welche Möglichkeiten habe ich, mitzuentscheiden, was die Geburtsposition, eine PDA (rückenmarksnahe Regionalanästhesie), einen Kaiserschnitt usw. angeht? Wo möchte ich mein Kind bekommen, was steht an Orten zur Auswahl?

Auch die Möglichkeit, nach der Geburt versorgt zu sein und sich nicht gleichzeitig um sich, das Baby und den Haushalt kümmern zu müssen, trägt zur Entspannung der Familie bei. Es können immer wieder unvorhergesehene, auch bedrohliche Dinge unter der Geburt geschehen, aber eine liebevolle Begleitung, ein sicheres Gefühl für sich selbst sowie Wissen über das Geschehen können die Auswirkungen abmildern Und wie bereits gesagt: Ein Trauma ist nichts Absolutes, Unveränderbares. Ihm mit sanfter Energie und Berührung zu begegnen, wie es in SE-Sitzungen geschieht, ist die Chance, diesen Schrecken wieder aus dem Körper zu lösen und sich mit den eigenen Ressourcen zu verbinden.

Stefan Stoppok:
Songtext
„Verjubeln“ aus dem neuen Album **„Jubel“**

Komm, wir verjubeln den Rest vom Paradies, damit endlich Schluß ist und der Spieß sich für die Erde hier umdrehen kann. Sie sich erholt, denn die letzten Jahrtausende mit uns Idioten warn der Horror für sie.

Wenn die Chance besteht sind wir erstmal weg, dass ganz frischer Wind weht und sie sich beleckt. Vielleicht kommen neuere Wesen, die sich besser benehmen, mit ganz neuen Thesen, und besseren Themen, mit ihr besser umgehen.

Wir warn die „pain in the ass“ für den schönen Planet. Warn hochintelligent, trotzdem tiefschürfend blöd.

Wir haben alles vergeigt, was nur irgendwie geht. Ein Wunder, dass die Erde sich immer noch dreht.

Vielleicht kommen ja Wesen die nicht alles zertrampeln und alles zubetonieren. Und dann alles was dann noch da ist schwer optimieren. Dann wieder zerstören, sich mit Bomben beschmeissen, dann wieder aufbaun und wieder einreissen. So viel Dummheit tut weh.

Komm, wir verjubeln den Rest unsres Schatzes, damit endlich Schluß ist und hier wieder Platz ist für ganz neues Leben, für ganz neue Ideen. Ohne unsere hausgemachten Probleme. Schade, dass wir dann nicht mehr dabei sind. Das wär sicher schön.

Corona: Das Virus im Betriebssystem der Gesellschaft

Fleischregal in Bergamo - Nick.mon - CC BY-SA 4.0

Es ist offensichtlich: Das Sars-CoV-2 Virus ist auch ein Symptom für die weltweite Systemkrise. Es ist ähnlich einem Computervirus in das Betriebssystem unserer Gesellschaft eingesickert. Das Ansteckungsrisiko legt große Teile des weltweiten Flugverkehrs, der Wirtschaft und unserer sozialen Aktivitäten lahm. 2,6 Milliarden Menschen sind betroffen.

von Aman

Wir werden uns noch lange an Corona erinnern, wenn das alles vorbei ist. In mehrfacher Hinsicht. Diese Pandemie ist gewiß keine Grippe. Das Sars-CoV-2 ist wegen seiner vielfältigen Ansteckungswege ein besonders aggressiver Erreger. Die gute Nachricht ist, dass es trotz der vielen Todesfälle (noch) kein „Supervirus“ ist.

Was könnten die Ursache und mögliche Zusammenhänge dieser Pandemie sein? Dass vor allem die Älteren betroffen sind, die sterben, wird auf vorhandene Vorerkrankungen zurückgeführt. Es sterben aber auch, wenn auch wenige, sehr junge Menschen. Das Fehlen von Vorerkrankungen soll ein Beleg dafür sein, dass ausschließlich das Coronavirus verantwortlich für deren Erkrankung ist.

Immunschwäche der Gesellschaft

Kann nicht auch in Betracht gezogen werden, dass bei allen Verstorbenen und bei denjenigen, die gerade um ihr Leben ringen, eine generelle Immunschwäche und damit eine einhergehende Anfälligkeit für Infektionen aller Art vorliegt? Der Status des Immunsystems der betroffenen Menschen wird in dieser Pandemie nicht erfasst. Wie sollte dies auch geschehen? Allerdings gibt es Anhaltspunkte für einen Zusammenhang zwischen Immunstatus und Infektionsrisiko. In Italien sollen 26 Prozent der Bevölkerung bereits eine Antibiotikaresistenz gegenüber den gängigsten Krankheitserregern entwickelt haben. Das heißt im Umkehrschluss, dass dort viele BürgerInnen gleich mehrfach die Erfahrung mit Antibiotika gemacht haben. Da Antibiotika in der Wirkungsweise nicht zwischen pathogenen Keimen, also lebensbedrohlichen und lebenswichtigen Mikroorganismen unterscheiden können, sind Antibiotika mitverantwortlich dafür, dass das Immunsystem des Menschen geschwächt wird. Besonders die existenziell wichtige Darmflora leidet besonders unter der Anwendung von Antibiotika, wenn die Nebenwirkungen nicht beachtet und durch Einnahme von Probiotika korrigiert werden. Mindestens 400 verschiedene Arten aerober und anerober Mikroorganismen, Milliarden an der Zahl und mit der Masse von eineinhalb Kilo, sollen unseren Darm besiedeln. Die unverzichtbaren Helfer schlüsseln die Nahrung, die wir zu uns nehmen, auf und machen sie für die weitere Verstoffwechslung verfügbar. Ist der Darm runiert, wird Krankheiten aller Art Tür und Tor geöffnet. Das zunehmende Aufreten von Lebensmittelunverträglichkeiten und Alergien kann seine Ursache in der Beeinträchtigung der Darmflora haben. Auch Mangelerscheinungen, trotz guter Ernährung, können die Folge sein.

Die Nebenwirkungen von Antibiotika scheinen vielen Medizinern nicht bekannt, oder sie werden leichtfertig ignoriert. Jedes Jahr sterben in der EU ca. 25.000 Menschen an Leiden, die aufgrund von Antibiotikaresistenzen nicht mehr behandelt werden können. Zunehmend wird die unkritische Verschreibungspraxis von Antibiotika in der Human- und Tiermedizin angeprangert. Als 2009 in der Schweiz über einen Volksentscheid die Komplementärmedizin gleichrangig neben der klassischen Schulmedizin in die Verfassung gehoben wurde, geschah dies auch mit dem Wunsch vieler Schweizer BürgerInnen, diesem Treiben ein Ende zu setzen. War es bis zu diesem Zeitpunkt gängige Praxis, auch bei leichtem Fieber, Husten und Bronchitis (Bronchitis ist keine durch Bakterien verursachte Infektionskrankheit) Antibiotika zu verschreiben, gelang es ab der praktischen Umsetzung des Volksentscheides mit viel Überzeugungsarbeit, unter anderem mit der Verschreibung von Placebos, den ungerechtfertigten Antibiotikaeinsatz in den Hausarztpraxen deutlich zu reduzieren.

Antibiotika-Einsatz in der Nahrungmittelindustrie

Etwa die Hälfte der weltweit produzierten Antibiotika geht in die Tiermast. Antibiotika als Wachstumsförderer sind dort zwar seit 2006 in der EU verboten, werden aber in großem Stil z.B. in China, Brasilien und den USA weiterhin eingesetzt. Mit den Fleisch- und auch mit den Futtermittelimporten aus diesen Ländern kommen diese dennoch nach Europa. Der prophylaktische Einsatz von Antibiotika zur Unterdrückung

von Krankheiten in der Massentierhaltung erfolgt in Europa ungestört weiter. Am häufigsten geschieht dies in der Schweine- und Hähnchenmast. Dadurch bilden sich zwangsläufig multiresistente Keime in den Stallungen, die sich auf der Schale von Billig-Eiern oder mit der Ausbringung von belasteter Gülle auf Getreide- und Gemüsefeldern und in den Flüssen und Trinkwasserbrunnen wiederfinden. Die Schweinemastbetriebe, die das Schweinefleisch für die beliebten Rohschinken (!) in Italien liefern, sind in der Lombardei, Venetien, der Emilia Romagna und dem Piemont ansässig. Die Sars-CoV-2-Infektionswelle nahm in Europa in der Lombardei und Venetien ihren Ausgang und auch in der Folge lag der Schwerpunkt der Epidemie in Norditalien.

Könnte es sein, dass es, getrieben durch die Ernährungsgewohnheiten, einen Zusammenhang zwischen der Belastung der Bevölkerung mit multiresistenten Keimen, dem hohen Einsatz von Antibiotika, dem damit einhergehenden Niedergang der Immunabwehr und der daraus resultierenden Anfälligkeit für Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern gibt?

Ein weiterer Grund für die offensichtlich reduzierte Immunabwehr unserer Spezies ist im Konsum denaturierter Nahrungsmittel zu suchen. Fertiggerichte, Fastfood, oder auch Lebensmittel aus konventionellem Anbau, die auf ausgelaugten Böden produziert werden und kaum noch Vitamine enthalten, lassen uns sprichwörtlich an vollen Töpfen verhungern. (Siehe Artikel auf sein.de: „Perfekt mangelversorgt“).
Gute Lebensmittel bekommt man nicht zum Schleuderpreis. Es liegt an uns, unsere Prioritäten für bessere Lebensmittel neu zu setzen. Durch den Klimawandel, der unseren Wohlstand bedroht, wird sich sowieso alles verändern.

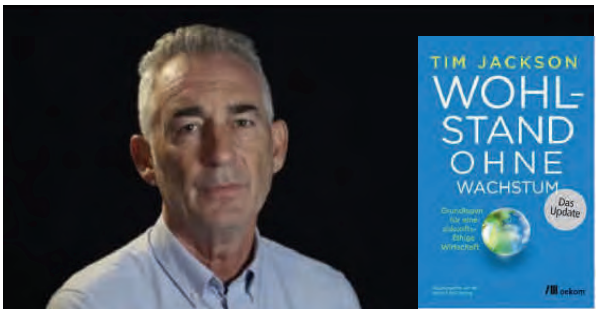
Wie wird die Welt am Ende dieser Krise aussehen? Und was ist Wohlstand?

Unser wahrer Gott ist das Wachstum. Wir brauchen Wachstum für die Arbeitsplätze.

Tim Jackson, Wachstumskritiker:
„Das stimmt eben nicht. Arbeitsplätze und Wachstum sind nicht dasselbe.
Wir hatten Wachstum ohne neue Jobs, das reiche Leute sehr reich gemacht hat, und arme Leute hatten keine Arbeit. Wir hatten 50 bis 60 % Jugendarbeitslosigkeit in manchen Ländern.
Wir müssen herausfinden wie sich Arbeitsplätze schaffen lassen ohne Wachstum. Das ist möglich. Denn es ist so viel Arbeit zu tun auf der Welt. Wir müssen Menschen pflegen, wir müssen Kinder ausbilden. Wir müssen Häuser renovieren, wir müssen Parkanlagen bauen. Wir müssen Gemeinschaften aufbauen. Es gibt genug Arbeit auf der Welt. Falsch ist nur ein Wirtschaftssystem das uns nicht erlaubt, sie zu finden.

Wenn Wohlstand nicht Wachstum ist, was ist Wohlstand dann?
Es ist eine Frage, die uns schon unsere gesamte Geschichte lang verfolgt. Es ist die fundamentalste Frage der Welt, die wir immer wieder stellen. Und bei der wir uns weder mit vereinfachenden noch dummen Anworten zufrieden geben.

Als ich begann, mich mit Wohlstand zu beschäftigen, schrieb mir der Leiter eines Hospiz. Seine Aufgabe war es, sterbende Menschen in seine Obhut zu nehmen, die sich mit ihrer eigenen Sterblichkeit abfinden müssen.
Auch das ist Teil dieser Frage „was ist Wohlstand?“, die alle jene Menschen sich stellen mussten, die wussten, dass sie sterben werden. Und dieser Hospizleiter sagte mir, dass nichts in unserer Konsumgesellschaft, nichts in unserer materialistischen Welt, nichts in unserem endlosen Streben nach Wirtschaftswachstum die Menschen in diesen Umständen auf diese Frage vorbereitet hatte. Was ist Wohlstand?



Tim Jackson auf der re;publica

Und es ist eine persönliche Frage, eine, die wir alle stellen müssen. Es ist eine Frage, bei der wir uns nie mit vereinfachenden Lösungen zufrieden geben sollten. Wir müssen anerkennen, dass es eine umfassende Idee ist. Es geht dabei sicherlich nicht nur um Geld. Es geht um die Gesundheit unserer Familien, um unser eigenes Wohlbefinden. Um unsere Bestimmung und um Sinn. Es geht darum, an der Gesellschaft aktiv mitwirken zu können. Und letzten Endes geht es dabei um die fundmentalen Fragen:

Was tun wir hier?
Warum sind wir hier?
Was tragen wir bei zu der Gesellschaft, in der wir leben?

Und alle diese Beiträge werden unterschiedlich sein. Manche bestehen darin, Dinge herzustellen und zu kaufen. Aber es gibt auch jene, die versuchen, Sinn zu finden in der unerklärlichen Herausforderung, dass wir sterbliche Wesen auf einer endlichen Welt sind.

Und das ist der Startpunkt: nicht für ein eingeengtes Leben, nicht für ein schwieriges Leben, sondern für ein Leben voll neugieriger Suche, ein Leben voller Herausforderung, ein Leben voller Erfüllung.

Grenzen bedeuten letzten Endes nicht Einengung. Sie sind Einladung zur Fülle, zu Erfüllung. Zu Sinn.“

Buchtipp

Wohlstand ohne Wachstum
Das Update

oekom verlag

Tim Jacksons Forderung für die konventionelle Wirtschaft stellt offen das höchst geschätzte Ziel von Politikern und Ökonomen in Frage: das fortgesetzte Streben nach exponentiellem Wirtschaftswachstum.

Jackson zeigt, dass der Aufbau einer Wirtschaft nach dem Wachstum eine präzise, definierbare und sinnvolle Aufgabe ist. Ausgehend von klaren ersten Grundsätzen legt er die Dimensionen dieser Aufgabe fest: die Art des Unternehmens, die Qualität unseres Arbeitslebens, die Struktur der Investition und die Rolle der Geldmenge.

Er zeigt, wie die Wirtschaft von morgen auf eine Weise verändert werden kann, die die Beschäftigung schützt, soziale Investitionen erleichtert, Ungleichheit verringert und sowohl ökologische als auch finanzielle Stabilität gewährleistet.

Der spirituelle Weg als Transformation unserer Geburtstraumata

Ein Interview von Antje Sommer

Die Sichtweise des indischen erleuchteten Lehrers Guru Bhaneshwaranand zum Thema Geburt hält einige überraschende Elemente bereit. Frei nach seinem Motto: „Ich spreche nicht zu dir, um dir zu gefallen, sondern um dich aufzurütteln. Das wird dir helfen, die Wahrheit zu finden. Deine Wahrheit."

Antje Sommer:
Menschen sprechen von einer Urwunde, die durch die Geburt entsteht, weil das Band zum Eins-Sein getrennt wird. Wunde klingt nach Schmerz – so als würden wir aus dem Paradies in ein schmerzvolles Leben geboren. Kommen wir aus paradiesischen Verhältnissen, aus Liebe und Licht?

Guru Bhaneshwaranand:
Wo du herkommst, hängt immer von deinem vergangenen Leben ab und davon, was in dir war, als du deinen Körper damals verlassen hast. Du wirst mit genau diesen Emotionen und Gedanken geboren, mit den Verletzungen, aber auch mit den Gefühlen von Glück und Freude. Das alles ist in deinen sieben Chakren und weiteren 8,4 Millionen Energiepunkten im Körper gespeichert. Wo du herkommst, hat also nichts mit Licht und Liebe zu tun. Licht und Liebe sind Teil deiner Lebensseele.

Was verstehst du unter Lebens-seele?
Eine Lebensseele ist der Teil der Seele, der immer wieder inkarniert. Um die Erde herum gibt es eine Sphäre, in der sich die Lebensseelen zwischen den Inkarnationen aufhalten. Solange sich die Lebensseele dort befindet, besteht sie aus den drei Energien Feuer, Luft und Äther. Wenn die Lebensseele einen neuen Körper findet, kommen mit der Geburt Erde und Wasser dazu. Das Unendliche oder Nichts besteht nur aus Äther, ist unverletzbar und jenseits von Dualität. Dort können Lebensseelen erst eintauchen, wenn sie über den spirituellen Pfad die Befreiung erlangt haben. Um auf Liebe und Licht zurückzukommen: In einer Lebensseele ist also Licht, was der Hitze oder dem Feuer entspricht, und es gibt auch Liebe und Hass. Wobei Liebe und Hass nicht grundsätzlich verschiedene Dinge sind. Sie spiegeln nur alle guten und schlechten Erfahrungen wider, die du in deinem vorherigen Leben gemacht hast. Daher wird deine Geburt niemals nur schlecht sein, sondern es wird immer auch Schönes dabei passieren. Zum Beispiel gibt es viele Lebensseelen, die mit einer starken Intuition geboren werden, die ihnen hilft, die Welt besser zu verstehen. Du wirst niemals nur mit Wunden geboren, sondern immer auch mit Schönem.

Das klingt so, als fliegen die Lebensseelen um die Erde und warten auf einen neuen Körper. Warum kommen manche schneller und andere langsamer zurück?
Manche Lebensseelen werden sofort wiedergeboren. Andere Seelen stecken in der Sphäre um die Erde fest und werden später wiedergeboren. Das ist von ihrem Karma abhängig und von dem, was sie mitbringen. Angenommen, du bist plötzlich bei einem Unfall gestorben und kannst dein Leben nicht hinter dir lassen, hältst also an deinem alten Leben fest, dann kann es länger dauern, bis deine Lebensseele wiedergeboren wird.

Wann tritt die Lebensseele tatsächlich in den Körper ein?
Zunächst mal hat der Körper – wie gesagt – über 8,4 Millionen Energiespeicherpunkte. Alle Erfahrungen, die die Mutter macht, erfährt auch das Kind, weil beide Körper unmittelbar miteinander verbunden sind. Das Kind bzw. sein Körper nimmt sie automatisch vor der Geburt in seinen Energiespeichern auf. Die Lebensseele tritt erst mit dem ersten Atemzug ein. Erst dann ist das Kind richtig geboren. Vorher hat es keine unabhängige Identität. Der Körper wurde durch die Eltern geformt und wird erst durch den ersten Atemzug unabhängig von der Mutter. Den Moment, wenn Lebensseele und Körper zusammenkommen und sich alle fünf Elemente vereinigen, nennen Astrologen die Geburtszeit.

Wenn eine Geburt schwierig verläuft, was bedeutet diese Erfahrung auf körperlicher Ebene?
Alle Erfahrungen, die der Körper vor und während der Geburt oder auch später macht, wird er möglicherweise ein Leben lang wieder und wieder erleben. Das hat mit dem Karma und nichts mit der Lebensseele zu tun. Das heißt nicht, dass alle Traumata in das nächste Leben mitge-

Abb: © kharchenkoirina-stock.adobe.com

nommen werden, sondern eben nur die, die in der Todesphase erinnert werden. Es gibt dafür keine Regeln. Aber alles das, was vor der Geburt geschieht, ist eine reine Erfahrung des Körpers, der vielleicht irgendwo während der Schwangerschaft durch die Mutter, ihren Stress oder die Umstände verletzt wurde. Diese Verletzung wird im Körper des Kindes gespeichert, nicht in der Lebensseele. Es können zusätzliche Traumata verhindert werden, indem die Geburt eines Kindes so natürlich wie möglich gestaltet wird. Das war früher normal. Heute sind Kaiserschnitt-Geburten normal. Das ist nicht gut für die Entwicklung eines Kindes. Bei der natürlichen Geburt entwickelt das Kind Kraft und das Immunsystem bildet sich aus, was notwendig ist, um später auf allen Ebenen gesund zu sein. Kaiserschnitt sollte meiner Ansicht nach nur bei Komplikationen angewendet werden.

Hat ein Kaiserschnitt etwas mit dem Karma zu tun?
Das Karma hat immer einen Einfluss, aber die Kaiserschnitt-Thematik hat sich erst in den letzten Jahrzehnten so stark entwickelt. Deshalb lass uns Karma nicht als Entschuldigung für einen Kaiserschnitt heranziehen, nach dem Motto: Oh, das Karma meines Kindes war schlecht und deshalb wurde es mit Kaiserschnitt geboren.

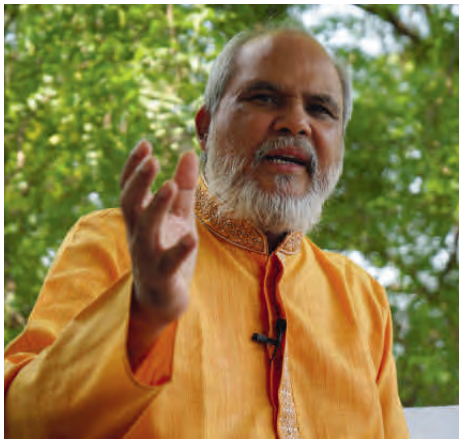
Kann der Eingriff der Medizin dazu führen, dass durch die Veränderung der Geburtszeit der vorgesehene Weg eines Menschen zerstört wird?
Nein, es gibt keine perfekte Geburtszeit. Jede Zeit ist ein bisschen besser und ein bisschen schlechter zugleich. Jeder Mensch hat einige gute und einige schlechtere Qualitäten. Es gibt kein perfektes menschliches Wesen und keine perfekte Geburtszeit.

Was wären die besten Lebensumstände für eine neugeborene Lebensseele?
Eine Lebensseele kann nicht geboren werden und eine Lebensseele stirbt nie. Sie besetzt einen Körper. Die Lebensseele ist jenseits von Geburt und Tod. Sie ist eine Zeitlang im Körper und wenn der Körper nicht mehr richtig funktioniert, nimmt sie sich einen anderen Körper. Keine Seele kann geboren werden. Es kann nur ein Körper für die Seele geboren werden. Wir sagen normalerweise: „Das ist mein Körper." Das heißt aber auch: „Ich bin nicht dieser Körper." Mein Name gehört zu meinem Körper. Doch das „Ich" ist etwas anderes als „mein Körper". Bezüglich der Geburt müssen wir daher zwischen der spirituellen und körperlichen Ebene unterscheiden. Aus spiritueller Sicht spielt die Art der Geburt keine Rolle. Sie hat keinen Einfluss auf die Lebensseele. Eine Lebensseele ist niemals ein Kind. Sie ist niemals jung und niemals alt. Auf körperlicher Ebene ist das anders. Alles, was dort passiert, hat Auswirkungen auf dieser körperlichen Ebene. Deshalb tragen Eltern eine große Verantwortung, wenn sie einen neuen Körper entstehen lassen. Sie sollten sich gut überlegen, ob sie sich in der Lage fühlen, zwanzig Jahre lang gut für diesen Körper zu sorgen.

Wenn eine Geburt traumatisch verläuft: Welchen Einfluss hat das auf das Leben eines Menschen?
Die Geburt spielt eine sehr wichtige Rolle für dein späteres Leben. Deshalb halten wir die Geburtszeit fest und Astrologen können sofort dein ganzes Leben voraussagen, das abhängig ist von deinem Karma und den Traumata, die du als Lebensseele bzw. als menschliches Wesen aus dem vergangenen Leben mitgebracht hast. Die Zeit der Geburt wird vom Schicksal bestimmt. Ich denke aber nicht, dass es eine Urwunde gibt, wie du sie am Anfang unseres Gesprächs erwähnt hast, weil es nur einen Sinn gibt, den die Lebensseele verfolgt, und das ist, vollständig zu werden. Was uns daran hindert, sind die verschiedenen Traumata, die mit der Geburt zu tun haben oder mit dem vergangen Leben und auch mit der Lebensseele. Wenn diese Traumata nicht aufgelöst werden, können wir nicht weitergehen.

Es gibt drei Gründe: Der Erste hat, wie schon erwähnt, mit den Erfahrungen während des Sterbeprozesses zu tun. Der zweite Grund ist: Wenn eine Lebensseele feststeckt und sich an das vergangene Leben erinnert, will sie möglicherweise nicht

in das nächste Leben eintreten. Gefangen im Kreislauf von Leben und Tod wird sie gezwungenermaßen zurück ins Leben geschickt, was ihr nicht gefällt. Auch das kann ein Trauma sein. Das Dritte, was sehr wichtig ist für all diese Traumata in der Kindheit, ist, wie unsere Eltern uns behandeln, aber auch andere Menschen, die in der Nähe sind, unsere Lehrer und auch die soziale Gemeinschaft. All das sind Traumata, die wir erfolgreich hinter uns lassen müssen, um vollständig zu werden. Es gibt viele Therapie-Methoden, die versuchen, diese Traumata rückgängig zu machen, indem sie zurück in die Kindheit gehen und aufdecken, was dort passiert ist. Diese Therapien sind hilfreich, aber meistens halten die Erfolge nur eine Zeitspanne und nicht für immer. Wer seine Traumata für immer hinter sich lassen will, muss seine spirituelle Reise beginnen, um Angst, Hass, Scham, Wut und die Illusion der Liebe aufzulösen. Dann wird das Leben einfach werden.



Guru Bhaneshwaranand ist ein spiritueller Lehrer aus Indien, der über die Erleuchtung hinaus die Befreiung erlangt hat (Erleuchtung wird hier definiert als „sich nicht mehr mit seinem Ego zu identifizieren“, Befreiung heißt, völlig frei von Ego zu sein.) Guru Bhaneshwaranand spricht über den spirituellen Pfad des Tantra, lehrt Yoga und Meditation und führt Feuerrituale durch. Er bietet Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, u.a. bei Beziehungsproblemen, Krankheiten oder finanziellen Engpässen und im Umgang mit fremden Energien. Menschen, die sich spirituell weiterentwickeln wollen, führt er auf den Weg zur göttlichen Quelle. Dabei steuert er spirituelle Erfahrungen und harmonisiert schwierige Energieprozesse, wie beispielsweise das Aufsteigen der Kundalini-Energie.

Der **April-Workshop** in Berlin zu den Beziehungs-Chakren wird wegen des Corona-Virus auf **August** verschoben. Den genauen Termin (voraussichtlich 28.-30.8) bitte bei Antje Sommer erfragen.

Thema des Workshops sind Liebe und Beziehungen. Es wird vermittelt, welche Chakren welche Emotionen speichern und steuern und wie sie mit Harmonien und Streitereien in Beziehungen verknüpft sind. Mit Hilfe von uralten vedischen Techniken und Mantren wird ein neues Bewusstsein in Beziehungen und ein besseres Verständnis für sich selbst geschaffen.

23.06.-07.07 oder 20.07.2020
2- oder 4-wöchige Pilgertour durch den Himalaya mit dem Besuch heiliger Orte

15.-22.08.2020 in Beichlingen/Thüringen: Intensiv-Retreat zum Thema: Entdecke und spüre deine Chakren

Informationen und Anmeldung
über Antje Sommer,
Tel.: 0176-603 697 12
oder antje.sommer@posteo.de
https://guru-bhaneshwaranand.jimdofree.com/

Können Eltern etwas für ihre Kinder tun, um ihnen den Start ins Leben zu erleichtern?
Eltern sind die ersten Lehrer eines Kindes. Alles, was sie dem heranwachsenden Körper in der Schwangerschaft beibringen, wird in den 8,4 Millionen Energiepunkten des Kindes gespeichert – egal ob sie Musik hören, sich mit Religion beschäftigen oder spirituelle Bücher lesen. Eltern haben hier eine große Verantwortung. Das Wichtigste ist natürlich die Liebe. Ohne Liebe kannst du deinem Kind keinen guten Start geben. Liebe heißt loszulassen, nicht zu besitzen, nichts zu erwarten, nicht Recht haben zu wollen und das Kind zu akzeptieren, wie es ist. Ein Kind braucht nichts anderes als Liebe.

Aber was ist mit Traumata, geburtlich, vorgeburtlich, spätere?
Wie können die aufgelöst werden?
Normalerweise musst du zurück in dein Leben gehen und dir anschauen, was falsch gelaufen ist, und es verändern. Das ist nicht einfach. Therapien können hier eine gewisse Zeit lang helfen, aber oft finden sich Menschen irgendwann in den gleichen traumatischen Situationen wieder, weil die Therapien nicht langfristig heilen. Du kannst aber auch den spirituellen Weg gehen. Dann musst du dich nicht mit den Ursachen deiner Traumata beschäftigen.

Mit deiner Einweihung in diesen Weg beginnt ein Prozess, der dem Anbeginn eines neuen Lebens gleicht. Alle deine Traumata reduzieren sich nach und nach auf Null. Du fängst an zu verstehen, was du bist, dass du nicht das Trauma bist und dass du nicht der menschliche Körper bist, mit dem deine Traumata verknüpft sind. Wenn du verstanden hast, dass dein Körper dein Besitz ist und du nicht dein Körper, verschwinden die meisten Traumata.

Was heißt für dich Einweihung?
Einweihung ist das Eingehen einer verbindlichen Beziehung zu einem spirituellen Lehrer oder einer spirituellen Lehrerin. Sie ist ein Prozess, in dem wir uns dafür entscheiden, uns ganz uns selbst und unserem höheren Selbst hinzugeben, um unser höheres Selbst zu erkennen, um unsere Seele zu erkennen, um zu erkennen, wer wir sind. Sobald du dich für diesen Weg entschieden hast, fängst du an, dich selbst zu erkennen. Der Prozess, der hier beginnt, wird Einweihung oder Initiation genannt.

Braucht es dafür einen lebendigen spirituellen Lehrer oder eine Lehrerin oder geht das auch ohne?
Kann ein Mensch Chinesisch lernen ohne einen Lehrer, der Chinesisch spricht? Niemand kann etwas lernen, ohne es gelehrt zu bekommen. Es ist eine der größten Illusionen, die ein menschliches Wesen haben kann, davon auszugehen, dass es aus sich selbst heraus lernen könnte.

Es gibt nur fünf Lehrerinnen und Lehrer in diesem Universum, von denen ein menschliches Wesen etwas lernen kann. Die erste Lehrerin ist die Mutter, der zweite Lehrer ist der Vater, der dritte das soziale Umfeld, das vierte sind die Lehrerinnen und Lehrer in den Schulen und das fünfte ist der spirituelle Meister oder die spirituelle Meisterin. Die ersten vier unterstützen uns dabei, etwas zu lernen, und der fünfte bringt uns bei, wie wir alles wieder vergessen können. Das sind immer die fünf Quellen, aus denen wir etwas bekommen. Kein menschliches Wesen hat die Fähigkeit, Dinge zu analysieren, wenn sie ihm nicht zuvor beigebracht wurden.

www.guru-bhaneshwaranand.jimdofree.com

Moderne Technologie ohne Nebenwirkungen nutzen - ist das überhaupt ohne einen Verzicht darauf noch möglich?

In modernen Haushalten befinden sich immer mehr technische und ferngesteuerte Geräte.
Weiterhin kommen Einflüsse von Funkmasten, Stromnetzen, Erdstrahlungen, Windrädern, Bahnnetzen, Solarheizungen und vieles mehr dazu.
Mittlerweile ist bekannt, daß technische Störfelder einen schädlichen Einfluss auf den Organismus von Lebewesen haben.

Der menschliche Körper ist ein hochintelligentes System. Er besteht neben dem physischen Körper auch aus einem feinstofflichen Feld, das seit Jahrhunderten unter dem Begriff Aura bekannt ist.
Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper ständig mit sich trägt, wird anscheinend der essentielle Lebensprozess möglich.
Schwingungen hängen ebenso eng mit der Feinstofflichkeit zusammen. Man sieht sie nicht, doch sie haben feinstoffliche Auswirkungen, wie Energie und Masse.
Dr. Klaus Volkamer hat den Biophotonen-Generator von genesis pro life mit seinen hochpräzisen Messmethoden getestet und kam zu einer erstaunlichen Erkenntnis:

„Der Generator weist für biologische Systeme eine regenerierende, feinstoffliche Feldstrahlung auf. Diese Feldstrahlung ist der eigentliche Träger von Leben und Bewusstsein und kann nun auch gemessen werden.“.

Walter Rieske von *genesis pro life* hat Systeme geschaffen, die im Frequenzbereich durch Schwingungen auf den lebenden Organismus und sein Energiefeld einwirken.
Es sind Resonanzinstrumente zu einem globalen, universellen, negentropischen Feld, aus dem unendliche lebensfördernde Energie bezogen wird und welches harmonisierend auf alle technischen Störfelder einwirkt.
Die Anreicherung mit Lichtenergie optimiert die technischen Strahlungsfelder und macht diese so wohltuend für alle Lebewesen.
Und auch technische Prozesse, wie die Verbrennung von Kraftstoffen oder Bewegung können ressourcenschonender werden.
Sogar Musik wird intensiver, bekommt einen besseren Klang und erreicht die Seele mit lebensfreundlicher Energie.

Alle technischen Annehmlichkeiten können weiterhin genutzt werden, wenn sie durch feinstoffliche Lebensenergie vervollständigt und damit als Störfaktor neutralisiert werden.

Es wird Zeit, Neues zu erforschen und auszuprobieren, um dadurch das Bewusstsein der Menschheit auf eine neue feinstoffliche Qualität anzuheben...

Die Produkte von *genesis pro life* unterstützen Sie und Ihr Umfeld dabei auf wohltuende Weise.

Nutzen Sie gerne unsere Osterangebote vom 22.03. - 05.04.2020 in unserem SHOP:

genesis-pro-life.com

genesis pro life
Energie erleben ...

Der verborgene Schatz

Abb: © Olga-stock.adobe.com

Traumata heilen und lösen durch die Kraft des ausgedehnten Bewusstseins

von Tamar Brosh

Nach meiner ersten Traumasitzung vor zehn Jahren war ich einerseits schockiert und andererseits von Glück überwältigt. Shai Tubali hatte mich mit der von ihm entwickelten Expansions-Methode (früher bekannt als „The White Light“) durch den Prozess geleitet. Schockiert war ich, weil ich vorher nicht gewusst hatte, wie viel Schaden ein einzelnes Ereignis in der eigenen Psyche anrichten kann. Das traumatische Ereignis, an dem wir arbeiteten, war ein Moment aus meiner Kindheit, als mein Vater mich verprügelte, nachdem ich 30 Minuten später nach Hause gekommen war, als ich es eigentlich sollte. Die meisten Auswirkungen, die das Ereignis auf mich hatte, waren mir vor der Sitzung nicht einmal bewusst. Das traumatische Ereignis wurde in mir als ein sehr schmerzhafter Moment registriert, von dem ich wusste, dass er die Art und Weise, wie ich Dinge sah (insbesondere Beziehungen), verändert hatte, aber ich hatte nicht die geringste Ahnung, wie weit und tief das alles ging.

Traumatische Ereignisse

Oft benennen wir bestimmte Ereignisse nicht einmal als Trauma, da wir glauben, dass Traumata nur solche "großen" oder "schweren" Ereignisse wie Krieg, Vergewaltigung, körperliche Gewalt, ein Unfall oder plötzlicher Tod eines geliebten Menschen sind. Aber in der Tat sind die meisten unserer traumatischen Ereignisse viel weniger dramatisch. Es kann etwas fast Banales sein, das andere Menschen vielleicht gar nicht als Trauma betrachten, aber für dich war es ein verheerender Moment, der sich in dein System eingebrannt und ein Chaos geschaffen hat. Zum Beispiel arbeitete eine meiner Klientinnen an einem Moment aus ihrer Kindheit, als sie von der Schule nach Hause kam, sehr stolz und aufgeregt, nachdem sie in einem Test eine sehr gute Note erhalten hatte, und ihre Freude mit ihrer Mutter teilen wollte. Ihre Mutter reagierte überhaupt nicht und fragte sie nur, ob jemand anderes im Test besser abgeschnitten hätte als sie. Dies war ein winziger Moment, aber die Abdrücke, die er bei meiner Klientin hinterlassen hatte, waren tief.

Wer wir zu sein glauben und viele unserer Verhaltensmuster sind oft das unbewusste Ergebnis solcher Momente, und wenn wir während einer therapeutischen Sitzung nicht mit sehr klarem Bewusstsein durch eine solche Erinnerung gehen und es schaffen, diese Abdrücke vollkommen zu beseitigen, bleiben wir weiterhin in Angst und ungelöstem Schmerz hängen und sind Gefangene unserer Vergangenheit.

Was ist ein Trauma?

Was ist nun ein Trauma gemäß der Expansions-Methode? Ein Trauma ist ein Schock der Schwächung, das heißt, jegliche Situation, in der uns etwas oder jemand vorübergehend oder auch dauerhaft überwältigt hat. Das kann entweder eine andere Person oder eine Gruppe von Menschen sein, aber auch eine Naturgewalt (Sturm, Tsunami oder Erdbeben) oder andere äußere Umstände.

Wenn wir ein Trauma auf diese Weise sehen, können viele Momente in unserem Leben als traumatische Momente gelten und sollten im Sinne einer Heilung aktiv angegangen werden. Doch wir beschäftigen uns nicht gern mit diesen Dingen, weil sie schmerzhaft und beängstigend sind. Wir ziehen es vor, sie unterdrückt zu halten oder am besten einfach zu vergessen – und manchmal scheint das sogar zu funktionieren, zumindest für eine Weile.

Das Problem mit einem ungelösten Trauma ist jedoch, dass es immer Wege findet, sich aus der Tiefe unseres Unterbewusstseins an uns heranzuschleichen und uns hinter den Kulissen zu kontrollieren. Und selbst wenn wir versuchen, Symptome, die mit diesem Trauma zusammenhängen, zu behandeln, (die wir oft aber nicht einmal mit einem bestimmten Ereignis in Verbindung bringen können, sondern das Gefühl haben, dass sie uns aus heiterem Himmel heimsuchen), kann das zwar zu einem gewissen Grad Erfolg haben, aber niemals die eigentliche Wurzel der Symptomatik beseitigen und echte Heilung bringen. Es sei denn, wir arbeiten direkt mit diesem Moment der Schwächung.

Eine spirituelle Reise zur inneren Heilung

Damien Wynne
Ernst Timur Diehn
Entdecke den Himmel auf Erden
€ 22,00 [D]
ISBN 978-3-7787-7557-8

Das innere Kind heilen, Ängste und Wut transformieren, sich für die richtungweisende Kraft der Liebe öffnen und manifestieren: Der bekannte spirituelle Lehrer Damien Wynne führt uns auf eine Reise in die tiefsten Sphären unseres Bewusstseins und des menschlichen Entwicklungspotenzials.

Mit vielen hocheffektiven Impulsen für innere Heilung und persönliche Transformation.

Ansata
integral-lotos-ansata.de

Tamar Brosh ist Coach für positive Psychologie und zertifizierte Trainerin der Expansions-Methode und für Power Psychology. Sie ist eine Expertin für das Lösen von Traumata und legt großen Wert auf spirituelle Entwicklung und Selbstermächtigung. In den letzten 16 Jahren hat sie unzähligen Menschen in ihren Kliniken in Israel und Berlin geholfen, Traumata und begrenzende Muster und Glaubenssätze zu überwinden. Ihre Herzensmission ist es, eine lebendige Gemeinschaft von Instruktoren der Expansions-Methode aufzubauen und so einen Beitrag zur Bewusstseinstransformation und Heilung in der Welt zu leisten. Seit 2019 bietet sie in Berlin eine Ausbildung zum Lösen von Traumata, Blockaden und limitierenden Glaubenssätzen mit der Expansions-Methode an.

Seminar:
27.-28.06.2020
Das innere Kind heilen
Teilnahme entweder vor Ort in Berlin oder online
Mehr Infos auf https://expansion-method.com/

Info und Kontakt
unter Tel.: 0178-517 51 14 oder carlos@expansion-methode.com
https://expansion-methode.com

Verdrehte Wahrnehmung

Als ich meine erste Traumasitzung durchlief, war eines der Dinge, die mich am meisten schockierten, zu erkennen, wie viel unbewusste Aktivität in meiner inneren Welt in einem traumatischen Moment stattfindet. In einem solchen Moment sind wir nicht wirklich präsent, wir können nicht klar oder rational denken und unsere Wahrnehmung der Welt, von anderen Menschen und insbesondere unserer selbst wird verdreht.

Oft sind die Angst, der Schmerz oder die Hilflosigkeit so schwerwiegend, dass wir es sogar vorziehen, überhaupt nicht präsent zu sein und aus unserem Körper regelrecht auszusteigen. In einem solchen Moment tiefer Verletzung sind wir Menschen so konstruiert, dass wir neuronale Funktionen höherer Ordnung abschalten und entweder kämpfen, fliehen oder erstarren, um die Bedrohung zu überleben.

Und das passierte auch mir. Ich erstarrte in einem Moment von großem Verlust und Schmerz. Als mein Vater seinen Gürtel herausnahm, um mich zu schlagen, erstarrte ich völlig und hörte auf zu atmen, um zu versuchen, so wenig wie möglich zu spüren. Aber das Schlimmste, dem ich in der Sitzung begegnen musste, war vielleicht das Gefühl, von mir selbst vollkommen getrennt zu sein und bar jeglicher Selbstpräsenz. Mich dabei von Angst und Trauer überwältigt zu sehen, war für mich auch darum so beängstigend, weil in dem Moment, in dem ich nicht präsent war, alle irrationalen Denk- und Gefühlsweisen ihren Weg in mich hinein finden und ihren Abdruck in mir hinterlassen konnten.

Ein verborgener Schatz – unser Bewusstsein

Ein Trauma ist also ein tiefgreifender Moment der Schwäche, ein Moment des Mangels an Präsenz. Während der Sitzung, während ich in die Erinnerung geführt wurde und alle Fragen dazu beantwortete, konnte ich mir keine Lösung oder positive Veränderung vorstellen. Ich wollte nur, dass es aufhört, und der ganzen Sache entkommen. Es war, als würde ich dieses schmerzhafte Ereignis wieder spüren, nur schlimmer, weil ich mir dieses Mal all der Zerstörung bewusst wurde, die es in meinem System hinterlassen hatte. Als ich gebeten wurde, dem Trauma einen allgemeinen Namen zu geben, nachdem ich das ganze Ereignis Stück für Stück durchlebt hatte, konnte ich es nur als "schmerzhafte Zerstörung" bezeichnen. Mein Herz war verschlossen und mein Körper schmerzte. An diesem Punkt wurde ich angeleitet, das Gefühl von Schmerz und Zerstörung auszudehnen. Bei der Expansions-Methode arbeiten wir mit negativen Emotionen und können mit der Kraft unserer Atmung und unseres inneren Sehens allmählich von dichten und unangenehmen Zuständen in helle, friedliche, klare und freudige Zustände übergehen. In nur wenigen Minuten verwandelte sich mein Zustand von "schmerzhafter Zerstörung" in Glückseligkeit, Gegenwart und innere Kraft. Ich konnte diese Veränderung nicht glauben, ich war wieder überwältigt, aber diesmal auf ekstatische Weise. Es fühlte sich an, als würde ich mit einem inneren Zustand in Berührung kommen, der für immer frei von jeglichem Trauma war, einem Zustand der puren Freude und des absoluten Vertrauens. Es fühlte sich an, als würde ich mich immer weiter von jeglicher negativen Erinnerung entfernen und mein Geist, mein Körper und meine Gefühle wurden von Licht durchflutet. Für mich war das eigentlich schon genug, mehr brauchte ich nicht.

Aus der Expansion zurück ins Trauma

Aber dann kam die wirklich überraschende Wendung. Ich wurde gebeten, noch einmal in die traumatische Erinnerung zurückzukehren und sie aus diesem freien und mächtigen Bewusstseinszustand heraus zu betrachten. Das Ereignis selbst änderte sich überhaupt nicht, einschließlich der extremen und harten Umstände. Aber was anders war, war ich! Ich war nicht dasselbe Ich, sondern vollkommen präsent, offen, verbunden mit mir selbst und mit etwas viel Größerem und Stärkerem, als ich jemals sein könnte. Es war, als würde ich mit erhobenem Kopf und geradem Rücken durch das Feuer gehen, ohne mich zu verbrennen. Und mit jedem Schritt, den ich durch diese traumatische Erinnerung machte, fühlte es sich an, als würde ich das Ganze umschreiben, als wäre ich diesmal der Autor und der Regisseur dieser Szene. Ich konnte dabei alle schädlichen Abdrücke, falschen Ideen und Überzeugungen, die vor vielen Jahren in mir entstanden sind, entfernen und ich wurde freier und leichter. Die Erinnerung, die mir so viel Schmerz und Qual bereitete, verwandelte sich in einen Moment des Sieges, der Überwindung und inneren Stärke.

www.expansion-methode.com

Eine neue Bedeutung zu finden ist ein Schlüssel zur Heilung

Viele Wissenschaftler auf dem Gebiet der Psychologie und der positiven Psychologie sagen, dass das, was ein Trauma in einen Moment des Wachstums verwandelt, die Bedeutung ist, die wir ihm geben. Wenn eine Person, die ein Trauma durchgemacht hat, das traumatische Ereignis verstehen und einen Sinn und Zweck darin finden kann, fördert dies die Belastbarkeit und das posttraumatische Wachstum, indem Optimismus und Selbstwertgefühl gesteigert werden. Es ist erwiesen, dass diejenigen, die im Ereignis eine Bedeutung finden, sich besser erholen als diejenigen, die dies nicht können. Wenn man das Gefühl hat, dass nicht nur das Ereignis verheerend, sondern auch bedeutungs- und sinnlos war, kann es später viel schwieriger werden, es zu integrieren.

Wir können natürlich den Grund für ein Ereignis nicht wirklich kennen, da wir nur bis zu einem gewissen Grad Einsicht und Verständnis in den Ablauf der Dinge haben. Wenn wir jedoch die Möglichkeit haben, in einem traumatischen Moment eine solche positive und sinnvolle Bedeutung zu finden und die darin verborgene Chance eines Wachstums erkennen, verändert sich die Art und Weise, wie wir uns an das Ereignis erinnern.

Das größte Glück liegt darin, diese Heilung zu teilen

Bevor ich die Traumaheilungssitzung durchlief, konnte ich keine Bedeutung in meinem Trauma erkennen. Ich beschuldigte mich und die Welt für mein Elend und hatte das Gefühl, dass die Welt grausam und ungerecht ist. Aber nach den Erweiterungen und nachdem ich einen freien und glückseligen Zustand erreicht hatte, bekam ich Zugang zu einer anderen Sichtweise und dem tiefen Gefühl, dass alles in unserem Leben in einen Sinn eingebettet ist.

Ich bezweifelte nicht, dass das, was früher fast zufällig und willkürlich wirkte, in der Tat voller Absicht war – gesteuert von der Sehnsucht der Seele nach Wachstum und Erwachen. Ich konnte sehen, dass meine Lektion darin bestand, in jeder Situation offen zu bleiben, auch wenn ich mich bedroht und angegriffen fühle. Ich konnte spüren, dass das Herz unberührt bleiben und ich mit mir selbst und meiner Präsenz verbunden bleiben kann, egal, wie schwer die Situation ist – und das war ein unglaublich wertvolles Geschenk. Diese neu gefundene Bedeutung war der letzte Schritt in der Sitzung, und in nur zwei Stunden war ich für immer frei von dieser Erinnerung. Was von dieser Veranstaltung übrig blieb, war ein positives und kraftvolles Gefühl. Jedes Mal, wenn ich diese Erinnerung wieder aufgreife und meine Gefühle darüber überprüfe, finde ich nichts als eine tiefe Dankbarkeit und Mitgefühl für mich und die Beteiligten. Ich weiß sehr genau, dass alles von Liebe bewegt und erfüllt ist, und ich spüre ein ganz anderes Gefühl des Vertrauens, das ich vorher nicht hatte. Traumatische Momente können also die Quelle von Elend und Schmerz in unserem Leben sein, aber sie können auch eine großartige Quelle von Ermächtigung und Wachstum sein – es hängt einfach davon ab, was wir damit machen und wie wir damit umgehen. Nach meinem Prozess habe ich mich entschieden, Ausbilderin für die Expansionsmethode zu werden und anderen zu helfen, ihre eigenen Heilungs- und Transformationsprozesse zu durchlaufen – und diese Arbeit mache ich jetzt seit zwölf Jahren. Es gibt keine größere Befriedigung, als zu sehen, wie andere denselben Weg von Schmerz und Verlust in Frieden, Licht und Freude gehen.

Anzeigen

CHARLOTTENBURG

Lotus Lounge

Genieße frisch zubereitete vegetarische, vegane und glutenfreie Gerichte, vorwiegend bio und fair-trade sowie leckere Kuchen-, Tee- und Kaffee-Spezialitäten in einer Oase inmitten der Stadt. Gelegen im buddhistischen Zentrum kannst du zudem an der Mittags- oder Abendmeditation teilnehmen oder einfach die Buddha-Statue besichtigen. Im Buchshop gibt es Literatur zu Buddhismus, Meditation und viele andere schöne Dinge.

Lotus Lounge
Café - Restaurant – Buch(Bestell)shop
Buddh. Dharma Mati Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Mo-Sa, 12-19 Uhr
Tel. 030 - 232 55 065
lotuslounge@rigpa.de
www.rigpa.de/lotus-lounge

ÜBERREGIONAL

Fasten - Intervallfasten Vegan-Basenfasten

In unseren Fastenkursen tanken Sie neue Kraft, werfen Ballast ab, erholen und regenerieren sich, verlieren Gewicht, entgiften, erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Aktivität. Wir fasten nach den neusten Erkenntnissen auf der Grundlage von Dr. Buchinger und dem Vegan-Basenfasten-Konzept. Schwerpunkte im Begleitprogramm sind: Wandern, Radeln, Yoga, Pilates, Qigong, Klangschalen-Meditation, Stressmanagement und Energieaufbau. Zertifizierte MitarbeiterInnen (BV-FE, dfa) begleiten Sie auf Ihrer „Reise zu sich selbst".

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg
Tel. 040 - 34 85 99 74
0151 - 56 32 52 69
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

BUNDESWEIT

Wandern & Überregionale Gemeinschaften-Festivals

Auch für Suchende: 29. Mai - 4. Juni 2020 (Pfingsten) und 28. Dezember 2020 - 2. Januar 2021

Früher betrachteten viele der spirituellen Gemeinschaften ihren Weg als den besten. Jetzt erkennen immer mehr die Gleichwertigkeit der Wege und das Voneinander-Lernen als Chance zu gemeinsamem innerem Wachstum. Trotz oder gerade wegen des spirituellen Festival-Schwerpunkts fühlten sich auch die sich nicht spirituell nennenden Gäste bisher immer sehr wohl. Denn die Teilnahme an allen Angeboten wie Meditation, Singen, Pranawandern... ist natürlich freiwillig und wird auch Reinschnuppernden immer gut erklärt.

ÖKODORF-Institut
Beratung bei
Gemeinschaftssuche/gründung
oekodorf@gemeinschaften.de
Tel. 07764 - 93 39 99

Zurück ins Hamsterrad?

Abb: @ antoonsparis-stock.adobe.com

Nach dem Urlaub ist schnell vor dem Urlaub, wenn wir uns vom Alltag auffressen lassen. Den Alltag durch Achtsamkeit wirklich zu erleben, anstatt ihn nur zu erledigen, kann eine echte Lösung sein. Hier drei einfache Achtsamkeitsübungen für einen bewussten Einstieg in den Tag.

von Christine Fitterer

Der letzte Urlaub liegt bereits länger zurück und der gewöhnliche, mit einer Vielzahl an Terminen und Verpflichtungen gefüllte Alltag ist wieder Normalität. Arbeit, Familie, Schule, Telefon, E-Mails, Hin- und Herfahren, Kochen, Putzen, Einkaufen, Essen machen.... Der Kopf ist selten frei. Anstatt das Frühstück mit der Familie zu genießen, kreisen die Gedanken bereits um die Aktenberge am Arbeitsplatz oder um die vielen Punkte auf der To-do-Liste. Nach kurzer Zeit fühlen wir uns zurück im Hamsterrad des Funktionierens. Welche Möglichkeiten gibt es, dieser Spirale der zunehmenden Anspannung etwas entgegenzusetzen? Das Hamsterrad anzuhalten, ist oft unmöglich. Und ganz aussteigen möchten wir meistens auch nicht. Aber: Auch ein Hamsterrad, das sich ständig dreht, hat diesen stillen Punkt im Zentrum der Radnabe. Wenn wir den immer wieder aufsuchen können, finden wir die Ruhe, um mit all den Aktivitäten um uns herum besser umgehen zu können.

Nur: Wie kommen wir dort hin? Durch die Praxis der Achtsamkeit – was nichts anderes heißt als innehalten, wahrnehmen, nichts verändern, mit viel Freundlichkeit annehmen, was ist.

Mit der Praxis von Achtsamkeit können wir lernen, unseren Alltag zu erleben, anstatt ihn zu erledigen. Je mehr es uns gelingt, Momente zu finden, in denen wir präsent sind, uns unserer Gedanken und Gefühle und unserer Umgebung bewusst werden, wird die

Fülle jedes einzelnen Augenblicks unsere Augen, unseren Geist und unsere Seele für die inhärente Schönheit des Moments öffnen – auch dann, wenn es kein klassisch schöner Moment ist. Vielleicht wird es dann aber auch mit der Zeit nicht mehr so wichtig, ob es ein schöner Moment ist (Eis essen im Park) oder ein unangenehmer Moment (vollgestopfte U-Bahn). Vielleicht wird es möglich, einfach die Momente mehr und mehr zu erleben. Anstatt von der Vergangenheit verzehrt zu werden oder sich um die Zukunft zu sorgen, erlernen wir die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen ruhig und im Frieden zu bleiben.

Das stille Zentrum finden

Doch die durchaus nützliche menschliche Fähigkeit, mit den Gedanken in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu wandern, hält uns gleichzeitig davon ab, in dieses stille Zentrum des Hamsterrades zu kommen. Unser unruhiger Geist erzählt uns gerne, dass es besser sei, wenn wir beschäftigt bleiben, und dass wir erst zur Ruhe kommen können, wenn alles erledigt ist. Dabei braucht es erst einmal gar nicht mehr als Präsenz. „Zu wissen, was man erlebt, während man es erlebt" ist schon eine Definition von Achtsamkeit, in diesem Fall formuliert von Guy Armstrong.

In den im Folgenden beschriebenen Situationen können wir diese Präsenz in unseren Alltag bringen und bewusst erleben, was wir erleben. Es sind alltägliche Handlungen, die wir normalerweise per Autopilot erledigen und bei denen normalerweise der Geist von einer Sache zur anderen wandert – doch das muss nicht so sein. Wir können üben, die Aufmerksamkeit immer wieder zurückzubringen zu dem, was gerade ist und was wir gerade tun.

Hier also drei kleine Achtsamkeitsübungen für den morgendlichen Alltag, die keine Zeit kosten, uns aber trotzdem ein Innehalten in unserer gedanklichen Geschäftigkeit bescheren:

1. Achtsam Zähne putzen

Auf erledigende Weise: Wir greifen nach der Zahnbürste, nehmen die Bewegung nur vage wahr und bewegen die Zahnbürste mechanisch im Mund. Vielleicht laufen wir dabei in der Wohnung herum und stolpern, auf der Suche nach den Schlüsseln, geistig in Vorbereitung bei dem ersten Arbeitstreffen des Tages, über die Katze.

Auf erlebende Weise: Wir spüren unsere Füße am Boden, die Temperatur und Textur unter den Fußsohlen, bemerken das Aussehen, den Geruch und den Geschmack der Zahnpasta, nehmen wahr, in welcher Reihenfolge wir uns die Zähne putzen, und hören die Geräusche dabei. Spüren das Gefühl der Bürste an unserem Zahnfleisch. Hören vielleicht die Vögel oder sehen, wie das Wetter heute ist.

Christine Fitterer ist zertifizierte Trainerin für MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), Gründerin von „mindful work“, einer Achtsamkeitsmeditation für Alltag und Beruf, und Kommunikationsberaterin in Berlin. Seit 2008 meditiert sie regelmäßig. Motiviert durch die vielen gewinnbringenden Erfahrungen und die dabei wahrgenommene Herzentwicklung integriert sie seitdem Yogamatte und Sitzkissen in ihren Lebensrhythmus.

Termine:
19. April 2020
Mindful walking – achtsame Gehmeditation im Volkspark Friedrichshain

9.- 16. Mai 2020
MBSR & Yoga-Retreat auf Mallorca mit Christine Fitterer und Nadine Bader

20. Mai bis 8. Juli 2020, jeweils mittwochs, 19-21:30 Uhr
Stressbewältigung durch Achtsamkeit 8-Wochen-Kurs in der Varziner4 in Friedenau mit Christine Fitterer

Infos und Kontakt
unter Tel.: 030-886 635 97 oder info@mindfulwork.de
www.mindfulwork.de

www.mindfulwork.de

Achtung: Es geht nicht darum, Gedanken und Gefühle währenddessen aufzuhalten, sondern darum zu lernen, innerlich einen Schritt zurückzutreten und sie kommen und gehen zu lassen. Wenn wir dabei plötzlich in Gedanken versunken sind, ist das kein Problem – einfach die Aufmerksamkeit zurück zu den physischen Sinnen bringen und zu dem, was wir gerade machen.

2. Achtsam duschen
Auf erledigende Weise: Beim Einstellen der Wassertemperatur, beim Wechsel von heißem zu eiskaltem Wasser sind wir noch dabei. Ab dann wandert der Verstand meist weg und wir denken über den Tag nach, antizipieren die nächsten Probleme.

Auf erlebende Weise: Bevor wir in die Dusche steigen, sind wir uns der Notwendigkeit bewusst, die Temperatur einzustellen; wir nehmen das Vergnügen wahr, wenn das warme Wasser über uns läuft; wir achten auf den Geruch des Duschgels, der Seife oder des Shampoos; wir nehmen wahr, dass der Geist sich Gespräche vorstellt, die noch nicht stattgefunden haben; wir achten auf die Menge an Wasser, die wir verwenden, und auf den Klang des Wassers, bevor es zum Stillstand kommt.

3. Achtsam zur Arbeit fahren
Auf erledigende Weise: Wir gehen ganz automatisch zur U-Bahn oder zum Bus, stehen dann dort drin wie eine Sardine, die in eine Blechdose gequetscht wurde. Wir beneiden jeden, der einen Sitzplatz hat, und ärgern uns über üble Gerüche, über den starken Cocktail aus Parfums, Aftershaves und Deodorants, und versuchen, die Ruhe zu bewahren, während ein Kinderwagen zwischen unseren Schienbeinen hin- und herschaukelt. Vielleicht formulieren wir im Geiste Protestbriefe an die BVG oder beamen uns weg, um zum x-ten Mal das schwierige Gespräch von gestern gedanklich zu umkreisen. Die Fahrt strengt uns an, weil wir sie gar nicht erleben wollen (obwohl wir es tun).

Auf erlebende Weise: Wir sehen unsere Umgebung und nehmen gleichzeitig unseren Widerstand gegen sie wahr, wenn es unangenehm ist. Wir nehmen unsere Emotionen wahr, wie sie kommen und gehen; wir nehmen all die verschiedenen Gerüche wahr, aber anstatt sie zu beurteilen oder zu analysieren, erkennen wir sie einfach an; wir nehmen wahr, wenn wir woanders sein möchten. Vor allem aber spüren wir uns, hier und jetzt in der Situation, unseren Atem, wie er ein- und ausströmt. Voller Freundlichkeit uns selbst gegenüber nehmen wir wahr, wie unangenehm es ist, aber kämpfen nicht innerlich gegen die Situation an.

Besonders wertvoll ist es, sich einmal am Tag zum Stillsein hinzusetzen. Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Zeit, die das Beschäftigtsein und das Noch-erledigen-Müssen ausbalancieren kann. Nur sitzen, den Atem wahrnehmen … und wenn die Gedanken wandern, diese ganz freundlich wieder ins Hier und Jetzt zurückbringen. Klingt leicht, ist aber gar nicht so einfach. Das Üben von Achtsamkeit kann man vergleichen mit dem Erlernen einer neuen Sprache. Es braucht Anleitung und Praxis. Für die Anleitung gibt es Bücher, CDs, Apps und – ganz intensiv – die 8-wöchigen MBSR-Kurse. Für die Praxis braucht es unsere Neugier und Entschlossenheit, den Alltag immer wieder zu erleben, statt ihn nur zu erledigen. So finden wir immer wieder unser stilles Zentrum im alltäglichen Hamsterrad.

MECKLENBURG

Anzeigen

Buddhistische Meditation mit Sadhu Panyasara

Durch die Vipassana-Meditation erreichen Sie Geistesschulung durch Achtsamkeit und Läuterung von der Vergangenheit.

Das Ziel ist die vollkommende Befreiung und vollständige Erleuchtung und so werden viele psycho-somatische Leiden von der Wurzel her aufgelöst.

Die 10-Tage-Schweigekurse finden 17.-28.4., 8.-19.5., 5.-16.6., 30.6.-11.7., 10.-21.7., 20.-31.7., 21.8.-1.9., 11.-22.9., 2.-13.10., 6.-17.11., 27.12.20-7.1.21 in Mecklenburg statt, weitere Termine finden Sie auf der Website.

Tag der offenen Tür: 23.5.20
20-Jahresfest: 26.9.20

Buddha-Sasana-Zentrum
Föhrer Straße 9
13353 Berlin
Tel. 0179 - 8 92 40 41
www.panyasara.de

Im Juni 2020 erscheint das neue

SEIN Special „YOGA“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen

Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Shako Burkhardt ☽ 030-21 99 63 70,
special@sein.de
*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 35.000
Anzeigenschluss: **05.05.2020**

© ketestock, Sanstock, Coka, Leonid - Fotolia.com

Ein virtueller Campus für integrale Potentialentfaltung

In den letzten Jahren ist die Online-Community von Andrea und Veit Lindau stark gewachsen – auf derzeit beachtliche 12.000 Mitglieder, die an verschiedenen Projekten integraler Potentialentfaltung teilhaben. Ein Gespräch mit Veit Lindau, Trainer, Bestsellerautor und einer der Begründer der Life-Coaching-Community www.homodea.com

von Veit Lindau

Was bedeutet der Name homodea?
Veit: Es ist ein Wortspiel zwischen Mensch & Göttin. Wir glauben daran, dass der Mensch sein wahres Potential noch nicht einmal im Ansatz aktiviert hat und dass der nächste Entwicklungsschub durch eher weibliche Qualitäten in Frau und Mann ausgelöst werden wird.

Was genau macht homodea?
Die Frage würde ich gern auf drei Ebenen beantworten. homodea ist in allererster Linie eine Vision einer neuen Kultur des menschlichen Miteinanders, der integralen Potentialentfaltung und einer postreligiösen Spiritualität. Krisen wie das derzeitige Corona-Thema zeigen deutlich auf, dass es dringend Zeit ist, dass wir nicht mehr auf Politik oder große Unternehmen warten, sondern das, was wir alle in den letzten zehn, zwanzig Jahren an Wissen und Erfahrung angesammelt haben, konkret umsetzen und uns in einem starken WIR-Netzwerk verbinden.

homodea ist mittlerweile auch ein inspirierender, ermutigender Heimathafen für viele wache, werteorientierte Menschen geworden. Sie finden hier einen geschützten Raum – sowohl digital, als auch in unseren über hundert realen Meetingpoints in zehn Ländern –, um ihr eigenes Wachstum zu fördern, aber eben auch, um ihre Gaben selbst noch viel wirksamer mit anderen zu teilen.

Drittens ist homodea auch eine Life-Coaching-Plattform, über die wir unser geballtes Wissen aus 25 Jahren Forschung und Arbeit mit Menschen in Form von Onlinekursen an die Menschen weitergeben.

Du bist ja eigentlich bekannt geworden als Trainer und Autor. Wieso hast du dich entschieden, deine Arbeit so stark in den digitalen Bereich hinein zu verlagern?
Das war so gar nicht geplant. Es war eine instinktive Entscheidung, weil ich unseren

Abb: © Love the wind-stock.adobe.com

Veit Lindau gilt mit seinen wachrüttelnden Vorträgen, Seminaren und Videos im deutschsprachigen Raum als Experte für die integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Gemeinsam mit seiner Frau Andrea hat er die Life-Coaching-Community www.homodea.com mit derzeit über 12.000 Mitgliedern aufgebaut. Über die zentralen Themen seines Wirkens – Selbsterkenntnis, Berufung und Beziehung – schreibt er leidenschaftlich gern Bücher. Viele davon sind Bestseller, wie „Heirate dich selbst", „Werde verrückt" oder „SeelenGevögelt".

Es gibt tägliche Posts von ihm auf Instagram und Facebook. Alles über seine Arbeit auf www.veitlindau.com
Auf www.homodea.com gibt es über 50 Intensivkurse, 100 geführte Meditationen und vieles mehr für 14,90 € im Monat. Die ersten drei Videos sind gratis.

Leuten ein nachhaltig wirksames Transformationsfeld bieten wollte. Zu viele Menschen fallen nach der Lektüre eines Buches oder dem Besuch eines Seminars schnell wieder in alte Gewohnheitsmuster zurück. Um diesbezüglich meiner Verantwortung als Coach besser gerecht zu werden, habe ich mich vor acht Jahren noch einmal sehr intensiv mit Lern- und Veränderungsprozessen, auch auf neurowissenschaftlicher Ebene, beschäftigt. Die sich stetig weiter entwickelnde Antwort auf die menschlichen Bedürfnisse ist homodea. Hier entsteht eine neue Form des lebenslangen, freudegetriebenen Lernens. Es soll ein virtueller Campus sein, der unser alltägliches Leben positiv transformiert und von dort seinerseits auch wieder bereichert wird.

In deiner Arbeit fällt sehr häufig das Wort „integral". Was genau verstehst du darunter?
Meine Arbeit ist stark durch den Philosophen Ken Wilber und seine integrale Landkarte menschlicher Entwicklung inspiriert. Die meisten Expert*innen und Lehrer*innen fokussieren sich stark auf einen Ansatz. Viele Menschen tendieren dazu, ihr Glück und ihre Gesundheit nur in einer ganz bestimmten Richtung zu suchen. Zum Beispiel ausschließlich spirituell oder fitnessorientiert oder erfolgsgetrieben. Diese Spezialisierung ist verständlich, führt aber auf Dauer immer zu unbefriedigenden Ergebnissen. Denn ob wir wollen oder nicht – jede*r von uns ist ein multidimensionales Wesen, eingebunden in hochkomplexe Systeme.

Wenn du als Mensch mit beiden Beinen mitten im Leben stehst, dann erwartet dich täglich ein ganzer Berg von individuellen Herausforderungen. Du musst deine Miete bezahlen, willst deine Berufung leben, dich stetig weiterentwickeln, darfst deine Beziehungen gestalten… Das allein ist fett. Doch du existierst ja nicht im luftleeren Raum. Corona ist ein massiver Weckruf, die Interkonnektivität* des Lebens zu sehen und sich ihr zu stellen. Globalisierung, Internet, technologisch-exponentielle Entwicklungen und anderes machen die Sache nicht unbedingt einfacher. Stimmt's? Die Welt ist ein Schmelztiegel komplexer Herausforderungen geworden – für den Einzelnen und für uns als Menschheit.

Selbst wenn du relativ diszipliniert lebst, ist es leicht, vom Hamsterrad der allgemeinen Geschäftigkeit mitgerissen zu werden und den Überblick zu verlieren. Zum Beispiel darüber, wo du dich aktuell auf der Reise durch dein Leben befindest. Was für dich wesentlich ist, wo du hinwillst und welche konkreten Schritte anstehen.

Die Frage entsteht: Wie kannst DU inmitten deiner aktuellen Herausforderungen ein wirklich gutes Leben führen? Zentriert, erfüllt und erfolgreich? Weißt du, was du brauchst, um glücklich zu sein? Und hast du einen Weg gefunden, dies in deinem Alltag umzusetzen? Wir schließen darum beim Aufbau unserer Kurse und der gesamten Plattform immer alle vier Perspektiven der Integralen Philosophie mit ein.

Welche sind das?
Die subjektive Perspektive: Wie fühlst du dich jetzt gerade? Was geht in dir vor? Wie definierst du dich? Die meisten psychospirituellen Angebote zur Selbstverwirklichung setzen hier an.

Die objektive Perspektive: Hier dreht sich alles um messbare, wissenschaftlich fundierte Fakten. Beispielfragen sind in diesem Bereich: Welche Nährstoffe braucht zum Beispiel unser Gehirn, um seine optimale Performance zu liefern? Wie wirkt sich Meditation ganz konkret auf unsere Herzkohärenz aus? Wie kann ich über Schlafverhalten, Nahrung, Sport,… mein Potential besser entfalten?

Die interaktive Perspektive: Hier geht es um unsere subjektive Wahrnehmung der Interaktion mit anderen. Themen sind hier erfolgreiche Kommunikation, lebendige Beziehungen, Co-Creation.

Die systemische Perspektive: In welcher Gesellschaftsform lebst du? In welchen sozio-kulturellen Kreisen verkehrst du? In was für einem Unternehmen arbeitest du? Wie hemmen oder fördern diese Systeme deine Entwicklung? Was ist dein Beitrag zu ihrer Entwicklung?

Die meisten Menschen tendieren dazu, sich nur aus einer, höchstens zwei dieser Perspektiven regelmäßig zu betrachten. Wenn du gerade auf dem Selbstverwirklichungstrip bist, beschäftigst du dich wahrscheinlich vorrangig damit, wie es dir gerade subjektiv geht.

Wenn du ein interaktiver Mensch bist, denkst du eventuell hauptsächlich über deine Beziehungen nach. Bist du ein Wissenschaftler, interessiert dich vermutlich vor allem das, was bewiesen und gemessen werden kann. Ein Systemkritiker geht vielleicht gern auf Demonstrationen und glaubt, dass die Ursache aller Probleme im herrschenden Gesellschaftssystem liegt. Jeder dieser Sichtweisen ist wichtig und gleichzeitig begrenzt. Denn jede stellt immer nur einen Ausschnitt der großen Wahrheit dar. Konzentrierst du dich nur auf einen dieser Bereiche, liegen die anderen im Dunkeln. Dann übersiehst du entscheidende Faktoren für dein Erblühen.

*netzwerkartige Verbindung untereinander

Fortsetzung auf S. 35

Wir tendieren alle zu einseitigen Sichtweisen auf unser Leben. Wir haben es nicht besser gelernt. Wir werden von klein auf zu Spezialisten herantrainiert. Noch gibt es kein allgemeines Schulfach, welches uns eine holistische, umfassende Perspektive auf unser Wesen beibringt. Je nach beruflicher Laufbahn und persönlicher Vorliebe neigen wir später dazu, uns in einem Blickwinkel zu verrennen. Was für eine Verschwendung! Wir vernachlässigen damit einen Großteil unseres wunderbaren Wesens.

Wie setzt ihr diesen integralen Umsatz auf homodea um?
Als ich die vier integralen Perspektiven kennenlernte, wusste ich sofort, dass sie die Antwort auf viele meiner Fragen und die meiner Klienten enthalten. Allerdings war mir auch klar, dass es ein einfaches praktisches System brauchen würde, um die Theorie alltagstauglich zu gestalten. Wir benötigen eine intelligente, integrale (alle Perspektiven umfassende) Lebenskunst.

Das Zauberwort heißt „Integrale Lebenspraxis". Die meisten unserer Teilnehmer*innen führen ein sehr geschäftiges Leben. Wir helfen ihnen, zum Beispiel durch Videocoaching und Meditationen, immer einen großen, klaren Überblick zu wahren, durch Intensivkurse starke Entwicklungsschübe auszulösen und dann ihr nachhaltiges Erblühen kontinuierlich (täglich, mit kleinen, machbaren Impulsen) voranzutreiben.

Wir inspirieren täglich mit kleinen Impulsen und Fragen, bieten zu vielen Themen Intensivkurse, und manchmal kommen wir alle zu einer großen Aktion zusammen. So haben zum Beispiel im letzten Frühjahr mehr als 6000 Menschen zeitgleich gefastet oder im Mai 2019 fast zehntausend Menschen zeitgleich an der Manifestation ihrer Visionen gearbeitet.

Über unsere App können sich die Menschen untereinander einfach und sicher vernetzen. In den bereits erwähnten Meeting Points (auch hier in Berlin) finden regelmäßig persönliche Treffen statt.

Wenn wir die vielen tausend Mitglieder von homodea betrachten, fällt auf, dass sie oberflächlich gesehen nach sehr verschiedenen Dingen suchen. Wir bieten bewusst ein sehr breitgefächertes Angebot. Von Selbstliebe, Beziehung, Erfolg, Arbeit, Meditation bis Fasten.

Wir glauben, dass wir als Menschen dennoch – egal, wie unsere momentanen Ziele lauten – in der Tiefe nach ein und derselben Sache suchen. In den letzten zwei Jahrzenten haben Vertreter der Positiven Psychologie und der ernsthaften Glücksforschung weltweit hunderttausende Menschen darüber befragt, was sie wirklich antreibt. Dabei fanden sie heraus, dass es tatsächlich so etwas wie eine existentielle Erfahrung gibt, wonach wir alle streben. Die Amerikaner nennen es thrive. Im Deutschen würden wir es mit Gedeihen oder Erblühen übersetzen.

Wir suchen in allem, was wir tun – bewusst oder unbewusst – nach der Erfahrung des Erblühens. Diese setzt sich, wenn wir genau hinschauen, aus vier Qualitäten zusammen:

Erkenntnis, Erfolg, Entwicklung, Erfüllung. Deshalb nennen wir sie auch abgekürzt E4.

Wenn wir etwas tun, worin wir uns auf einer tieferen Ebene wiedererkennen, in dem wir Erfolg erfahren, was uns geistig wachsen lässt und uns inneren Frieden beschert, dann erblühen wir.

Wir suchen diesen Moment in unseren Beziehungen und nennen es Liebe.
Wir suchen es in unserer Arbeit und nennen es Selbstverwirklichung.
Im Sport oder der Kunst erleben wir es als schöpferischen Flow.

Wir sind eben keine Leistungsmaschinen, die stur eine Liste von Zielen abarbeiten wollen. Wir sind vielmehr schöpferische, sinngetriebene Wesen, die sich erkennen und möglichst frei ausdrücken wollen.

Ich bin überzeugt, dass jeder nachhaltige Entwicklungsansatz, in der Schule, in Firmen, Seminaren oder eben auf einer Plattform wie der unsrigen immer den Menschen aus den vier integralen Perspektiven sehen, inspirieren und Angebote schaffen muss, die Erkenntnisgewinn bringen, Erfolgserlebnisse schenken, Entwicklung anregen und vor allem die innere Erfüllung fördern.

Um das zu erreichen, dürfen und müssen wie unsere gesamte Kultur verändern – mehr wirkliche Potentialentfaltung und Co-Creation. Dann werden wir im positiven Sinne über die Menschheit staunen. Denn das, was wir heute leben, ist nicht das Ende, sondern der Anfang.

Der Vater hält die Tochter zurück

Die Kräfte, die walten, wenn zwei Menschen sich begegnen und gleichzeitig das Wunder der Liebe aufkeimt, sind derart komplex, dass wir sie nie ganz erfassen. Und das gilt natürlich auch für die Kräfte, die dieser Verbindung entgegenstehen. Wir wissen im besten Falle am Ende unseres Lebens, warum die Dinge geschahen, wie sie geschahen, warum wir uns begegneten, uns trennten. Doch es gibt ganz spezielle Verhinderungsgründe für Beziehungen in und zwischen bestimmten ethnischen Gruppen, die durch kulturell-historische Kontexte entstanden sind und auch heute noch wirken. Ein Gespräch zweier afro-deutscher Freundinnen über einen mehr als 300 Jahre alten Bann.

Von Rahma Aïssata Odett Sabine Kalixta und Anne Benza-Madingou

Rahma Aïssata Odett Sabine Kalixta:
Glückwunsch zur Verlobung!

Anne Benza-Madingou:
Danke. Ich krieg' gerade die berühmten kalten Füße... (lacht) Drum prüfe, wer sich ewig bindet!

Ich dachte eigentlich, die Prüfung sei erfolgreich absolviert...
Mmh. Darf ich dir was dazu erzählen? Du weißt, dass mich immer etwas davon zurückgehalten hat, den Herzallerliebsten zu finden. Meine Beziehungen zu weißen Männern scheiterten immer.

Warum betonst du, dass die Männer weiß waren?
Weil ich immer spürte: Da waren Kräfte in meinem Rücken, die mich banden und hinderten, und zwar ausschließlich in Bezug auf weiße Männer. Und diese Kräfte haben was mit dem Teil meiner Herkunft zu tun, der in Afrika liegt.

Inwiefern?
Ich habe mich gefühlt wie unter einem Fluch. Einmal begegnete ich einem Mann im Baumarkt. Ein Flirt zwischen Tapeziertischen und Nägeln. Da war eine große Anziehung, aber ich konnte im wahrsten Sinne nicht auf ihn zugehen. Ich war wie festgenagelt. Er auch. Wir standen zehn Meter voneinander entfernt und haben es fassungslos und machtlos beobachtet. Und da war klar: Da ist was, was energe-

Abb.: © Syda Productions-stock.adobe.com

tisch lebt, und mich blockiert! Mehr als ein Jahrzehnt später dann das Aha-Erlebnis. Ich las die Jungianerin Dr. Marie-Luise von Franz, die den entscheidenden Satz formulierte: „Der Vater hält die Tochter zurück." Es war wie ein Schock und eine Offenbarung zugleich. Plötzlich machte alles Sinn.

Was bedeutet das: Der Vater hält die Tochter zurück?

Von Franz sagt: Die unterdrückte Kultur gibt der sie dominierenden Kultur nicht ihre Söhne und Töchter. Auf Afrika und das Trauma von Versklavung und Kolonialismus bezogen: Ihr nehmt unsere Menschen, unsere Bodenschätze, unser Land – aber ihr kriegt nicht auch noch unsere Kinder. Wir übergeben sie euch nicht. Ihr könnt sie rauben, vergewaltigen, zwangsrekrutieren; ihr könnt sogar aufrichtige Liebesbeziehungen eingehen wollen. Aber diese haben nicht den Segen der Väter.

Es geht also um die Väter afrikanischer Herkunft, die diesen Segen ihren Töchtern – ebenfalls afrikanischer Herkunft – verweigern, wenn sie Beziehungen mit weißen Partnern und Partnerinnen eingehen? Aber, Aïssata, dieses Trauma ist Jahrhunderte her.

Eben nicht. Denn der transatlantische Menschenhandel und der sich daran anschließende Kolonialismus wirken ja nach wie vor. Nicht zuletzt, weil die Unabhängigkeit der afrikanischen Staaten erst in den 60er und 70er Jahren stattfand; in Apartheid-Südafrika erst Anfang der 90er Jahre mit Nelson Mandelas Wahl zum Präsidenten. Und wir sind uns sicher einig, wenn ich sage: Nicht alle Menschen haben aktuell den gleichen Zugriff auf Ressourcen. Es ist der globale Süden, in dem sie schwereren Zugang zu Bildung haben, verarmen, verhungern, in Kriegen und bei Umweltkatastrophen umkommen. Sie fliehen, sterben auf der Flucht, werden versklavt und vergessen.

Stimmt, es gibt dominierende und unterdrückte Kulturen, wie von von Franz formuliert. Aber was hat das mit uns Afro-Europäern oder Afrikanern und unseren Liebesbeziehungen zu weißen Menschen zu tun?

Es ist irgendwann ein Bann ausgesprochen worden, so etwas wie: „Weiße Hundesöhne, Hände weg von unserem Söhnen und Töchtern. Jede Verbindung zwischen uns und euch soll verflucht sein. Verschwindet von hier. Euer Blut soll erkalten und eure Samen sollen vertrocknen in eurem kalten Land." Meines Wissens ist es eine aktive Bannung von Schamanen aus der Gegend des heutigen Benin und Nigeria vor mehr als 300 Jahren. Die dortige Yoruba-Kultur verfügt über eine komplexe, vermutlich 10.000 Jahre alte spirituelle Praxis: die Orisha-Verehrung. Orishas sind Gottheiten, mit unterschiedlichen Energien und Qualitäten ausgestattet, die – ähnlich wie im Katholizismus bei der Heiligenverehrung – angerufen werden. Hier im Westen gern als „Naturreligion" abgetan und im schlimmsten Fall als böse okkulte Praktik verunglimpft. Nach aktuellen Schätzungen hängen dieser Weltanschauung mehr als 100.000 Menschen weltweit an.

Rahma Aïssata Odett Sabine Kalixta
(rechts)
ist eine vielseitig spirituell Übende in schamanischer Ausbildung. Die in Bayern lebende Berlinerin malischer Herkunft findet hoffentlich auch bald ihren Herzkönig, egal welcher Abstammung.

Kontakt über Tel.: 0177-886 27 87 oder kalixtaziegler@ymail.com

Anne Benza-Madingou
(links)
ist Journalistin und freie Autorin. Sie arbeitet aktuell an einem Dokumentarfilm über Feminismus und Mutterschaft. Die Berlinerin kongolesischer Herkunft ist Mutter zweier Kinder – und demnächst glücklich verheiratet mit einem weißen deutschen Mann.

Kontakt über Tel.: 0176-617 621 32 oder annebenza@googlemail.com

Und was war der Anlass für diese Bannung?
Der 500 Jahre andauernde transatlantische Menschenhandel. Das war ein globales, unvorstellbar brutales Big Business. Es wurden zum Beispiel Schiffe gebaut, die die „optimale" Einpferchung der Menschen berücksichtigten. Es gab Banken, die dafür Kredite vergeben haben; es gab Gesellschaften, die die Transporte versichert haben – und somit auch „Kaufleute", Menschenhändler, die Versicherungsbetrug begangen haben; und zwar indem sie ihre Menschen-„Fracht" einfach haben ertrinken lassen. Es gab ausgeklügelte Ernährungspläne, die dafür gesorgt haben, dass die Entführten auf der Überfahrt nach Nord- und Südamerika nicht verhungerten, aber so wenig bekamen, dass sie schwach genug waren, um nicht aufzubegehren. Zirka 20 Millionen Afrikaner wurden auf Schiffe verschleppt. Und es gibt Schätzungen, dass auf jede verschiffte Person zehn Tote kamen; die, die sich gewehrt oder Suizid begangen haben; die, die in den riesigen Forts an der westafrikanischen Küste auf die Deportation warteten und durch die Folgen von Krankheit, Vergewaltigung, Folter oder Unterernährung gestorben sind.

Und was haben sie getan, unsere Ahnen?
Es gab viele Anti-Sklaverei-Bewegungen auf dem Kontinent, blutig niedergeschlagene Aufstände oder Verhandlungsversuche mit den Kolonialmächten. Aber eben auch eine spirituelle Form der Notwehr. In der christlichen Welt wären in so einer Situation Gottesdienste abgehalten worden, Fürbitten, Andachten. Neben den monotheistischen Religionen, die ebenfalls im damaligen Afrika praktiziert wurden, gab und gibt es die sogenannten „ATR", „African Traditional Religions", wie es in der Religionswissenschaft heißt. Und ganz sicher hat es in diesem Zusammenhang schamanische Rettungsversuche gegeben. Mit Tänzen, Gesängen, Feuer, Trommeln, Trance. Machtvolle Zeremonien in einer ohnmächtig machenden Situation.

Und dabei ist der besagte Bann ausgesprochen worden?
Ja. Mit der uns Menschen afrikanischer Herkunft bannenden Schlussformel, die von der Psychoanalytikerin von Franz Jahrhunderte später aufgeschrieben wurde: Der Vater hält die Tochter zurück.

Puh. Ein schweres Erbe für uns.
Ja, letzten Endes kann es leidverursachend sein. Es steht uns aber nicht zu, darüber zu urteilen. Es ist schließlich aus großem Leid heraus geschehen. Aber vielleicht ist das reduziert gedacht. Es könnte auch aus einem starken kulturellen Selbstbewusstsein heraus entstanden sein, schließlich sprechen wir hier von religiösen Praktiken, die sehr viel älter und möglicherweise machtvoller sind, als die, die wir hier kennen.

Aber es gibt Beziehungen zwischen Afrikanern und Afro-Europäern mit weißen Europäern, die glücklich sind und halten...
Ja, absolut! Aber diese Menschen haben möglicherweise andere Fürsprecher, vielleicht karmische Verbindungen, die diese Kraft entschärfen.

Na, das beruhigt mich ja im Hinblick auf meine Beziehung. Es ist also kein Gesetz, dass dieser Bann waltet.
Doch, das ist es. Aber es ist nur eine Kraft von vielen, die generell in Beziehungen wirken. Vielleicht sind die Liebenden durch so viele beziehungsstärkende Kräfte begünstigt, dass dieser Bann nicht dominiert, obwohl er da ist. Wenn aber Afro-Europäer oder Afrikaner feststellen, dass ihre Beziehungen zu weißen Menschen immer wieder scheitern, dann wirkt möglicherweise dieser Bann.

Der Vater hält die Tochter zurück...
Ja, wobei es nicht um einen bewussten Bann des biologischen Vaters bezüglich seiner leiblichen Tochter geht. Es ist ein Bild. Der Bann ist geschlechtsneutral. Er betrifft auch Mütter genauso wie Söhne. Es wirken die Kräfte der Kulturen eines ganzen Kontinents.

Und wie gelingt die Heilung, Aïssata? Was können wir tun?
Uns neu ausrichten auf die verbindende Kraft zwischen uns Menschen, egal welcher Herkunft. Den Bann aufzulösen liegt nicht in unserer Macht. Aber Heilung kann durch die wirkliche Anerkennung des Traumas entstehen. Durch echte Würdigung der geschundenen Kulturen. Durch Gemeinsamkeit, Respekt, Unterstützung und Hinwendung. Das beginnt erstmal mit dem direkten Gegenüber und kann sich dann ausdehnen. Für alle nutzbar. Und dann ist Raum da für Leichtigkeit, Frieden und Glück.

Und für die Liebe...
Genau. Und jetzt geh' heiraten!

Geburt in Berlin

Der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt

Abb: © Doreen Schaldach Fotografie_www.doreenschaldach.de

Die Geburt des eigenen Kindes ist das wohl schönste Abenteuer im Lebenslauf. Sie ist ein völlig natürlicher Prozess, den der Körper in Perfektion beherrscht, wenn man ihn nur lässt. Jede Geburt ist einzigartig und berührt das Herz auf ungeahnte Weise. Auf einmal ist da ein Kind, das mehr als alles andere auf der Welt die Liebe seiner Eltern braucht und zugleich selbst bedingungslose Liebe schenkt. Klingt vielleicht irgendwie kitschig, ist aber zutiefst bewegend.

„Geburt in Berlin" aus dem One World Verlag möchte als ganzheitlich ausgerichtetes Magazin und Webseite seinen Beitrag für eine positive Geburtskultur leisten. Das erklärte Ziel lautet: so vielen Schwangeren wie möglich den Weg zu ebnen, Geburt auf solch eine schöne Weise erleben zu können, wie es die Natur vorgesehen hat. Hierfür braucht es auch nicht viel, außer den Schwangeren Anregungen zu geben, wie sie es sich in dieser besonderen Zeit von Herzen gut gehen lassen und eventuelle Ängste über Bord werfen können. Seit zwanzig Jahren setzt unser handliches Magazin Impulse für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und mehr Natürlichkeit vor, während und nach der Geburt. Nicht ohne Grund ist es in den Hebammen- und Gynäkologiepraxen, den Geburtshäusern und -kliniken, den Bioläden und ausgewählten Geschäften für Schwangeren- und Babybedarf immer wieder schnell vergriffen. Neben einem umfassenden Verzeichnis sämtlicher Geburtsorte im Großraum Berlin stellen sich auch zahlreiche Hebammen, Doulas, Beratungsstellen und ausgewählte Dienstleister mit ihren Schwerpunkten wie Hypnose, Yoga, Massagen und Naturheilkunde vor.

In Form unserer Artikel über vorgeburtliche Bindungsförderung, positive Geburtspsychologie, Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit, HypnoBirthing und bewusste Elternschaft ermutigen wir unsere schwangeren Leserinnen, so viel Glück, Liebe und Entspannung in ihr Leben zu lassen, wie es nur geht. Denn das ist die beste Geburtsvorbereitung, werden hierbei doch ganz nebenbei die Glücks- und Liebeshormone trainiert, die die Geburt wesentlich erleichtern.

Wenn Sie daher etwas anbieten, was den Frauen helfen kann, die Schwangerschaft besonders freudig und entspannt zu gestalten, sind Sie herzlich dazu eingeladen, sich den 35.000 Leserinnen von „Geburt in Berlin" in Form einer Anzeige oder eines Texteintrags zu präsentieren. Gedruckt wird die neue Ausgabe von „Geburt in Berlin" im Juni 2020; Ihr Eintrag sollte daher bis spätestens 15. Mai bei uns eintreffen. Jede Anzeige und jeder Texteintrag wird für ein Jahr lang auch auf **www.geburt-in-berlin.de** veröffentlicht.

Mehr Infos über Ihre Werbemöglichkeiten in der Printausgabe und online bei **Simone Forster,** Tel.: 0171-184 53 16 oder info@geburt-in-berlin.de

Folgende Artikel gibt es nur in unserer Online-Ausgabe – besuchen Sie uns auf www.sein.de!

Die CO2-Kennzeichnung von Lebensmitteln

Wir müssen wissen, welches Lebensmittel wie viel CO2 verursacht, um unsere Ernährungsgewohnheiten grundsätzlich zu ändern. Die CO2-Kennzeichnung von Lebensmitteln kann dabei helfen, den Klimawandel zu stoppen.

Aus der Rubrik „News"

Deutschlands erste Foodsharing-Stadt

Auch in Deutschland ist die Lebensmittelverschwendung ein großes Problem. Remscheid will dagegen etwas unternehmen und wird Deutschlands erste Foodsharing-Stadt. Die Stadt hat dazu mit dem Verein Foodsharing eine Motivationserklärung unterschrieben.

Aus der Rubrik „News"

Was die Imagination über Spiritualität lehrt

Die Kraft der Imagination ist ein Stoff, aus dem unsere Träume gemacht sind. Sie ist wichtiger als Wissen und hilft uns dabei, aus Wünschen Wirklichkeit werden zu lassen. Wir müssen unsere Imagination wie einen Muskel wieder und wieder trainieren.

Aus der Rubrik „Spiritualität"

Ernährung und Bewusstsein

Ob Einzeller, Pflanze, Tier oder Mensch – wir alle ernähren uns. Diese simple Tatsache verbindet uns mit allen Lebewesen auf diesem Planeten. Hunger gehört somit zu den ältesten und ursprünglichsten Impulsen des Lebens. Wie wir ihn stillen, hat viel mit unserem Bewusstsein zu tun.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

Bildnachweise (v.o.n.u.:
Real Tomatoes von Foto floridian © cc-by-nd
raphael fellmer © foodsharing.de
pixabay.com © LeandroDeCarvalho
pixabay.com ©

5G – IoT*: ein gefährliches Experiment an Menschheit und Umwelt

Abb: © yingyaipum-stock.adobe.com.i

** die fünfte Generation mobiler Funknetzwerke*

von Victor Ozgard

Es gibt Zeiten, in denen Geschichte geschrieben wird. Wir leben in so einer Zeit. Dies sind die entscheidenden und kritischsten Jahre unserer westlich geprägten Zivilisation. Noch in diesem Jahrzehnt dürfte es jedem klar werden, dass wir mit absolut nicht nachhaltigen Lebensumständen und entsprechenden Standards, Konsum als Lebenszweck und systematischem Raubbau zur Profitmaximierung zu weit gegangen sind. Überall läuten die Alarmglocken, verdichten und verdunkeln sich die Zeichen. Aber die wenigsten wollen sie wahrhaben... haben wir nicht alle Jahr(zehnt)e für unseren Komfort gearbeitet?

Die Frage ist: Schaffen wir es noch, kollektiv das Steuerrad der „Kapitanic" herumzureißen? Die Band (Unterhaltungsindustrie) spielt auf jeden Fall weiter, bis zum letzten bitteren Moment. Nur keine Panik...

In einer Zeit, in der Katastrophenmeldungen und existenzielle Krisen schon fast so vielfältig und abwechslungsreich sind wie die Ablenkungsmöglichkeiten an den Bildschirmen, kommt von vielen unbeachtet, blindlings gepriesen oder naiv unterschätzt, ein trojanisches Pferd ins globale Dorf, dessen Potential zur Auslöschung unserer Spezies und vieler Lebensformen auf der Erde ebenso unglaublich wie wissenschaftlich belegt und vorhersehbar ist: Der Telekommunikationsstandard 5G.

Neue Generation von Funknetzen

Die Telekommunikations-, Hightech- und Software-Industrie forciert mit Unterstützung vieler Regierungen weltweit die Einführung der fünften Generation mobiler Funknetzwerke (5G – IoT). Selbstfahrende Autos, "SMARTE" (intelli-

gente) Straßen, Wohnungen und Unternehmen, und komplett KI (künstliche Intelligenz) - vernetzte „SMARTE" Städte sollen nach den Wünschen der Telekom-Industrie in zwei bis drei Jahren zum Alltag gehören. Fast alle Geräte sollen mit Antennen und Mikrochips ausgestattet und mit dem "Internet aller Dinge" (IoT: Internet of Things) verbunden werden: Smartphones, Computer, Fernseher, Autos, Kameras, Türen und Beleuchtung, Kühlschränke bis hin zu Milchpackungen und Babywindeln. Jeder Mensch soll durch 5G an ein ultraschnelles drahtloses Internet angekoppelt werden – an jedem Ort der Erde, sogar in Regenwäldern, inmitten der Ozeane, der Wüsten und in der Antarktis.

Prima! Darauf haben wir doch alle gewartet, oder?

Die für 5G notwendige Verteilungsdichte von Hochfrequenzsendern ist kaum vorstellbar. Zusätzlich zur Installation von Millionen neuen 5G-Basisstationen auf der Erde (rund 800.000 allein in Deutschland) und 60.000 Satelliten sollen bis 2022 zirka 200 Milliarden – und einige Jahre später sogar eine Billion – sendefähige Objekte mit einer alles koordinierenden und kontrollierenden KI verbunden sein.

Da höhere Frequenzen (5.100 GHz) eine geringere Reichweite und Durchdringung haben, braucht es eine massive Verdichtung von Sendeantennen – zirka alle 150 Meter –, auch direkt an Bürgersteigen, Kindergärten und Wohnungen (!), dazu Millionen strahlende Endgeräte überall. Das erfordert die willkürliche Anhebung der Strahlungs-Grenzwerte durch den privaten ICNIRP-Verein, um die viel höhere Strahlungsdichte zu legalisieren.

Kein Entkommen

Werden die Pläne der Telekommunikationsindustrie für den Ausbau von 5G tatsächlich umgesetzt, so würde kein Mensch, kein Tier, kein Vogel, kein Insekt und keine Pflanze auf diesem Planeten den aus 5G resultierenden Belastungen entkommen können. Dies gilt 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr, bei Feldstärken von HF (Hochfrequenz)-Strahlung, die um das 100- bis 1000-fache höher liegen als heute (bezogen auf Mobilfunknetze, Wlans, Endgeräte u.a. Strahlungsquellen).

Für viel höhere Datenraten ist eine ebenso höhere Strahlungsdichte nötig – deswegen auch höhere Frequenzen. Dazu kommt die Verdichtung durch ein Vielfaches an sendefähigen Geräten. Was in weiten Kreisen noch nicht wahrgenommen wird, ist, dass aus dem Einsatz von 5G weltweit noch nie dagewesene, irreversible Konsequenzen für alle Ökosysteme und die Gesundheit der Bevölkerung resultieren:

- beschleunigtes Insekten-, Vogel- und Bienensterben sowie Waldschäden
- die Gefährdung der Gesundheit aller Menschen ohne Zustimmung oder Prüfung! (Es gibt keinerlei offizielle Studien zur (Un)-schädlichkeit von 5G, während die Studienlage von mehr als 30.000 Studien zu 2G/3G/4G schon höchst brisant ist: eindeutig gefährlich, krebserregend etc.)
- die Abholzung von Bäumen im Stadtbereich für besseren Empfang (in den USA und GB bereits geschehen)
- die massiv zunehmende Erhitzung der Ionosphäre durch Mikrowellen ausgehend von Millionen zusätzlicher Sendemasten und bis zu 60.000 Satelliten
- der exponentiell ansteigende Stromverbrauch durch "Smart Cities"
- die exponentiell ansteigende Ressourcen-Ausbeutung für Milliarden Endgeräte, die mit 5G-Sende-und Empfangsantennen ausgestattet sein sollen, inklusive Pulsmesser, Babywindeln und ähnlich Unnötiges. Die mögliche Bandbreite von SMARTen Endgeräten ist groß.
- die Vergiftung von Wasserkreisläufen für die Extraktion seltener Erden wie Lithium und Kobalt
- massiv anfallender, höchst problematischer Elektronikschrott mit giftigen Elementen

Diese katastrophale Liste von Problemen klingt viel zu wahnsinnig und unglaublich, um wirklich umsetzbar zu sein. Dies sind aber ganz konkrete Pläne und Zusammenhänge der gepriesenen dritten industriellen Revolution hinter dem Kürzel 5G und IoT. Deshalb gibt es weltweit massiven Widerstand von Ärzten, Wissenschaftlern, Ingenieuren, Imkern, Umweltschutzorganisationen, Bürgerinitiativen und Millionen von Menschen aller Interessen – so stark und global wie nie zuvor.

Dennoch – oder gerade deswegen – wird der Ausbau von 5G eilig und ungeprüft vorangetrieben und ist in Großstädten Chinas, Südkoreas und der USA in einer ersten Phase der Aktivierung bereits verfügbar. Viele resignieren daher mutlos: "5G kommt doch sowieso oder ist schon ausgebaut." Diesen Eindruck zu erwecken, gehört zur psychologischen Strategie der Industrie, um Widerstand zu schwächen und den Konsum anzukurbeln. So wird gern groß verkündet, 5G sei "schon da". Doch ein paar Antennen mit neuen Frequenzbändern nahe dem 4G-Bereich sind noch lange nicht das Ende der Hoffnung, den Wahnsinn aufzuhalten.

In der Schweiz war 5G scheinbar Ende 2019 plötzlich landesweit verfügbar – trotz der fünf Schweizer Volksinitiativen, die gegen 5G laufen, trotz hunderter Baueinsprüche und zahlreicher Moratorien. Dafür wurden „Bluffer-Boxen" zunächst nur als Empfänger ohne Sende-Antennen für 5G installiert (da es für Empfänger keine Baugenehmigung durch "zu niedrige" Grenzwerte gibt, die auf Druck der Industrie erst angehoben werden müssten) und 2000 neue 5G-Standorte in die Karte hineingezaubert – offenbar, um die 5G-Gegner zu zermürben und die Bevölkerung zu überzeugen, dass bereits alles gelaufen und es an der Zeit ist, endlich neue, teure 5G-Handys zu kaufen. Dieser betrügerische Schachzug wurde bereits von Gigaherz.ch entlarvt.

Experiment an der Menschheit

Die Anwendung von 5G ist ein Experiment an der Menschheit und Umwelt, das durch internationales Recht als Verbrechen definiert ist (https://5gSpaceAppeal.org). Obwohl dies in den Mainstream-Medien immer wieder geleugnet

wird, gibt es eine überwältigende Beweislage, dass Hochfrequenzstrahlung dem biologischen Leben schadet. Das bereits heute vorliegende klinische Beweismaterial zu diesem Thema umfasst mehr als 10.000 durch Fachleute gegengeprüfte Studien. Darin wird belegt, dass elektromagnetische Felder maßgeblich verantwortlich sind für die Schädigung der DNA, der Zellen und Organsysteme bei einer großen Anzahl von Pflanzen und Tieren und für die größten Zivilisationskrankheiten: Krebs, Herzerkrankungen, Autismus und Diabetes.

Klassische Symptome einer Vergiftung/Überlastung durch EMF (elektromagnetische Felder) sind: Konzentrations- und Lernstörungen, Müdigkeit, Motivationsverlust bis zu Depression, Nasenbluten, Kopf-, Augen- Herz- und Brustschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Tinnitus, Schwindel, grippeähnliche Symptome. Viele Menschen, die in Gegenden wohnen, in denen 5G bereits eingeführt wurde, klagen auch über Druck wie ein "enges Band um den Kopf", kurze, stechende Schmerzen am Körper und brummende innere Organe. Andere biologische Effekte wie Tumore und Demenz brauchen (zumindest bei WLan /3G /4G) länger, um sich zu manifestieren.

Es gibt keine gesetzlichen Grenzen für die Exposition von EMF – nur Richtlinien, sogenannte "Grenzwerte", veröffentlicht von der "Internationalen Kommission zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung" (ICNIRP) – einer kleinen NGO in Deutschland, auf deren "Untersuchungen" sich Regierungen und Konzerne weltweit berufen, um sich selbst aus der Verantwortung zu ziehen.

Die ICNIRP (1) ist ein privater Verein, deren Mitglieder selbst willkürlich neue Mitglieder wählen; (2) hat keinerlei Rechenschaftspflicht; (3) zeigt mangelnde Transparenz und keinerlei Aufsicht über ihre Aktivitäten; (4) veröffentlicht pseudowissenschaftliche Behauptungen; (5) und hat enge Verbindungen mit der Industrie. Sehr vertrauenswürdig…

Für Endgeräte wie Handys, Smartphones, WLan etc. werden zur Festlegung der Richtwerte außerdem nur thermische Effekte gemessen – obwohl tausende Studien nicht-thermische Schäden wie DNA-Strangbrüche, Mutationen, Blutverklumpung usw. erwiesen haben! Das ist genau so, als würde man die Schädlichkeit von Radioaktivität lediglich mit dem Thermometer messen!

Der festgelegte Richtwert (SAR) für Handystrahlung im Nahbereich liegt bei maximal 2 Watt/kg. Bis 2017 hielten 90 Prozent der Geräte den SAR-Wert gar nicht ein und erreichen Werte bis zu 14 W/kg (!) ("Phonegate-Skandal")

Totale Überwachung

Dazu kommt die unmittelbare Gefahr totaler Überwachung, Zensur und Kontrolle, die George Orwells "1984" bei weitem übertrifft, aber "Terminator Genesys" oder "Matrix" schon gefährlich nahe kommt:

- die Auslöschung von Privatsphäre und Datenschutz durch totale Vernetzung, Highspeed-Datensammlung und -Übertragung, Kamerasysteme mit Gesichts- und Stimmerkennung
- die gezielte Verfolgung aller Nutzer und Geräte durch neue Beamforming-Technologie (Gegenwärtige Mobilfunkantennen (2G/3G/4G) strahlen jedes Gespräch und jede Datenübertragung mit einer Streuung von zirka 120 Grad in einen großen Bereich ab. Beamforming erzeugt durch 64 und mehr Antennen in einer Matrix gezielte Mikrowellen-Strahlen, die ähnlich wie Laser, wenn auch nicht so scharf, auf ein Ziel gerichtet werden können und diesem sogar folgen können. Das Funktionsprinzip ist das gleiche wie HAARP oder EISCAT, nur eben in viel kleinerem Maßstab und mit viel höheren Frequenzen). Das bedeutet: permanent mögliche und noch fokussiertere Abhörmöglichkeiten. Und wie bei HAARP lassen sich gezielte Mikrowellenpulse in verschiedenen Formen erzeugen, nicht so scharf wie ein Laser, aber recht präzise durch die sehr kurzen Wellenlängen.
- permanent mit Künstlicher Intelligenz in der Cloud vernetzte 5G-Chips mit massiver Datenübertragung (MIMO – Massive In Massive Out) – in praktisch allen Smartphones, Kameras, Autos, Haushaltsgeräten und im schlimmsten Fall sogar in menschliche Körper implantiert.
- grenzenlose Überwachung und Bestrahlung von 60.000 Satelliten auf erdnahen Umlaufbahnen
- der mögliche Missbrauch der 5G-Technologie zur Identifizierung, Verfolgung und Auslöschung von Minderheiten, wie bereits in China (beispielsweise an Falun-Gong-Praktizierenden) erfolgt.
- die existenzielle Gefahr künstlicher, selbst-programmierender Intelligenz in der Cloud (Ein Speichernetzwerk von Programmen und Algorithmen, die miteinander Daten und Programmteile tauschen, sich selbständig updaten und lernen – das gibt's schon) mit der Smart City (vollkommen vernetzte Stadt) als Hardware (Auch diese "Singularity Net" genannte Cloud für selbständig agierende und sich rapide entwickelnde KI existiert bereits! Bezeichnenderweise erzählt Morpheus in "Matrix" von der Übernahme der Macht durch die KI als "Singularity event").

Das sollte eigentlich reichen, um jeden wachzurütteln und zum Widerstand gegen den Ausbau von 5G zu motivieren. Aber es kommt noch härter.

- Mikrowellen-Experten wie Barrie Trower und Mark Steele beweisen anhand von Patenten, dass die geplanten 5G-Frequenzen seit Jahrzehnten in militärischen Strahlenwaffen angewendet werden, um zum Beispiel Übelkeit, Verbrennungen, Herzinfarkte, induzierte Töne und Stimmen, gezielte Emotionen bis hin zu panischer Angst zu erzeugen.

Erstmals von den USA im Vietnam-Krieg eingesetzt, lieferten sich die USA und die Sowjetunion im Kalten Krieg verdeckte Gefechte, bei denen Diplomaten und Spione der gegnerischen Botschaften intensiv mit Mikrowellen bestrahlt wurden. Mit dem "Active Denial"-System wurde die Technologie auch schon längst an der Zivilbevölkerung "getestet" – äußerst effektiv, um Demonstrationen aufzulösen.

Hier liegt der Ursprung des Acronyms S.M.A.R.T.: Secret Military Armaments in Residential Technology. Militärische Waffentechnologie gehört nicht in den zivilen Bereich, denn dies ist nichts Geringeres als ein Krieg gegen die gesamte Bevölkerung – wer auch immer hinter den Schaltern des elektronischen SMART GRIDS stünde, kontrollierte die gesamte Bevölkerung. Als SMART GRIDS bezeichnet man die komplett über KI vernetzte Infrastruktur von Städten, mit allen Endgeräten, Biometrie-Kameras, Verkehrssteuerung, Energiesystemen usw.; Dubai, China und Südkorea sind hier schon am weitesten fortgeschritten.

In China ist der Krieg gegen die Bevölkerung teilweise schon bittere Realität: Dank 5G-Überwachung, Gesichtserkennung, kompletter Vernetzung aller Kamerasysteme, der Abschaffung des Bargelds und dem "sozialen Kreditsystem" (Jeder Mensch hat einen „sozialen Kredit" in den Großstädten Chinas. Wer Gesetze übertritt, zum Beispiel bei Rot über die Ampel geht, bekommt Minuspunkte. Wer nicht regimekonform ist oder gefährliche Meinungen äußert, bekommt das Konto gesperrt. Es gibt auf youtube und auch auf Arte Dokumentationen darüber.) existiert dort keine freie Meinungsäußerung mehr: Nicht-konforme Individuen werden einfach "ausgeschaltet", können mit gesperrten Konten weder einkaufen noch reisen. Gesichtserkennung, 5G und Googles Algorithmen ermöglichten dem Regime einen brutalen, in westlichen Medien unbeachteten Genozid von Minderheiten (wie oben erwähnt Falun Gong).

Der überaus mutige Cyrus A. Parsa (Gründer und Vorstandsvorsitzender der AI Organization, die unter anderem darauf spezialisiert ist, die Risiken von KI zu untersuchen) hat die KI-Software-Produzenten Google (Subunterunehmen: Google X, Loon, DeepMind , Facebook (MEGVII Face++), Amazon und Apple wegen krimineller Mitverantwortlichkeit an Chinas Genozid vor dem Strafgerichtshof in Kalifornien verklagt.

Verantwortung und Widerstand zum Schutz des Lebens

Widerstand intensiviert sich auf der ganzen Welt. Vorbilder für 5G-freie Städte sind zum Beispiel Rom, Florenz, Jura, Ravensburg, Bad Wiessee, Genf oder Brüssel. Mit den Worten "die Brüsseler sind keine Labormäuse, deren Gesundheit ich mit Gewinn verkaufen kann" begründete die belgische Umweltministerin Céline Fremault den 5G-Stopp.

Viele Berliner wünschen sich, dass Berlin genauso souverän entscheidet und für Deutschland eine Signal- und Vorbildwirkung hat. Wenn die Menschen wüssten, was da wirklich auf sie zukommen soll, würden sicher fast alle gegen 5G auf die Barrikaden gehen. Die Industrie macht natürlich massiv Gegendruck. Still und leise wird der Ausbau vorangetrieben, um den Widerstand zu minimieren, man bewirbt Highspeed-Downloads und tolle Virtual-Reality-Welten.

Der geplante, vollumfängliche Ausbau dieses gigantischen Systems drahtloser Kontrolle erfordert jedoch enorme Investitionen, dazu Milliarden verchippter S.M.A.R.T.-Geräte, die erstmal an Ahnungslose verkauft werden müssen, und eine schrittweise Aktivierung immer höherer Frequenzen (von 3,6 bis zu 100 Ghz), um den "Frosch in der Suppe" langsam zu kochen. Heißt: die Bevölkerung an immer heftigere Maßnahmen zu gewöhnen.

Umso wichtiger ist es, diesem totalitären Wahnsinn frühzeitig ein Ende zu setzen, denn wer könnte die Industrie nach investierten Milliardenbeträgen noch zum Rückbau bewegen? Wer hätte überhaupt noch die Kraft zum Widerstand, wenn die tägliche EMF-Suppe eine vielfache Dichte erreicht hat?

Man kann eine allgegenwärtige Strahlung nicht so einfach vermeiden wie Schwermetalle oder Glyphosat. Ein Smartphone kann man ausschalten oder wegwerfen. Einem intelligenten SMART Grid mit Millionen von SMART-cells und unzähligen Geräten, Chips und Kameras um uns herum und zehntausenden von Satelliten wäre nicht mehr auszuweichen – nirgendwo.

Hier geht es um eine existenzielle Gefahr für die gesamte menschliche Spezies sowie die lebensnotwendigen Insekten, Bienen und Vögel. Spirituell gesehen ist 5G eine Aufforderung an uns, eine geerdete, souveräne Entscheidung zu treffen und der willkürlichen Zerstörung unseres Lebensraumes ein für allemal ein Ende zu setzen. Es geht darum, gemeinsam als Menschheit Verantwortung für unsere Erde zu übernehmen. Zukünftige Generation werden uns zutiefst dankbar sein.

Es wird gern vergessen, aber die Geschichte wird von Einzelnen geschrieben, die Feuer in ihrem Herzen haben und dem Ruf ihres Herzens mit Taten folgen. Dies sind Menschen, die die Welt verändern, weil sie an eine gute Sache glauben und bereit sind, selbstlos dafür zu kämpfen.

Es ist an der Zeit, das Trojanische Pferd zu entblößen und zu entzaubern – durch Aufklärung, politischen Aktivismus, zivilen Ungehorsam bis hin zur Notwehr, um das eigene Leben und das unserer Familien und Freunde zu schützen.

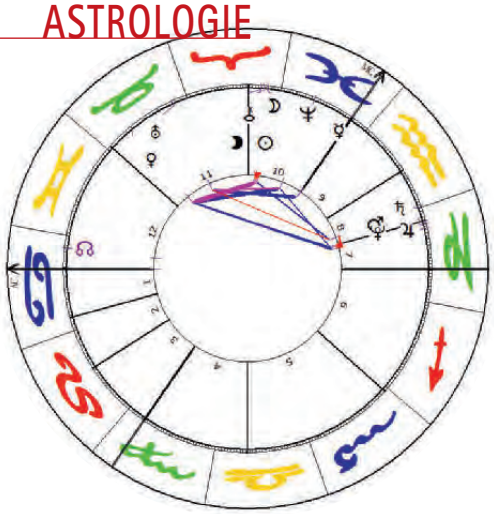
Victor Ozgard studierte Mathematik und Physik und beschäftigt sich seit 2010 mit EMF und ihren Auswirkungen, seit 2012 auch in der Entwicklung von Abschirmtechnik. Er ist Vater von drei Kindern und arbeitet seit 2017 als freier Journalist aktiv mit internationalen Netzwerken an einer lebenswerten Zukunft. Info und Kontakt über earth-alliance@riseup.net

Dieser Artikel ist **online** auf **www.sein.de** noch ausführlicher zu finden mit diversen Quellenangaben in Form von Links und Referenzen für tiefere Recherchen, Vernetzung mit aktivem Widerstand und Aktionsplänen, wie jeder von uns etwas tun kann. Auch Tipps zur Reduzierung von EMF und individuelle Schutzmöglichkeiten sind dort verlinkt.

earth-alliance@riseup.net

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 24.3.2020 um 10.28 Uhr, Berlin

Die Astrologie kennt weder gut noch schlecht. Daher gibt es auch keine guten oder schlechten Horoskope, wohl aber Konstellationen, die für das eine Vorhaben gut und für das andere schlecht sind. Wer im Einklang mit der jeweiligen Zeitqualität handelt, kann sich also manches erleichtern.

Überblick für die Monate April und Mai

Jetzt wissen wir's! Die Spekulationen über das, was uns Saturn und Pluto ab Januar 2020 „bescheren" würden, können aufhören. Der Super-GAU ist da! Fragt sich nur noch, wann der Alptraum aufhört und wie es dann weitergeht? In der Saturn-Pluto-Phase von 1914 bis 1947 hatten wir u.a. zwei Weltkriege, den Holocaust und eine Influenza-Pandemie (Spanische Grippe). Abermillionen Menschen kamen dabei ums Leben. Derzeit haben wir, zumindest in unserer Region, „nur" Pandemie und können auf Erfahrungen zurückgreifen, die während der Spanischen Grippe gewonnen wurden. In jenen Städten, in denen damals frühzeitig Quarantäne und Ausgangssperren verhängt wurden, waren vergleichsweise wenige Opfer zu beklagen. Dort, wo die Pandemie kleingeredet wurde und keine Schutzmaßnahmen erfolgten, dagegen sehr viele. Während ich diesen Text schreibe, werden in Berlin noch „Corona-Partys" gefeiert und von der Polizei wieder aufgelöst. Wenn der Text am 1.4. erscheint, herrscht womöglich schon Ausgangssperre.

Personifiziert ist Saturn der strenge Erzieher und Prüfer im Tierkreis. Er steht für schwierige Erfahrungen, aus denen gelernt werden soll. Von Zeit zu Zeit prüft er, ob eine Lektion verstanden wurde. Wenn nicht, gibt's ne deutlichere Lektion. Dies gilt sowohl für Entwicklungsprozesse Einzelner (Saturn-Transite) als auch fürs Kollektiv (Saturn/Pluto-Zyklen). Bei heftigen kollektiven Ereignissen ist meist auch Pluto mit im Spiel. Er symbolisiert Themen wie Macht und Ohnmacht, Krisen und Schicksalhaftes, steht aber auch für große Regenerationsfähigkeit nach Krisenzeiten.

Die derzeitige Situation ist zum einen eine Prüfung hinsichtlich dessen, was aus bisherigen Saturn/Pluto-Zeiten gelernt wurde. Zum anderen zeigt sie Missstände auf, für die es kein Weiter-so mehr geben kann. Sei es im globalen Gesundheitswesen, in der Weltwirtschaft, beim Klima oder dem Naturschutz. Bis zum Ende dieser Saturn-Pluto-Phase 2054 dürfte es schon noch dauern, bis alles geprüft, bewertet und gründlich runderneuert ist. Bis dahin können wir wohl nur auf kürzere Etappen blicken. Zum Beispiel auf die Neumondphasen!

Am 24.3. endet die ziemlich chaotische, stellenweise auch beängstigende Fische-Neumondphase. Ab dann beginnt der Widder-Neumond, der mit einer völlig anderen Dynamik einhergeht. Als habe man sich aus einer Art Lähmung oder Schockstarre gelöst, geht es jetzt mehr ums Handeln, ums Tun und mitunter auch ums Kämpfen. Erfinder und Pioniere bekommen Hochkonjunktur! Der Aggressionspegel kann ansteigen, aber auch die Kreativität und die Hilfsbereitschaft. Der Krebs-Aszendent im Neumondhoroskop zeigt an, dass sich noch viel innerhalb der Familie und/oder der eigenen Wohnung, abspielen wird.

Am 5. April wird eine Konstellation exakt, die es nur alle 13 Jahre gibt. Jupiter wird dann in Konjunktion zu Pluto stehen und einen neuen Jupiter-Pluto-Zyklus einläuten. Der letzte begann 2007 mit den Anfängen der Finanzkrise in den USA, was zeigt, dass Jupiter (Wachstum, Ausdehnung, Reichtum) nicht nur als „Glücksbringer" fungiert. Im Verbund mit Pluto (Krise, Wandlung, „Stirb und werde") kann er Krisengewinnler und -verlierer gleichermaßen symbolisieren.

Am 23.4. beginnt der Stier-Neumond, der in Konjunktion zu Uranus und im Quadrat zu Saturn steht. Die Hoffnung, dass unsere private Welt dann wieder selbstbestimmter ist als derzeit, nährt Uranus durchaus. Wenn nicht, könnte es allerdings uranischen Aufruhr gegen saturnische Regeln geben, die die Freiheit weiter begrenzen. Der Fische-Aszendent sowie Neptun im 1. Haus stehen für Mitgefühl und Hilfsbereitschaft, sie könnten aber auch einen trüben Nebel anzeigen, der uns auch noch im Mai nicht klarer sehen lässt. Dennoch...

„There's a crack in everything, that's where the light gets in." Leonard Cohen

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin und Herausgeberin des astrologischen Online-Magazins „Sternwelten"
www.sternwelten.net

Tel. 030 - 89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de
www.astrologie-in-berlin.de

Wichtige Konstellationen im April und Mai

Vollmond Waage/Widder, 8.4. um 4.35 Uhr
Vollmond Skorpion/Stier, 7.5. um 12.45 Uhr

Merkur Konjunktion Neptun – exakt am 4.4.
Gute Zeit für: auf die innere Stimme hören, Visionssuche, Filme schauen. Schlechte Zeit für: Konzentration, Detailarbeit, Buchführung (Gefahr von Missverständnissen, Denkfehlern, Vergesslichkeit).

Sonne Quadrat Pluto – exakt am 14.4.
Gute Zeit für: Krisenmanagement, den Dingen auf den Grund gehen, schmerzhaften Wahrheiten ins Gesicht blicken, einen Schlussstrich ziehen. Schlechte Zeit für: Machtkonflikte mit Autoritäten, das Festhalten an wackligen Stühlen.

Sonne Quadrat Saturn – exakt am 21.4.
Gute Zeit für: Abschluss von Projekten, schwierige Aufgaben bewältigen, Durchhaltevermögen beweisen, Verantwortung abgeben. Schlechte Zeit für: wohlwollende Gespräche mit Vorgesetzten, Behörden etc.

Merkur Trigon Jupiter – exakt am 10.5.
Gute Zeit für: Pläne schmieden, sinnstiftende Gespräche führen, den Blick auf die positiven Dinge richten, Hoffnung schöpfen. Schlechte Zeit für: oberflächliches Blabla und sinnlose Tätigkeiten.

Sonne Trigon Jupiter – exakt am 17.5.
Gute Zeit für: Highlights, sich etwas Besonderes oder Kostspieliges gönnen, Glücksfälle. Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin, Maßhalten.

Venus Quadrat Neptun – exakt am 21.5.
Gute Zeit für: künstlerische Inspiration, sich seinen Sehnsüchten hingeben, Verführungskunst. Schlechte Zeit für: das Anbahnen einer tragfähigen Beziehung (Gefahr der Idealisierung, Täuschung, Geschmacksverirrung).

Für wichtige Vorhaben im April und Mai
Eher gute Zeiten: 4.4., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 17.5., 28.5., 31.5. Eher schwierige Zeiten: 9.4., 14./15.4., 22.4., 11.5., 19./20.5., 27.5.

www.astrologie-in-berlin.de

Die Schockwelle

von Werner Baumeister
Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Homöopathische Wege aus der Angstlähmung mit dem Zitteraal

Abb: © samuel-stock.adobe.com

Er schockt wie kein anderer! Der Zitteraal ist der „elektrischste" und damit „schockierendste" Fisch der Welt. Er kann Elektrizität produzieren und starke elektrische Stöße mit Spannungen von bis zu 860 Volt abgeben. Potentielle Angreifer oder Beutetiere, ja, selbst einen Menschen könnte der Zitteraal mit seinen Stromstößen mühelos töten. Er schockt jedoch so kurz, dass sein Gegenüber lediglich komplett paralysiert, aber nicht getötet wird. Eine solch komplette (Angst-)Lähmung erleben wir auch gerade kollektiv durch das Coronavirus. Daher ist momentan auch die Angst das Hauptthema in meiner täglichen homöopathischen Praxis. Der Zitteraal kann hier helfen, wenn man versteht, dass jedes biographische Trauma ein Schock ist. Durch die aktuelle Situation wird die traumatische Energie von Schockerlebnissen, die wir alle auf die eine oder andere Weise im System gespeichert haben, reaktiviert. Der Zitteraal, dessen stärkste Waffe der Elektroschock ist, löst dabei in seiner homöopathisch-feinstofflichen Form diese Schockenergie aus unserem System heraus.

Ich fühle mich absolut sicher im Leben

Bei mir wirkt der Zitteraal in zwei Schritten: Am ersten Tag mit einer fast karikaturhaften Überspitzung meiner Angst. Das merke ich direkt nach der Einnahme, indem ich in einen absoluten Angst-Raum geschleudert werde, in dem ich allem vermeintlich „Riskanten" panisch ausweiche. Ich erwische mich sogar dabei, wie ich die Straßenseite wechsele, nur weil mir jemand hustend entgegenkommt. Ich habe Angst vor dem Leben und vor Kontrollverlust. Die menschliche Existenz ist gefährlich und das Schlimmste ist, mich ihr – wie auch immer – auszusetzen, mich zu exponieren.
Aber der Zitteraal zeigt mir auch die andere, die erlöste Seite der Medaille. Am zweiten Tag ist alle Angst weg – so, als hätte jemand einfach einen Schalter umgelegt. Es fühlt sich an wie eine Immunisierung. Nachdem ich am Vortag zu allem Distanz gehalten habe, beschließe ich für den heutigen Tag spontan ein Angst-Konfrontations-Training. Ich setze mich nacheinander allem aus, wovor ich gestern noch panische Angst hatte. Stundenlang im Cafe sitzen, zum Yoga gehen etc....Die Heilkraft des Zitteraals scheint genau in diesem beherzten Anpacken der Dinge des Lebens zu liegen. Absolut angstfrei fühle ich mich aufgehoben, geborgen und beschützt vom Leben. Ich könnte jede Türklinke ablecken im Bewusstsein eines enorm starken Immunsystems. Das korrespondiert mit der unglaublichen Angriffskraft des Zitteraals, der um seine Wehrhaftigkeit weiß. Für mich ist das Thema Corona-Angst durch! Mit dem Zitteraal kommt es auch zu einer Abkehr von den täglichen Zeitungs- und TV-Nachrichten, aber nicht im Sinne eines inneren Verbots, sondern weil ich ganz stark meinen inneren Kompass als alleinig notwendige Lebens-Ausrichtung und Orientierung spüre. (Der Zitteraal benutzt seine Elektrizität auch zur Orientierung!)

Angst als Weg in die Lebendigkeit

So, wie der Zitteraal in freier Wildbahn seine tödliche Voltzahl so kurz verabreicht, dass sie lediglich die Muskulatur von Beute und Angreifer lähmt, so holt er uns homöopathisch-feinstofflich aus der Lähmung der Dissoziation heraus. Dissoziation heißt: Wir haben nach einem unerträglichen traumatischen Schock Schmerz und Angst erfolgreich abgespalten, um überleben zu können, und spüren davon (zum Preis reduzierter Lebendigkeit) nichts mehr. Der Zitteraal führt uns hier auch über Träume direkt zum traumatisierten Kind in uns, das absolut verlassen, machtlos und ausgeliefert war. Er hilft uns so, wieder lebendig und wirklich erwachsen zu werden. Die aktuelle Coronakrise ist aus dieser Perspektive betrachtet eine Chance, indem sie unsere abgespaltene Angst reaktiviert und uns zwingt, uns mit ihr auseinanderzusetzen und dieser Angst nachzuspüren. Ähnliches heilt Ähnliches! Insofern gibt es nach dem Gesetz der Homöopathie eine starke Analogie zwischen kollektiver Coronaparalyse und der feinstofflichen Heilwirkung des Zitteraals – und damit die Möglichkeit, die aktuelle Krise als Chance zu begreifen.

Die Schockwelle

Homöopathische Wege aus der Angstlähmung mit dem Zitteraal

Aufgrund der aktuellen Lage finden die Workshops bis auf Weiteres nicht statt. Die Arztpraxis bleibt offen. Einzeltermine – besonders zum Thema Angstreduktion und Immunstärkung – sind jederzeit möglich.

Tel.: 0172 - 391 25 85
Werner Baumeister
Arzt, individuelle homöopathische Begleitung. 25 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin.
Einzeltermine nach Vereinbarung

Abb: © Irina Alex Fotografie

Achtung!!!
Der Mai-Artikel erscheint nur online auf www.sein.de, Thema: Syphilinum – Die Befreiung des „Täters" in uns
Syphilinum thematisiert das traumatisch bedingte Urgefühl des Nicht-angebunden-Seins und die uns so schmerzhaft fehlende Liebe. Das Leben sagt scheinbar NEIN zu uns. Aus Angst vor unserer daraus erwachsenden (selbst-)destruktiven Tatkraft gehen wir in die zunehmende Empfindungslosigkeit. Mit der Taubheit der Gefühle verlieren wir aber auch den Zugang zu uns selbst. Die homöopathische Arznei Syphilinum hilft uns, die eigene Mitte, unser Herz wiederzufinden, und verbindet uns mit unserer schöpferischen Täterkraft.

Lesen & Hören

Wie kann man es verhindern, das eigene Kind in der Geburt und der frühen Kindheit zu traumatisieren? Und wenn es doch geschehen ist, wie kann man diese Verletzung wieder lösen, um endlich zu Lebensglück zu finden? Und wie kann man als Mutter mit dem eigenen Trauma umgehen . . ?

Tanja Sahib
Es ist vorbei – ich weiß es nur noch nicht!
Books on Demand, 2016
ISBN: 978-3741257551
224 Seiten, 20 Euro

Bewältigung traumatischer Geburtserfahrungen

Bei einer traumatischen Geburt bleibt nicht nur der neue kleine Mensch traumatisiert zurück. Tanja Sahib beschäftigt sich in diesem Buch mit einem Tabuthema unserer Gesellschaft: Der Traumatisierung von Müttern durch ein schlimmes Geburtsereignis. Oft werden die Mütter nach der Geburt zum Schweigen gebracht und sollen sich freuen und gefälligst glücklich sein. Doch die die schmerzhaften Erfahrungen auf psychischer und physischer Ebene beeinflussen Mütter oft noch Wochen, Monate oder Jahre nach der Geburt und können sich auf die Liebesfähigkeit gegenüber dem Kind und auch auf die Paarbeziehung auswirken. Sogar Geschwisterkinder können betroffen sein. Tanja Sahib ist Diplom-Psychologin und systemische und Traumatherapeutin und arbeitet unter anderem seit über zehn Jahren in der Beratungsstelle des Vereins „Selbstbestimmte Geburt und Familie“. Ängste, Ohnmachtsgefühle, Kontrollverlust, Fremdbestimmung und erlittene Todesgefahr unter der Geburt erschüttern die Gebärenden – manchmal eben so sehr, dass ihr Selbst- und Weltbild ins Wanken gerät. Als Resultat von diesem intensiven emotionalen Stress fühlen sich viele von ihren Körpererfahrungen und Empfindungen wie abgeschnitten und Minderwertigkeits- und Versagensgefühle, Traurigkeit, Schuld, Scham, und Wut treten an die Oberfläche. Mit ihrem Ratgeber will die Autorin, die selbst mehrfache Mutter ist, eine Hilfestellung geben, um mögliche Bewältigungs- und damit Heilungsprozesse anzustoßen, Lebensfreude zurückzugewinnen und vielleicht sogar Mut zu schöpfen für ein weiteres Kind. Für viele Frauen ist es ja schon ein erster Schritt, überhaupt zu begreifen, was ihnen zugestoßen ist, und aus der Sprachlosigkeit zu finden. Aufgeteilt ist das Werk in sechs Kapitel: "Traumatisierende Geburt", "Der dynamische Verlauf der Traumabewältigung", "Unterstützung durch ein schützendes Umfeld", "Mut zu einer weiteren Geburt", "Trauma – ein theoretischer Exkurs", "Eltern erzählen über ihre erschütternd erlebten Geburten". Sahib erklärt einfühlsam und ausführlich die mehrstufigen seelischen und körperlichen Verarbeitungsprozesse eines Geburtstraumas. Die Erläuterungen in Verbindung mit den behutsamen Übungen und Fragen zur Selbstreflexion helfen dabei, sich selbst zu verorten, in sich hineinzufühlen und den Schmerz und seine Folgen anzugehen. Sehr wichtig auch die Kapitel, die sich an Partner, Verwandte und Freunde richten, Verständnis für diesen emotionalen Ausnahmezustand schaffen und auch auf mögliche Traumata beim Vater eingehen.

Fazit: Ein wichtiges, ein notwendiges Buch, das sich an Mütter, Väter, Familie und Freunde wendet. Fragt man im Freundinnenkreis der Mütter herum, ist es bestürzend zu hören, wie viele Geburten heutzutage einen traumatischen Ablauf haben. Und wie sehr dies einen Einfluss auf die Familienbeziehungen – bis zum Auseinanderbrechen – haben kann. Aber es sind ja auch “nur” Frauen, die hier betroffen sind, deren furchtbare Erlebnisse totgeschwiegen und negiert werden. Es gilt, diese Barriere der Sprachlosigkeit zu durchbrechen, das Leid anzuerkennen, die Betroffenen aufzufangen und ihnen Chancen zur Heilung zu schenken.

Anna Groß-Alpers, Sigrun Eder
Wie war es in Mamas Bauch?
edition riedenburg, 2016
ISBN: 978-3903085503
68 Seiten, 14,90 Euro

Bilder-Erzählbuch für Groß und Klein

Dieses Buch beschäftigt sich mit der vorgeburtlichen Entwicklungszeit von Kindern, ausgehend von der neueren Forschungslage, dass Kinder schon im Bauch Dinge wahrnehmen und sie erinnern. Denn schon ab der Hälfte der Schwangerschaft ist beispielsweise das Gehör ausgebildet und ein Baby kann nicht nur den Geräuschen und der Stimme des nährenden, schützenden Leibes lauschen, der ihn austrägt, sondern auch vor der Geburt schon Gespräche, Geräusche, Musik aus der Außenwelt hören. Über den Blutkreislauf und darin enthaltene Hormone nimmt es zudem auch Glücksgefühle oder Erschrecken der Mutter wahr. Für die Autorin und Illustratorin Anna Groß-Alpers, die auch im Vorstand des Vereins GreenBirth e.V. tätig ist und im Bereich der Pränatalen Psychologie arbeitet, sind das ganz klare Argumente dafür, dass diese individuellen Erfahrungen schon zur Lebensgeschichte eines Menschen dazuzählen und ein Baby nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommt. Dieses Buch richtet sich an Eltern und Kinder ab vier Jahren und lädt dazu ein auf die vorgeburtliche Zeit zurückzublicken. Aber hier gibt es eigentlich keine Beschränkung: Das Büchlein ist ebenfalls eine Möglichkeit für Erwachsene, eine Reise in die eigene Vergangenheit zu unternehmen. Im Nachwort werden besonders auch werdende Eltern angesprochen, sie sollen mit diesem Buch ermutigt werden sich und eigene Blockaden zu reflektieren, eine Beziehung zum Ungeborenen aufzubauen, um so auch mutiger ihrer eigenen Intuition zu vertrauen. Auf den ersten dreißig Seiten wird die Entstehung und Entwicklung eines Embryos, Schwangerschaft und Geburt beschrieben. In der Erzählung wird viel Raum geschenkt für die Gefühle der schwangeren Person, des Kindes und des Partners – auch für die traurigen Seiten einer Schwangerschaft wie den Verlust eines Kindes. Anschließend geht es in die Jetzt-Zeit und das Kind wird mit Übungen und Fragen dazu gebracht, seine Erinnerungen, seine Gefühle, seine Körperwahrnehmung und Grenzen auszuloten. Was isst es gerne? Was hat Mama vielleicht gerne in der Schwangerschaft gegessen. Wie fühlt es sich an, sich eine geschützte, enge Höhle aus Decken zu bauen? Oder mit den Ohren unter Wasser in der Wanne zu liegen? Was fühlt das Kind, wenn die Eltern streiten? Die Einladungen zu diesen Reflexionen geschehen über liebevolle Illustrationen. Im Nachwort finden sich begleitende Sachinformationen für Erwachsene sowie weiterführende Literatur.

Fazit: Ein schönes Buch – zum Beispiel, um Kindern zu erklären, wo eigentlich die Babys her kommen und was in einer Schwangerschaft passiert. Dadurch, dass viele Seiten dazu auffordern, sie mit den eigenen Erfahrungen, Fotos oder selbstgemalten Bildern auszufüllen, wird dieses Buch zu einem persönlichen Erinnerungsbuch. Bei mehreren Kindern sollte man sich also mehr als ein Exemplar zulegen. Aber: So hübsch das Buch auch ist, es ist doch sehr heteronormativ und das durch die Schwangerschaft begleitete Elternpaar ist auch noch weiß. Etwas mehr Diversität wäre toll – vielleicht als zusätzliche einleitende Seiten im Buch?

Trauma liebevoll heilen und innere Balance finden

Erlebnisse, die psychisch überfordern, können in starken psychischen Wunden, sogenannten Traumata, resultieren, die sich dann wiederum in körperlichen Symptomen ausdrücken, die für den Alltag belastend sind und ganze Lebenswege bestimmen. Die Autorin Dr. med. Dunja Voos vereint beim Schreiben dieses Buches mehrere Perspektiven: Sie ist selbst therapieerfahrene Betroffene, arbeitete später als Medizinjournalistin wissenschaftlich viel zu diesem Thema. Der Blickwinkel der Ärztin kam hinzu, als sie selbst Psychotherapeutin wurde. Inzwischen ist sie angehende Psychoanalytikerin in eigener Praxis. Sie verfolgt den psychoanalytischen Ansatz, der von der langanhaltenden, engen Verbindung zum/r Therapeut/in lebt, spricht in ihrem Buch, das sich mit Entstehung von Traumata, Manifestations- und Therapieformen beschäftigt, aber auch andere Möglichkeiten der Therapie an. Tief sitzende Traumata sind hochkomplex, hochindividuell und oft durch Gewalt oder furchtbare Beziehungserfahrungen entstanden. Voos legt hier den Fokus auf Traumata, die aus einer fortgesetzten "Reihe von unzähligen schweren, psychischen Verletzungen, die bereits in der Kindheit erlitten wurden und sich bis ins Erwachsenenleben hinein wiederholten und fortsetzten" bestehen. Gerade Kinder sind höchst anfällig für Traumata. Neben konkreten Vorfällen wie Missbrauch können sich unzählige wiederholt stattfindende "Mikrotraumatisierungen" zu einem großen, kaum greifbaren oder benennbaren Trauma in der Seele anhäufen. Hier gibt es keinen konkreten Vorfall, sondern es können ungezählte, oftmals längst verdrängte Dinge wie Verwahrlosung, kindliche Verlassensängste, Geldnot oder eine schon früh gestörte Beziehung zwischen Mutter und Kind sein, die sich hier zu einem traumatischen Ballen auftürmen. Auch an Gewalt im Säuglingsalter kann man sich vielleicht nicht konkret erinnern, aber die Gewalterfahrungen sind dennoch im Körper abgespeichert und können das Erwachsenenleben von der Erwerbsfähigkeit bis hin zur Beziehungsfähigkeit stark einschränken. Voos greift zur Verdeutlichung immer wieder Beispiele aus ihrer Praxis auf. Erschreckend, aber letztendlich auch irgendwie logisch ist es zum Beispiel, welche Auswirkungen erlebte seelische Verwundungen durch Krieg, Gewalt und Fluchtgeschehen bei Müttern wiederum auf die frühkindliche Bindung haben. Säuglinge werden durch ihre kriegstraumatisierten Mütter wiederum traumatisiert und für ihren restlichen Lebensweg geprägt. Das ist angesichts der derzeitigen Weltpolitik eine aktuelle Realität.

Mit großem Verständnis greift die Autorin immer wieder die Seite der Patient/innen und das von ihnen zu ertragende Leid auf. Voos macht Zusammenhänge klar und zeigt auf, wie man als gute Psychotherapeutin achtsam Ursachen für Verletzungen erkennen kann. Sehr menschlich kommt Voos rüber, wenn sie von der Unzulänglichkeit mancher Therapeut/innen spricht, sich wirklich mit den Patienten zu verbinden, oder von ihrer Scham, wenn unsäglich traumatisierten Menschen quasi achselzuckend nur ein paar Übungen zur Muskelentspannung angeboten werden.

Fazit: Ein sehr spannendes und Verständnis schaffendes Buch zum Thema, den wirkenden Mechanismen und Möglichkeiten der Heilwerdung. Voos schreib leicht und feinfühlig, aufmerksam, aber nah an den Menschen und ihren Bedürfnissen, immer auf der Seite der Patienten, wissenschaftlich fundiert, aber ohne lästiges Fachgeschwurbel. Das Buch ist nicht nur empfehlenswert für traumatisierte Personen, sondern gerade auch als Augenöffner für die Berufsgruppen, die ihnen zur Heilwerdung verhelfen sollen. Mehr von ihr kann man auch unter www.medizin-im-text.de lesen.

Ayumu Watanabe
Children of the Sea
Polyband/WVG, 2020
Blu-ray, 112 Minuten,
21,89 Euro

Kosmischer Trip

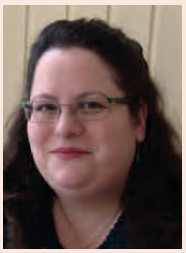
Dieser ganz neu erschienene Anime (japanischer Zeichentrickfilm) basiert auf der gleichnamigen fünfbändigen Manga-Serie des 1969 geborenen japanischen Künstlers und Autors Daisuke Igarashi, der in seinen Werken gerne Fantasy auf Elemente aus der Folklore und Spiritualität treffen lässt. Die vierzehnjährige Ruka freut sich auf die großen Ferien, lang und verheißungsvoll liegen sie in der sirrenden Sommerhitze vor ihr. Sie lebt in einer japanischen Kleinstadt direkt am Meer. Doch direkt zu Beginn wird sie aufgrund eines Fouls aus ihrer geliebten Handballmannschaft und von ihren Freundinnen ausgeschlossen. Die stille und zurückhaltende Ruka ist im Grunde einsam. Ihre Familie besteht nur aus ihrer alkoholkranken Mutter, die früher als Tiertrainerin im großen Aquarium der Stadt arbeitete, und dem nie anwesenden, zerstreuten und sehr desinteressierten Vater, der als Meeresbiologe im Aquarium arbeitet. Ruka weiß zunächst nichts mit sich anzufangen, besucht aber dann das große Aquarium, wo sie als kleines Kind oft war. Dort begegnet sie den beiden Jungen Umi (japanisch für Meer) und Sora (Himmel), die von Dugongs (Gabelschwanzseekühen) im Meer aufgezogen sein sollen und für wissenschaftliche Untersuchungen im Aquarium wohnen. Bald stellt sie fest, dass sie eine Verbindung mit den im Wesen sehr unterschiedlichen Brüdern hat. Alle haben einen mächtigen Wassergeist in Walgestalt gesehen und hören immer wieder ein besonderes „Lied der Wale", das davon kündet, dass ein großes Meeresfest stattfinden soll und dass auf einen speziellen Gast, ein neues Kind, gewartet wird. Kurz danach stranden unzählige Tiefseekreaturen am Strand. Ab hier fängt der Film an, nach und nach immer mehr ins Fantastische abzugleiten.

Was als Sommerabenteuer eines Teeniemädchens beginnt, wandelt sich ab der Hälfte zu einem psychedelischen, oft etwas zusammenhangslos erscheinenden, farbgewaltigen mystischen Trip über die Entstehung des Lebens und die Geheimnisse der Welt und des Universums. Zeitgleich sind auch noch andere Mächte und Menschen am Werk, das Militär weiß von dem Fest des Lebens und will es erforschen. Eine zentrale Rolle spielt zudem ein Meteorit und die Erkenntnis, dass alles in einer kosmische Verbindung mit allem steht.

Fazit: Ein Anime voller wahnsinnig toller, fotorealistischer Grafiken und erstaunlicher Spezialeffekte mit sehr philosophisch-spirituellem Inhalt.

Achtung: Asiatische Filme und Erzählformen funktionieren nach anderen erzählerischen Maßstäben als europäische. Auch wenn die Geschichte sich linear entwickelt, muss man sich auf diese spezielle Erzählweise einstellen können. Der erste Teil des Films ist sehr ruhig, der zweite Teil eine psychedelische Farbexplosion mit stellenweise sehr fragmentarisch erscheinender Erzählweise. Bildhafte Überhöhung trifft hier auf Überhöhung, trifft auf Überhöhung – und trotz Bildgewalt und tiefsinniger mystischer Erkenntnisse bleibt man doch seltsam unberührt zurück, fühlt sich nicht wirklich abgeholt und gefangengenommen. Vielleicht geht da ja auch viel in der Synchronisation verloren? Und noch ein kleiner, aber wichtiger Hinweis: Der Film ist nicht mit dem Abspann zu Ende, danach geht es noch etwas weiter.

Shermin Arif, 40, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.



Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.
Mehr Infos: www. magischer-Kessel.de

magischer-Kessel.de

Es ist an der Zeit

Online-Symposium zur Verbindung von Gesellschaft und Spiritualität am 17.–26. April 2020

Vieles ist im Umbruch, und wir stehen sowohl individuell als auch gesellschaftlich vor einer Vielzahl von Herausforderungen – vom Klimawandel über ein schwankendes Wirtschaftssystem bis hin zum persönlichen Sinnverlust in einer konsumorientierten und überindividualisierten Gesellschaft. Doch gerade diese Herausforderungen bergen das Potential der Entwicklung und des Wachstums für das Individuum und die Gesellschaft jenseits des bisher Bekannten. Denn gleichzeitig gibt es immer mehr Pioniere, die sich ganzheitlichen Lösungsmöglichkeiten und alternativen Ansätzen wie neuen Formen des Wirtschaftens, freiem Lernen, einer ökologischen Lebensweise und an Selbstverwirklichung orientierten Sinnangeboten widmen. So tragen sie zu einer lebensfördernden und kooperativen Gesellschaft von morgen bei. Im Allgemeinen versucht die Gesellschaft aber immer noch, ihre Probleme auf der materiellen Ebene durch Finanzen, Gesetze und Organisation zu lösen. Der Mensch ist jedoch in seinem Innersten ein spirituelles Wesen, das heißt, ein Selbst und eine Seele mit elementaren Bedürfnissen wie zum Beispiel nach Achtung, Liebe und Wahrheit. Die Symptombekämpfung auf der materiellen Ebene führt weder zu echten noch zu nachhaltigen Lösungen. Wir brauchen auch spirituelles Wissen vom Leben, um die Ursachen der gesellschaftlichen Probleme zu behandeln.

Spiritualität allein reicht jedoch nicht aus, denn auch sie kann für falsche Zwecke missbraucht werden. Um hier realistisch und klar zu sein, bedarf es der Politik und der sozialen Gerechtigkeit – den klassischen Prinzipien der Gesellschaft. Es geht also um eine Integration von Gesellschaft und Spiritualität. Der Bereich Gesellschaft umfasst immer schon Politik, Wirtschaft, Bildung und Umwelt, aber die Gesellschaft der Zukunft wird auch spirituell sein – oder sie wird nicht mehr sein.

Der Ursprung der Gesellschaft

Wir wachsen heute zu einer planetaren Gesellschaft zusammen. Wir lernen und erkennen zunehmend, dass wir ein Ganzes sind: die Menschheit.

Vom lateinischen Wort für Gesellschaft, »societas«, leitet sich unser Wort »sozial« ab. Wir Menschen sind soziale Wesen, wir können nicht alleine und isoliert leben. Menschen brauchen Menschen. Dies hat eine ganz eigene Schönheit, denn darin liegen auch die vielen Freuden des Menschen verborgen: die Liebe, die Verbundenheit, das Berührtwerden und das Fühlen.

Das Wichtigste für fast alle Menschen sind die Beziehungen, die Partnerin/der Partner, Familie und Freunde, das Viertel, die Stadt, das Land und das Volk, zu dem sie gehören. Dies sind legitime Bedürfnisse. Kein Mensch ist eine Insel. Die Gesellschaft ist der kollektive Ausdruck dieser Bedürfnisse. Wir organisieren uns in größeren Strukturen, um unsere Angelegenheiten zu regeln, Krankenhäuser, Straßen etc. Diese Organisation kann jedoch alleine durch äußerliche, pragmatische Strukturen nicht geleistet werden. Wir sind lebende Wesen mit einer Seele, Gefühlen und inneren Bedürfnissen, die erfüllt werden wollen.

Wir bilden Gesellschaften, organisieren unser Zusammenleben, weil wir Freunde sind und weil wir uns freuen wollen. Die ursprünglichen Gründe für die Gesellschaft sind Gefühle und spirituelle, das heißt innere Bedürfnisse.

Die Verbindung von Gesellschaft und Spiritualität

In dem Symposium mit den zirka 30 Experten werden nicht nur die klassischen Bereiche der Gesellschaft wie Politik, Wirtschaft, Bildung und Umwelt, sondern auch die Spiritualität und ihre Integration in die Gesellschaft thematisiert.

Denn lange Zeit wurde nicht beachtet, dass der Mensch auch ein spirituelles Wesen mit Bedürfnissen ist, die weit über die materiellen hinausreichen, wie Verbundenheit mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Erde sowie Liebe und Wahrheit. Die Veranstalter sind davon überzeugt, dass der Mensch auch spirituelles Wissen vom Leben braucht, um die Ursachen der gesellschaftlichen und individuellen Probleme zu behandeln.

Ronald, Alice und Saskia vom Symposium laden dazu ein, gemeinsam mit Bestsellerautoren, Unternehmern, Wissenschaftlern, Vor- und Querdenkenden und spirituellen Lehrern die Frage anzugehen, wie wir die Zukunft gestalten können. Sie sprechen über neue, ganzheitliche Lösungsansätze, die dem Menschen und der Erde sowohl spirituell als auch materiell dienen.

In der Versöhnung und Verbindung von Innen und Außen, Mensch und Natur, Mann und Frau liegt der Same, um in Frieden und Liebe miteinander zu leben und sich der Verbundenheit allen Lebens miteinander nicht nur bewusst zu sein, sondern auch, um in dieser eingebettet zu leben. Das Symposium ist eine Veranstaltung der Zeitschrift Tattva Viveka und findet komplett online statt. Lukrativ für die Zuschauer: Die Teilnahme ist kostenlos!

Alle Infos auf:
www.gesellschaft-und-spiritualitaet.de

www.gesellschaft-und-spiritualitaet.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

Buchung: programm@sein.de

©flickr/titanium22

Weg der Mitte – Schule für Craniosacral-Therapie

Termine ab 1. April 2020

Beginn der Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1) mit Hans Rendler
1. – 5.4.20 oder 24. – 28.6.20,
als Bildungsurlaub anerkannt

Behandlung von chronischen Traumata der Halswirbelsäule mit Bettina Becher
24. – 26.4.20

Diagnose und Behandlung der Lendenwirbelsäule und der Beckengelenke mit Burghardt Alpermann, Osteopath
8. – 9.5.20

Viszerale Osteopathie mit Burghardt Alpermann, Osteopath
Modul 1: 5. - 6.6.20, Modul 2: 18. - 19.9.20

Wir akzeptieren die Bildungsprämie!
(Zuschuss bis zu € 500,-)

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu.

WEG DER MITTE gem. e.V.
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de

HandarbeitsAbend / Handarbeit Spezial / Handwerker

Termine: ab 3. April 2020

mit den Händen verwöhnen... Tipps & Tricks für die sinnliche Intimmassage

Möchten Sie wissen, wie Sie die Intimmassage noch lustvoller gestalten?

Die Seminare „Handarbeits-" und „Handwerkerabend" eröffnen neue Sichtweisen der sinnlichen Berührung. Am künstlichen Modell zeigt die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried, dass Intimmassage mehr sein kann als erotische Stimulation. Erproben Sie neue Handgriffe und stellen Sie Ihre Fragen!

Ein heiterer Abend – auch für Gruppen.
Freundschaftsrabatt ab 2 Personen.

Für Frauen:
„Handarbeitsabend" – die männliche Intimmassage
3.04. und 5.06. / 30 €

„Handarbeitsabend Spezial" – die Intimmassage für sich selbst oder die Partnerin
15.05. und 21.08. / 19–21.30 Uhr / 35 €

Für Männer:
„Handwerkerabend" – die weibliche Intimmassage
24.04. und 19.06. / 35 €

Tantrischer Paartag: 24.04.
Mehr Termine online!

Info und Anmeldungen:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Friedbergstr. 39
14057 Berlin-Charlottenburg

www.silke-wahnfried.de
Kontakt@silke-wahnfried.de

Hypnotherapie bei Angst-und Panikstörungen

mit Annetta Höhn im Institut Christoph Mahr

Angsterkrankungen nehmen in der Hypnose-Praxis einen hohen Stellenwert ein. Da-bei kann es sich um isolierte Ängste handeln oder um Ängste, die im Rahmen ande-rer Erkrankungen wie Depressionen, Burn- Out oder Schlafstörungen auftreten. Mit-tels Hypnose lassen sich Ängste meist innerhalb von nur kurzer Zeit deutlich lindern und auflösen. Somit kommt es zu einer frühzeitigen Entlastung und Verbesserung des psychischen Zustandes der Betroffenen.

Die Vermittlung der Seminarinhalte erfolgt mit Hilfe von Demonstrationen und Klein-gruppenübungen, neben den praktischen Übungen gibt es theoretische Anteile.
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Hypnose-Grundausbildung.

Termine: 4 Termine jeweils 17-20:30 Uhr
am 22. & 29. April und 6. & 13. Mai 2020
Preis: € 350,-

Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
in 10711 Berlin
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

Das Unbewusste in Dir sichtbar machen

und Deine Momente des Leben neu erleben

- Herzerfrischende, neue An-, Ein- und Aussichten für Dich & Dein Leben
- Raus aus Konditionierungen, Funktionieren, Ängsten, Schmerz und Erwartungen… rein in dein bewusstes, selbstbestimmtes Leben
- Mehr Leichtigkeit, mehr Gelassenheit, mehr Glücklichsein, mehr Herz, mehr Kraft, mehr Erfülltsein, mehr innere Freiheit…

Mediale Healing Sessions
Your Moments of Life-Coaching
Impuls-Seminare

Termine:
Der Himmel, Dein Herz und Du
Come Together für mehr Klarheit, Bewusstsein & Herzkraft in deinem Leben
Di 05.05.2020 + 12.05.2020 + 09.06.2020

Your Moments of Life-ImpulsSeminar
Vol 1 – The Basics
24.04. - 26.04.2020, 19.06. - 21.06.2020

Vol 2 – noch mehr Praxis und Vertiefung
03.07. - 05.07.2020, 21.08. - 23.08.2020

Termine ab 24. April 2020

Ort: Berlin-Prenzlauer Berg

Deine Terminbuchung:
Stefanie Bache
change@your-moments-of-life.de
Tel: 0178-187 77 23

Mehr unter:
www.your-moments-of-life.de

Lichtbahnenheilung-Ausbildung in Berlin

Meridiane und Chakren harmonisieren

Ein einfacher und wirkungsvoller Weg sich selbst und anderen Gutes zu tun und helfen zu können, bei allen Herausforderungen!

Durch Einfühlen in den Energiekörper und das Lösen von Blockaden an speziellen Lichtimpulspunkten wird das freie Fließen im Energiesystem wiederhergestellt.

Ein strömendes System bedeutet Wohlbefinden und Gesundheit. Für Therapeuten und Laien.
- Theorie/ Großer Praxisteil
- Selbstheilung/ Fernheilung
- Energiekörper/ Chakrenarbeit
- Verlauf der Meridiane
- Traumata/ Übungen zur Medialität

3 WE Termine, aufbauend:
2./3. Mai, 16./17. Mai, 6./7. Juni 2020
Abschluss mit Urkunde

Selbstheilung Tagesseminar: 18. April 2020
Das eigene Meridiansystem selbst harmonisieren. Selbstanwendung, Fernheilung, Medialität, Meditation

Weiteres
- Feng Shui Beratung
- Space Clearing
- Coaching
- Heilanwendungen live/ per Ferne
- Tierheilung

2./3. Mai 2020

Info/Anmeldung:
Tanja Feierabend

Tel. 030 - 304 93 39
ta.fei@web.de
www.lichtbahnenheilung.com

Literatur: Trudi Thali

Lebensaufgabe

Vage Durchsagen aus der Engel- und Geisterwelt waren gestern!

Stephan Möritz holt die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele!

Der Schlüssel dazu ist ein Telefonat mit Stephan Möritz. Er baut eine „Standleitung" zu Deiner Seele auf und erfragt bis ins letzte Umsetzungsdetail Deine mitgebrachte Gabe.

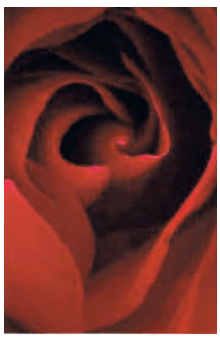
Freue Dich Deine authentischen Fähigkeiten endlich zu entschlüsseln und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe.

Fortlaufend – Lebensaufgabe

Stephan Möritz

Termine, Infos und Preise:
Tel. 033230 - 203 90
oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

LEBENSAUFGABE.de
Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail



Herzbegegnung – Seminar mit Anita Timpe und Rolf Tensfeldt

Mit unserem Seminar „Herzbegegnung" laden wir Menschen ein, sich wieder mit ihrem Herzen zu verbinden und sich der eigenen Bedürfnisse und Herzenswünsche bewusst zu werden. Wer sich aufgrund von Enttäuschungen und Verletzungen von seinem Herzen und von seiner Gefühlswelt abgeschnitten hat, wer auf den Ruf seines Herzens nicht mehr hört und seine Gefühle dauerhaft unterdrückt, wird anfällig für Erkrankungen des Körpers und der Seele.

Das Herz behutsam wieder zu öffnen, Selbstliebe und -akzeptanz zu entwickeln und Verletzungen zu heilen, ist das Ziel unseres Seminars.

Termin: 08.-10. Mai 2020

Anmeldung unter:
Anita Timpe
Praxis Hornstraße 2
10963 Berlin

Tel. 030–25 29 7870
Telefonische Sprechzeiten:
Di 17-18h und Fr 14-15h

www.iptb.de

Aquariana

Praxis- und Seminarzentrum

April/Mai 2020

Unsere Praxen
Wir arbeiten therapeutisch und beratend innerhalb eines breiten Spektrums:
Klassische Naturheilverfahren, Psychotherapien, Körper- und Energiearbeit, Coaching.
Einzeln und für Paare. Auch engl. und franz.

Seminare und Workshops
Vergebungsarbeit, Gewaltfreie Kommunikation, SKYourself, Sehkraft, Quantenheilung.

Raumvermietung • Ausstellungen
Ruheraum und Bibliothek

Regelmäßige Gruppen
Mo: Ashtanga Yoga, Feldenkrais, Meditation
Di: Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen
Mi: Sehtraining, HeilYoga, MSC
Do: Luna Yoga, Feldenkrais, MBSR
Fr: Offene Aufstellungsabende

Zum Kennenlernen – offene Abende:
Familien- und Systemaufstellungen, WIYS, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, TRE, Rolfing, SE, Hypnose.

Am Tempelhofer Berg 7d
Berlin-Kreuzberg
U6 Platz der Luftbrücke
Parkplatz, Aufzug

Tel. 69 80 81-0
www.aquariana.de

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
  Infoveranstaltung: Di, 12. Mai 19 Uhr
- **Schematherapie**

Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
in 10711 Berlin
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

im Ökodorf Sieben Linden

Termin: 15.-17. Mai 2020

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders) mit den Kommunikationsempfehlungen, den vier Phasen der Gruppenbildung
- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

Begleitung: Michaela Starke, Götz Brase
Kosten: 120 Euro zzgl.
Übernachtung und Verpflegung: 80 Euro

Buch-Empfehlung:
Scott Peck: Gemeinschaftsbildung.
Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.
Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete
und erweiterte Auflage 2012
ISBN 978-3000382819 · 17,90 Euro

Anmeldung und Infos unter:
www.siebenlinden.org

Rumpelstilzchen

Scheitern

Termin: 21.-.24.5.2020

Himmelfahrt 2020
mit Dipl. Psych. Regina Tamkus

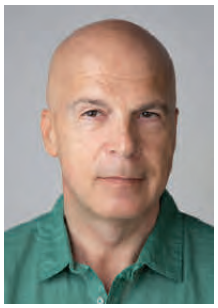
Das Seminar erforscht freundlich eine Identität, in der wir versuchen "Stroh zu Gold zu spinnen" und in der wir uns aus unbewusster Gewohnheit anstrengen.

Es ermöglicht "Scheitern" als eine natürliche entspannte seelische Hinbewegung zu sich selbst, eine Bewegung der Anerkennung und Zustimmung zu dem was wahr ist, kennenzulernen.
Finden wir diese Bewegung, öffnet sich ein Raum, der uns trägt und der das Potenzial hat, uns aus Angestrengtheit und Überforderung zu befreien und vor unrealistischen Über-Ich Ansprüchen zu schützen. Kenne ich diese Bewegung in der Erfahrung nicht, kann ich nicht differenzieren, wo ich Einfluß im Leben habe und wo nicht.

Das Märchen Rumpelstilzchen bietet den poetischen Rahmen dieses Selbsterfahrungsseminars.

Kosten: 480 €

Ort: Berlin-Friedrichshagen
Info/Anmeldung: **030/ 64 09 45 26**
regina.tamkus@erosundpsyche.net
www.erosundpsyche.net



EMDR-Therapeut/Coach

Zertifizierte Ausbildung mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers

Infoveranstaltung: Di, 12. Mai 19 Uhr

Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20 Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor, als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform. Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend, dass diese Wunderwaffe – welche in Deutschland seit 2014 als Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird – heute zum Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ arbeitenden Therapeuten gehört.

Eine Therapiemethode, welche in ihrer Wirksamkeit einzigartig ist und sich nicht nur auf die Behandlung der PTBS beschränkt, sondern auch bei einer Vielzahl anderer Störungen mit großem Erfolg eingesetzt wird. Dazu gehören die gesamte Bandbreite der Angst- und Panikstörungen einschließlich der Phobien, Prüfungsangst, psychosomatische Störungen, Schmerzzustände, Tinnitus, Trauer, Burnout etc.

Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker). Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Website.
Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen zumeist nur Ärzten und Psychologen mit Approbation gestattet wird, freuen wir uns, diese hochwirksame Methode auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich machen zu können.

Termine: 1. WE 30./31. Mai von 10-18 Uhr,
2. WE 27./28. Juni von 10-18:30 Uhr

Preis: € 790,-

Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
in 10711 Berlin
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

Yogaübungsleiter für Kinder

mit Miriam Datt

Ein Kurs für alle, die Kinderyogakurse geben möchten oder Elemente des Yoga in ihre Arbeit mit Kindern aufnehmen möchten. Wir lernen, die Körperstellungen, Entspannungsübungen, Meditation, Atemtechniken und Konzentrationsübungen kindgerecht zu vermitteln. Die Teilnehmer sollten Grundkenntnisse über Yoga haben oder den Einführungskurs Yoga belegen.

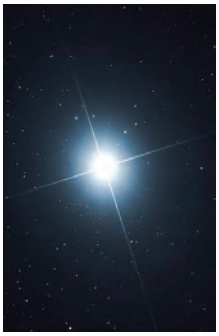
Praxisseminar Kinderyoga
Fr. 29. - So. 31.05.2020

Kursdauer:
Fr 18-22 Uhr, Sa 9-16.30 Uhr, So 10-14 Uhr
Kosten: Wochenende 285 € (ermäßigt 240 €)

Termin: 29.-31.05.2020

Lernen in Bewegung LiB UG
Info: Miriam Datt
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Tel.: 030 - 38 10 80 93
E-Mail: yoga@yoga-berlin.de
Web: **www.yoga-berlin.de**



SIRIUS Kongress in Würzburg mit Dr. Fahrnow u. a. Referenten

Botschaften, Projekte und Visionen für eine lebenswerte Zukunft

Die Siriusfreunde bezeichnen 2020 als erstes Kernjahr des Umbruchs. Zusammen mit den Meistern der Weisheit bieten sie uns jetzt ein vertieftes Bündnis an. Wir gestalten gemeinsam friedliche Räume der Herzkohärenz, und kreieren eine gemeinschaftliche Zukunft.
Die Sirianer in einer Botschaft im Oktober 2019: „..erlaubt uns, die nächsten Schritte eurer Selbstermächtigung zu unterstützen. Erfahrt mit uns, wie es sich anfühlt, eine weltweite Kultur der Herzensliebe zu gründen"

PROGRAMM:

- Vortrag über Sirius-Kontakte mit der Menschheit
- Fortschrittliche Projekte rund um Pädagogik, Ökologie und Medizin
- Live Channeling SIRIUS mit Publikumsfragen
- Energieübertragungen der weiblichen Gottesenergie und des Christuslichtes
- Herzerfüllende und freudvolle Visions-Meditationen

Termin: 31. Mai 2020
9.30 bis 18.00 Uhr

Ort:
97082 Würzburg
Festung Marienberg
Tagungszentrum

Info und Anmeldung:
Albrecht Steets, Würzburg
asirius@gmx.net
oder
www.albrechtsiriusblog.home.blog
oder www.liebeslicht.net

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – MBCP

Mit den 5 Elementen das Leben ins Gleichgewicht bringen

Mit den 5 Elementen
Erde – Wasser – Feuer – Luft – Raum
das Leben ins Gleichgewicht bringen

mit Clarissa Schwarz und Evelyn Rodtmann

08., 15. und 22. Juni montags 18:30 h
(3 mal 2 1/2 - 3 Stunden)
Kursgebühr 80,- bis 100,- Euro
nach Selbsteinschätzung inkl. Material

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
03.08. bis 28.09. montags 18:30
(9 mal 2 1/2 - 3 Stunden,
Übungstag und Nachtreffen)

Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.

Wird von Krankenkassen bezuschusst.

Elemente-Kurs ab 8. Juni
MBCP-Kurs ab 3. August 2020

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Lehrerin,
Gesundheitswissenschaftlerin

Tel.: 030-251 86 44
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

NATHAL® nach Dr. Gertje Lathan

Dieses seit 1980 tausendfach bewährte, höchst individuelle spirituelle Wachstumstraining
- eröffnet den Zugang zu einer weisen inneren Führung
- bringt Intuition und Intellekt in Einklang, synchronisiert die Hirnhälften
- aktiviert Talente und Fähigkeiten, löst innere Blockaden
- führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, Regeneration und Lebensfreude
- lässt die Zukunft freudig erwarten und gestalten.

Erlernt wird die Methode in Gruppenseminaren (max. 12 Teilnehmer) und kann danach selbständig angewendet werden. Es wird möglich, in relativ kurzer Zeit große persönliche Verbesserungen und Veränderungen zu erleben.

Die übende Person wird 100%ig an ihrem aktuellen geistig-emotionalen Entwicklungsstand abgeholt.

Der Zugang zu höherem Wissen hilft, Ängste, Zweifel, Vorurteile, Scham und andere hinderliche Emotionen zu überwinden.

www.nathal-sachsen.de

NATHAL® Sachsen
Dipl.-Psych. Volker Räder
Lizenzierter NATHAL®-Trainer
Meißner Str. 128
01445 Radebeul
0351 – 30 95 04 13

Sinnlicher Salon – für Frauen

Wie funktioniert Orgasmus?

Ist Sex ohne Orgasmus schlechter Sex? Bin ich falsch, wenn ich mit dem Partner nicht komme? Kann frau Orgasmus lernen?

Der Sinnliche Salon ist eine Veranstaltungsreihe, die anspricht, was Lust macht und Frauen bewegt. In geselliger Runde plaudert die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried über die Physiologie der Lust, zeigt einfache Wahrnehmungsübungen, die die sinnliche Erregung unterstützen und beantwortet Ihre Fragen zu Lust und Frust.

Der Sinnliche Salon im Juni dreht sich ums Thema „Orgasmus". Bei Crémant, Wasser, Tee und Sweets können Frauen offen reden.

Für Frauen: Sinnlicher Salon
40 € pro Person
mit Freundinnen-Rabatt: 35 €

Für Paare: Tantrischer Paartag
Neue Termine ab 25.4. Jetzt online anmelden!

Termin: 12. Juni 2020
18.30-21.30 Uhr

Info und Anmeldung:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Friedbergstr. 39
14057 Berlin-Charlottenburg

Tel. 01522–27 36 202
www.silke-wahnfried.de

Fasziale Tiefengewebsmassage

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release
Seminarreihe 2020/21 mit Frali Venner und June Franziska Valenti Clari

In unseren Seminaren lernst Du eine tiefgreifende, ganzheitliche professionelle Ganzkörperbehandlung zu geben. Wir vermitteln Techniken u.a. aus der Tiefengewebsmassage, dem Joint-Release, dem Shiatsu und der ganzheitlichen Körperarbeit. Wir werden Dir zeigen, wie Du Deinen Körper sich selbst schonend und zugleich wirksam einsetzen kannst. Du wirst lernen, Deine Präsenz und Dein Einfühlungsvermögen zu verfeinern und dadurch in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

In einer angenehmen Lernatmosphäre wirst Du ein freudiges, bereicherndes Miteinander erleben und den Raum, Dich selbst neu zu spüren.
Die Kurse richten sich an Laien wie auch an praktizierende Bodyworker.

Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn im Frühjahr: 09.05.2020
Beginn im Herbst: 22.08.2020

Nächster Infoabend: 16.06.2020
20.30 Uhr

Ort: Berlin-Schöneberg

Termine und Info:
www.massieren-lernen-berlin.de

Anmeldung:
Tel.: 0157-36 20 43 55 June
Tel.: 0152-53 34 44 32 Frali
info@massieren-lernen-berlin.de

© Saskia Uppenkamp

Das Welten-Institut für Tiefenpsychologie und Spiritualität (WITS), Berlin

tiefenpsychologisch – spirituell – ethisch – politisch

Die Besonderheit des Instituts:
- Vernetzung von Tiefenpsychologie & Spiritualität
- Angebote von Therapie, Ausbildung, Seminaren, Podcasts (jeden 1. des Monats) & Büchern
- Therapie in deutscher & französischer Sprache

Im WITS findest Du Bücher Clara Weltens, einer begeisterten Schriftstellerin mit der Lust am Forschen:
- Tiefenpsychologie & Spiritualität: Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen, édition Welten, 2016, Berlin
- Buch zum Artikel im SEIN, mit Podcast: Die Digitalisierung der Kinderstube. Miteinander leben oder nebeneinander existieren? Ein Ratgeber, édition Welten, 2019, Berlin
- Das Buch zum Mauerfall und minderjährigen Oppositionellen: 1. Preis u.a. vom Zeit-Magazin: Auf der Suche nach Leben – eine politische Autobiografie, agenda Verlag, 2009, Münster

Der nächste Podcast am 1.4.: Kapitalismus im Kopf, Gier im Herzen

Clara Welten ist Fachfrau für tiefenpsychologische und spirituelle Therapien sowie spirituelle Lehrerin.

Leitung: Clara Welten
Ort: Aquariana
Tel.: 030-46 99 87 61
www.welten-institut.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation
- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung

- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

Online-Kurse seit März 2020
Einstieg noch möglich

Zusätzliche Ausbildung in Hypnotherapie mög - lich. Und mein Lerncoaching wird Sie beflügeln.

Info-Veranstaltungen online
bitte schreiben Sie eine E-Mail

Informationstermine Online.
Bitte schreiben Sie eine email.

HEIL- & LEHRPRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork
Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie
Elberfelder Str. 4
10555 Berlin
Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@
heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.
heilpraktikerpsychotherapie.eu

Traditionelle Philippinische Geistheilung

Energie tanken – wieder in Balance kommen

Fühlen Sie sich krank, gestresst, festgefahren ? Arbeiten Sie mit Menschen zusammen, die Sie zu sehr fordern? Sind Sie mit sich selbst nicht zufrieden?

Ich unterstütze Sie dabei, wieder zu sich selbst, in Ihre Balance zu kommen. Durch die Behandlungen mit Traditioneller Philippinischer Geistheilung werden Ihre inneren Heilkräfte angeregt und Sie werden mit neuer Energie versorgt.

Die Methode stammt von den philippinischen Ureinwohnern und wird eingesetzt, um Blockaden in Körper, Seele oder Geist zu beseitigen.

Das kann z. Bsp. Der Fall sein bei:
- körperlichen Erkrankungen,
- bei emotionalen Einschränkungen (Ängste, Traumata)
- bei Stress im Beruf oder in der Familie oder auch
- bei Unsicherheiten bzgl. der nächsten Schritte im Leben

Ich habe die Methode an mir selbst positiv erfahren und mich deshalb auf den Philippinen von Joseph Calano und Team ausbilden lassen. Eine Behandlung wird direkt am Körper durchgeführt.

Kosten: 70 €, planen Sie ca. 1,5 h ein.

Vereinbaren Sie einen Termin

Susann Liebner
Dipl.-Lehrerin / Heilerin

HeilerinPraxis Liebner
Kulmer Straße 26
10783 Berlin

Tel: 0157 33 28 22 82
030 213 52 94

www.philippinische-geistheilung-liebner.de

NATHAL® Berlin – Mental Training

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares Intuitionstraining, das vor über 30 Jahren von der klinischen Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Gertje Lathan entwickelt wurde.

NATHAL® ist die weltweit einzige Methode, die wissenschaftlich nachgewiesen neue Verknüpfungen von Gehirnnervenzellen (synaptische Verbindungen) erzeugt.

Die Methode ermöglicht Ihnen,
- Intuition und Intellekt werden in Einklang gebracht, die Gehirnhälften synchronisiert
- neuartige berufliche, persönliche und geistige Informationsebenen zu öffnen und zu nutzen
- einen Zugang zu Ihrer individuellen inneren Führung und zu kreativen und spirituellen Potentialen
- die Aktivierung Ihrer brachliegenden Begabungen und Talente
- ermöglicht Ihnen das eigene Erfahren übergeordneter Zusammenhänge und weckt so starke Gefühle von Lebensfreude und Leichtigkeit, die als innere Freiheit erlebt werden.

Die NATHAL® Methode wird in Einzelsitzungen oder in kleinen Gruppenseminaren erlernt und kann danach selbstständig angewendet werden. Zusätzlich werden Vertiefungskursen, Spezialseminare und Übungstage angeboten.

Lernen Sie bei NATHAL® Berlin eine der effektivsten, existierenden mentalen Trainings-Methoden zur Aktivierung Ihres gesamten geistigen Potentials.
Seminars and individual coaching sessions can be conducted in both German and English.

www.nathal-berlin.de

Esther Lamers
M.A./MBA/B.A.
lizensierte NATHAL® TrainerIn
Astrologische Beratungen

Anfragen und Termine:
info@nathal-berlin.de
Infotelefon: 030 – 854 79 506

Bitte beachten Sie:
am 10.5.2020 ist Anzeigenschluss
für die SEIN-Doppelausgabe Juni/Juli

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

BERATUNG UND COACHING

Beratung - Entwicklung - Neuausrichtung

- Beratung und Entwicklung in Einzelsitzungen
- Systemische Beratung für Paare und Familien
- ortsunabhängige Familien- und Organisationsaufstellungen
- Private Balance Score Card - Bin ich in Balance?

Eins-zu-eins-Sitzungen und Aufstellungen sind besonders wertvoll, wenn persönliche Veränderung langfristig und durchgreifend im Fokus steht. Das tiefe Verständnis für die Ursachen der eigenen Lebensumstände führt zu einer umfassenden Neuausrichtung und Handlungsfähigkeit im Persönlichen, im Beruflichen und in Beziehungen. Es ermöglicht uns, das Leben aus der ureigenen Kraft und Ganzheit heraus zu leben.

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

Beratung, Systemische Aufstellungen, PBSC-Arbeit
Tel.: 0172 - 958 99 33
www.primasige.net

HIDDENSEE-RETREAT 27.-30.8.2020
Mehr Infos siehe Website.

Aufstellungen & Schamanismus
Energiemedizin
Ausbildungen, Seminare, Einzelarbeit
- Aufstellungen zu allen Themen
- Despachos/Gebetsbündel
- Rituale
- Medizinarbeit mit der Natur
- 7-Generationen-Klärung
- Auflösung karmischer und energetischer Muster

Schoßraumheilung und Traumalösung- Aufstellungen und Energiearbeit, 18./19.4. in Berlin

Wilde weise sanfte Frau - Walpurgisnacht und Despachoworkshop, 30.4./1.5. in Zichow

monatl. Online-Energytools zu versch. Themen

Selbstliebeseminar zur Sonnenwende
Aufstellungen, Energiearbeit, Rituale
19.-21.6. in Zichow/Uckermark

TSEWA - Catarina Skirecki
Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Designerin,
Paqo der Inkatradition

Tel.: 030 - 92 37 21 78
tsewa@gmx.de, **www.tsewa.de**
www.seminarhausuckermark.de

„Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest, gehe dorthin, wo du dich selbst findest." Thich Nhat Hanh

---

Elke Seidel

Klare, lebendige Konzepte -
Impulse für neue Wege
Befinden Sie sich in einer Phase der Veränderung und wollen Sie neue Blickwinkel und Möglichkeiten entdecken? Das neue Jahrzehnt bietet uns kraftvolle Inspiration, um alte Muster zu erkennen und Blockaden zu lösen. Mit einer neuen Perspektive entfalten Sie Ihre Potentiale. Sie können Ihr Leben mit frischer Kraft und neuen Impulsen genießen.

Ich begleite Sie gern mit einem ganzheitlichen Ansatz in Ihrer privaten oder beruflichen Wandlungsphase.
Meine Tätigkeitsfelder sind u.a.
- Persönlichkeitsentwicklung
- Aura-Sehen nach R. Strücker
- Geomantie - Lebendiges Feng Shui
- Einrichtungsberatung
- Workshops

Elke Seidel
Geomantie - Feng Shui - Innenarchitektur
Coaching - Einzelberatung - Workshops

Info und Vorgespräche:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9 43 01 58
kontakt@elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.de

Bist du mit deinem Partner einer Meinung?

Es sind Kleinigkeiten, über die du bereits unzählige (erschöpfende) Gespräche geführt hast und/oder nicht (mehr) führen möchtest. Oder Situationen, über die dein Gegenüber überhaupt nicht mit dir sprechen möchte. Es raubt dir Kraft und Energie, es belastet dich und eure Partnerschaft.

Sehnst du dich nach Harmonie mit deiner Umgebung?

Ich harmonisiere Situationen in jeder deiner zwischenmenschlichen Beziehung und erschaffe in einer Zwiesprache auf der Seelenebene mit allen Beteiligten eine
Harmonie für ein "In-Frieden-Sein".

Sabine Zacher
Sprachlose Meinungsbildung

Infos und Terminvereinbarung:
www.sprachlose-meinungsbildung.de

Tel.: 030 - 850 76 066
mail@sprachlose-meinungsbildung.de

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest und frei von inneren Stressoren bist?
Der Gedanke allein an den Zahnarzt löst enormen Stress in dir aus? Du leidest unter Flugangst, Höhenangst oder Angst vor Tieren? Du hast Lampenfieber vor der kommenden Rede und Präsentation, die du halten sollst? Prüfungsangst lässt dich nicht schlafen? Dann kann ich dir helfen, mit der am besten beforschten und wissenschaftlich fundierten Kurzzeit-Coaching Methode **WingWave®**

Welchen Nutzen hast du davon?
- du löst gezielt innere Blockaden und Ängste
- reduzierst negativen Stress
- steigerst deine Motivation
- gewinnst Selbstbewusstsein
- erhöhst deine Lebensfreude

Du möchtest mehr über WingWave® erfahren? Informiere dich gerne ausführlich auf meiner Homepage oder persönlich bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

Nada Duronjic
Dipl. systemische Coach
und Körpertherapeutin

Paul-Robeson-Str. 42, 10439 Bln Prenzlauer Berg
S+U - Bhf. Schönhauser Allee

Tel.: 0170 - 691 30 11
hallo@nada-nd.de

www.nada-nd.de

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Dein Seelenlied. Damit du dich erinnerst, wer du eigentlich bist.

Man sagt, es gibt einen alten Volksstamm, bei dem jeder Mensch ein eigenes Seelenlied hat. Sobald ein Kind als Gedanke der Mutter Gestalt annimmt, lauscht sie, bis sie das Lied dieses Kindes empfängt. Sodann bringt sie es ihrem Mann bei. Sie singen es gemeinsam, um die Seele des Kindes willkommen zu heißen - noch vor der Zeugung. Während der Schwangerschaft lernen alle Verwandten dieses Seelenlied. Es wird an allen wichtigen Lebensstationen des Kindes gesungen, wie Geburt, Hochzeit ...

(frei nach Alan Cohen)

Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.
Ich besitze die Gabe, es für dich hörbar zu machen. In der Sprache deiner Seele.

Jedes Seelenlied ist ein Unikat.
Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin
Singender Engel

Dein Seelenlied
www.dein-seelenlied.de

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

Tel.: 0172 - 8 61 35 41
info@susanne-dobrusskin.de

Praxis für Energiearbeit und Psychosoziales Coaching

Beratung und Begleitung im Kundalini-Prozess

- hochsensitive Beratung
- Spirituelle Heilarbeit
- Quantenheilung
- Energiekörperreinigung

weitere Angebote:

Psychosoziales Coaching für
Hochbegabte und Hochsensible

Bewegung - Erkenntnis - Wandlung - Neubeginn
Spirituelles und bewusstes
Coaching für den
individuellen Weg in die eigene Mitte

Anett Bauer
Naturheilpraxis, Lychener Str. 82
10437 Berlin/Prenzlauer Berg

Tel.: 0172 - 6 09 97 04
030 - 34 34 97 57
mail@anettbauer.de
www.anettbauer.de
www.hochsensibel-hochsensitiv.de

Pferde als Spiegel: Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln
Pferde leben ganz im Augenblick und sind Meister der Körpersprache. Mit ihrer hochsensiblen Wahrnehmung spüren sie genau, ob dein Fühlen und Handeln zusammenpassen.
Mit Pferden als Spiegel erlebst du Verbundenheit, bewusste Kommunikation, Kraft und Freiheit.
Pferde laden dich ein, wirklich authentisch zu sein.

Im Kontakt mit Pferden lernst du
- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- deiner inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

Begib dich auf ein inneres Abenteuer an der Seite der Pferde!

Katharina Haupt
Tel.: 030 - 61 20 23 25
www.pferdemomente.de

Nächste Seminartermine:
25./26.4. Innere Stärke
2.5. Heldenreise-Tag mit Pferden
3.5. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden sein
Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Mediale Beratung und Zukunftsdeutung
- Kartenlegen: Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura- und Chakrenreinigung
- Rückführung und Seelenrückholung
- Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule: Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie und Schöpferkraft. Ausbildung zum Medium und spirituellen Berater

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

Tel.: 030 - 7 81 62 77
taniamaria.niermeier@gmail.com
www.taniamaria-niermeier.com
www.die-hexenschule.com

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat in Zehlendorf
19 Uhr (außer Ferien), 20 € (ohne Anmeldung)

4. Dienstag im Monat in der Ackerstraße 12, 10115 Berlin im AussichtsReich

Die Augen sind das Tor zur Seele.
Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, AugenSymptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

Teltower Damm 32, 14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf
Tel.: 0172 - 3 12 40 76
Anmeldung/Fragen: miggi@augenauf-berlin.de

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

Mediale Kraft Berlin
Lichtmanagement in bewegten Zeiten

- Tel. oder Online-Beratung
- Fern-REIKI
- Heilbehandlungen
- Live-Seminare und Webinare
- geführte Meditation (Online)

Bitte homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:
3.4. **Online-Vortag: Innere Ausrichtung in stürmischen Zeiten**, 19.30 Uhr
25.4. Live-Online-**Seminar „Kraft der Frau - Verbindung mit Mutter Erde“** Sa 2 parts
5.5. Online-Webinar: **RESILIENZ**. Training deiner Widerstandsfähigkeit, 19.30 Uhr
12.5. **Reiki-Lecture Online**, Stärkung des Immunsystems, Di. 19.30Uhr
16.5. Live-Online-**Webinar „Halte deinen Fokus - Training der inneren Ausrichtung“**, Sa 2 parts

Mirca Preißler
Mediale Lebensberaterin/Coach, Systemische Aufstellungsleiterin, REIKI-Meisterin, Meditationsleiterin, Akhesy®-Lehrerin, Seminarleiterin

Praxis: Mediale Kraft Berlin
Raum für Körperarbeit
Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 - 814 520 285
kontakt@mediale-kraft-berlin.de
www.Mediale-Kraft-Berlin.de

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Mediale Beratung
Spirituelles Coaching
Aufstellung & Walk
Rückführung
Bonding
Reiki-Einweihung

Einzel-Sitzungen
Firmen-Beratungen
Seminare & Weiterbildungen

4.-5.4. „WALKEN“ 1. Modul
Die Coachingmethode erlernen

26.4. „Eltern-SEIN“ in der neuen Zeit
13-17 Uhr, Talks & Walks, offener Treff

16.-17.5. „Alles Gute, ab jetzt“
Seminar: Gedanken & Glaubenssätze

30.5. Reiki 1. Grad-Einweihung
9-17 Uhr „Den Weg des Herzens gehen“

Ute Franzmann
HP Psych., exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin

Infos und Anmeldung unter:
Tel.: 030 - 32 66 44 32
ute.franzmann@web.de

Weitere Termine siehe Website:
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

VERANSTALTUNGSZENTREN

Dein Seminar auf Mallorca!

Traumhafte Seminarfinca
zu mieten - mit Pool
direkt am Meer.

Mehr unter:
www.FincaSesFigueres.com

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichk.
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse

- OLIGOSCAN - Mineralst.-/Schwermetalltestung
- Gewichtsregulation m. EssSense - Essen mit Sinn

9.4., 13-18 Uhr Neunkräutersuppe
am Gründonnerstag (Kräuterwanderung)
17./18.4. Seminar Nierenmassage
nach Hildegard von Bingen
18.5., 19 Uhr Abend Maikur, Wermuttrank
30.5. Seminar Metamorphose Behandlung

Heilpraxis nach Hildegard von Bingen
Daniela Dumann
Nithackstraße 24
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 36 43 03 58
0170 - 6 01 11 82
www.danieladumann.de
www.hildegard-von-bingen-berlin.de

- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung
- Energiearbeit
- EMF Balancing Technique
- EMF Reflections

- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- und Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung

Praxis KARYON
Brigitte Kapp, Heilpraktikerin
IFS- und Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner und Reflector

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

Tel.: 030 - 78 95 51 02
info@KaryonBerlin.de
www.KaryonBerlin.de

Ganzheitliche Zahnheilkunde
- seit über 15 Jahren Spezialisierung auf Amalgamsanierung mit Ausleitungsverfahren
- Restaurationen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten mit verschiedenen Testverfahren
- ganzheitliche Prophylaxe
- kosmetische Zahnheilkunde und hochwertige prothetische Versorgung unter Beachtung der Kiefergelenksproblematik
- Material- und Störfeldtestung

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...
Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum, so dass wir auf verschiedenen Ebenen arbeiten, z.B.:
- Psychographie
- Bachblüten
- Edelsteine
- Homöopathie
- Schüsslersalze
- Pflanzenheilmittel

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reiki-Meister-Lehrerin, Psychographin

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo 12-18 Uhr, Di 10-18 Uhr, Mi 8.30-14 Uhr

Tel.: 030 - 9 28 00 80
Natur-ist-Heilung@gmx.de
www.zahnarztpraxis-paulmann.de

Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern
- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung

Sei ganz bei dir und genieße die Klarheit und Stille, wenn du in deiner inneren Mitte stehst.

Spüre Vertrauen und Gelassenheit und fühle dich auf der Welt angenommen - von Anderen und von dir selbst.

Forsche - mit Hilfe - nach deiner individuellen Möglichkeit loszulassen.

DeinRuheRaum

Oliver Zaers
Lychener Str. 82
10437 Berlin-Prenzlberg

Tel.: 01523 - 38 282 83
info@DeinRuheRaum.de
www.DeinRuheRaum.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Divine Spinale Alignment
Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Energie- & Heilarbeit

Aufstellungen in Einzelarbeit

Channelings

Ausbildung in
- Reiki nach Dr. Usui (alle Grade)
- Kundalini Reiki (alle Grade)
- Full Spectrum Healing
- Maria Magdalena's Licht
- Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Institut GANZ ICH
Anette Marahrens
Togostr. 4, 13351 Berlin

www.ganz-ich.com/energiearbeit
www.ganz-ich.com/ausbildungen
bewusst@ganz-ich.com
Tel.: 0173 - 610 54 92

Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Geistige Alchemie

nach Anne Hübner

Einzeltermine / Heiltage

Cranio-Sacrale-Trauma Therapie

Psycho- und Körpertherapie

Reiki/Reikieinweihungen in alle Grade

Wellness-Shiatsu

Fernheilungen

Editha Waag Heilerin
Berlin-Schöneberg
Tel.: 0151 - 462 46 874

Muguette Rönfeldt Heilpraktikerin/Heilerin
Berlin-Zehlendorf
Tel.: 0163 700 52 68

www.geistige-aufrichtung-berlin.de

Medialität & Sensitivität
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratung & Coaching
- Traumatherapie
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestützte Therapie
- Reiki-Einweihungen alle Grade

4.-5.4. „Medialität & Sensitivität“, 11 Uhr
18.4. Ausbildung Systemische Aufstellungen mit Symbolen und Bodenanker, 10 Uhr
25.-26.4. „Präsenz und Bauchkraft„
29.4. Reiki-Einweihung 2. Grad, 13 Uhr
14.5. kostenl. Erlebnisabend Medialität, 19 Uhr
17.5. Compact-Basic Class „Medialität & Sensitivität“, 10 Uhr
27.5. Reiki-Einweihung 3. Grad, 13 Uhr

Beate Bunzel-Dürlich
Heilpraktikerin und mehrfache Therapeutin,
Autorin, Life-Coach, Reiki-Lehrerin

Praxis Healing-Art-Sensitivity
Heinrich-Heine-Straße 21, 10179 Berlin
Tel.: 030 - 391 92 77
beate.duerlich@arcor.de
www.bunzel-duerlich.de

Shiatsu - Mechthild Sachsenweger

Energetische Shiatsu-Körperarbeit
- hilft, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden
- löst Spannungen bei Stress (z.B. Schultern Nacken, Rücken)
- bringt Klarheit in Krisenzeiten und unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Entwicklung
- begleitet Sie während einer Schwangerschaft

Sie werden sich spürbar leichter, wohlig entspannt und belebt fühlen.
Pro Sitzung 65 €

Gutscheine erhältlich

Mechthild Sachsenweger
Shiatsu (GSD anerkannt)
Physiotherapeutin
Transformationstherapeutin (nach Robert Betz)

Limastr. 2, 14163 Berlin

Tel.: 0170 - 3 10 71 73
msachsenweger@t-online.de

Gift in Gold verwandeln!
Was für eine kraftvolle ZEIT! Wahnsinn!!
Alles was zählt und worauf es im Kern ankommt, ist Verbundenheit, das Bedürfnis glücklich verbunden zu sein. Unity WOW

Was für kraftvolle Zeiten, sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Was du wirklich willst. Wer du in Wahrheit bist.

Es ist alles so einfach, wenn du dich tief mit dir verbindest und aus deiner Seele heraus lebst.

Wenn du verstehst, wie alles im Leben um Verbundenheit, Beziehung und Selbstverantwortung geht. Wenn du es verstanden hast, kannst du dir endlich dein Traumleben manifestieren:

Liebe, Sexualität, Gesundheit, Beruf, Geld usw.

Online Trainings-, Seminare-, Coachings- & Rituale
Kostenfreie Bewegungsmeditationsgruppe

www.mytemple.de
Tel. 0151- 21555427

Massage
Meditation
Mindset

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ein Logo und/oder Bild
- Drei Spalten Text
- Gleiche/r Schrifttyp und Satzform
- Optimale Übersicht
- Ständig aktualisiert
- ab Dreimal-Schaltungen möglich

Die Formatgröße ergibt sich aus der Seitenbreite u. einer Mindesthöhe von 25 mm, die nach Belieben jeweils um 5mm verlängert werden kann.

Anzahl	25mm €	30mm €	+5mm mehr €
3-4	109,00	127,00	28,00
5-10	103,00	119,00	26,00
11-12	93,00	107,00	24,00

+19% MwSt.

Die Gestaltung bzw. den Satz übernehmen wir für Sie ohne zusätzliche Kosten.
Die Aktualisierung Ihrer Texte und Termine ist bis zum 10. des Vormonats kostenlos.

One World Verlag Ltd. · Redaktion SEIN
Tel.: **030 - 34 35 65 69**
E-Mail: forum@sein.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Rebalancing Körpertherapie
Innere Anspannung lösen – mehr Ausgeglichenheit erfahren – zurück in dein natürliches Gleichgewicht kommen
Du möchtest ein verbessertes Gefühl für deinen Körper entwickeln? Du willst handlungsfähiger und emotional ausgeglichener werden? Deine Muskeln und dein Körper sind unter Anspannung, sehnen sich nach loslassen? Du willst deine Verhaltens- und Gedankenmuster bewusst erkennen, erfahren wie sie Einfluss auf deinen Körper nehmen und bei Wunsch neu programmieren?
Gewinne ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang zwischen deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele durch die einzigartige Synthese die bereits in den 70ern entwickelt wurde aus den Elementen der Achtsamkeits- und Meditationspraxis, Body Reading, Faszienmassage, Rolfing, Feldenkrais, Joint Release.
Rebalancing Körpertherapie bringt dich über deinen Körper vom Denken zum Fühlen zum DaSein.

Nada Duronjic
Dipl. systemische Coach
und Körpertherapeutin

Paul-Robeson-Str. 42, 10439 Bln Prenzlauer Berg
S+U - Bhf. Schönhauser Allee

Tel.: 0170 - 691 30 11
hallo@nada-nd.de

www.nada-nd.de

Gesundheit stärken, Lebensfreude steigern
An Krisen wachsen

Stress, Überforderung, innere Leere?
Ärztlich geleitete Studie zur gesundheitlichen Wirksamkeit der Philippi-Methode bei Depression, Burnout oder Erschöpfungszustand. Über 1.200 valide Einzelfälle seit 2007 deuten auf hervorragende Besserung durch die Philippi-Methode.
Entdecken Sie, was diese Art der Meditation auch in Ihnen bewirken kann.

Leichtigkeit & innerer Frieden
Als erfahrene Philippi-Praktikerinnen begleiten wir Sie zu mehr Gesundheit und Stabilität.

Studienrahmen
10 Sitzungen in 10 Wochen, ermäßigt für je 40 €. Je 10 € davon spenden wir an das Projekt „Kinder im Sternenland" zur Behandlung schwerkranker Kinder mit der Philippi-Methode.

Philippi-Methode mit Probesitzung
Info-Nachmittag 19. Mai 2020, 17.30-19.30 Uhr

AVATARAS Institut in Schöneberg
Kalckreuthstraße 16, 10777 Berlin
www.probandenstudie.de

Anmeldung zur Studie bis 31. Mai:
Manja Göll Tel. 0160 - 92 20 83 51
biomeditation@manjagoell.com
Grit Küster Tel. 0171 - 9 91 89 65
gritkuster@gmx.de
Maggie Peterson Tel. 0177 - 6 51 43 53
kontakt@maggiepeterson.de

Praxis für Prana-Heilung
nach Master Choa Kok Sui®

18./19. April: PRANA 2 - P2
2./3. Mai: Prana 1 - P1
23. Mai: Einswerden m. d. Seele/Master Sai
Voraussetzung PRANA 1 - P1
6./7. Juni: PRANA 3 - P3
15./16. August: PRANA 1 - P1

1. und 2. Mittwoch im Monat 19 Uhr
2-Herz-Meditation, danach Prana-Übungsabende

PRANA 1
Möchten Sie eigene Mittel in der Hand haben, um in diesen Zeiten, Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren? Das wäre doch der beste Schutz - oder? Schon im Grund-Kurs - P1 können Sie lernen, sich selbst und Anderen Anwendungen zu geben.
Gönnen Sie sich diese Unabhängigkeit in Ihrem Leben - für sich, Ihre Lieben und Ihr Umfeld.

PRANA 2, PRANA 3 bringt weiteres Wissen.

Regina Hoog - P1/P2/P3 - Seminare
Prana-Lehrerin, zertifizierte Anwenderin ausgebildet/autorisiert durch Großmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti

Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®
Lerchenweg 26, 12109 Berlin
Tel.: 030 - 7 04 18 73, 0172 - 9 45 14 00
Regina.Hoog@t-online.de
www.pranaheilung-berlin-brandenburg.de
www.prana-heilung.de

MOVE UND MEDITATION

Meditatives Bogenschießen
Beginnend mit der Bogenschießtechnik am Langbogen und den Sicherheitsaspekten werden wir das Hochgefuhl des ersten Pfeils erfahren, um dann mit Spaß, Freude und Spannung in Einzel- und Gruppenubungen das Wechselspiel zwischen Bogenschutzen und Bogen (Was mache ich mit dem Bogen und was macht der Bogen mit mir?) wahrzunehmen.

Termine:
Neue Tageskurse 2020
jeweils samstags von 10-13 Uhr
18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli,
15. August und 10. Oktober

Veranstaltungsort:
14542 Werder / OT Töplitz
(genaue Anschrift bei Anmeldung)

Lutz Wodni
Ausbildung zum Therapeutischen Bogenschießen am Hakomi-Institut

Tel.: 0171 - 5 22 54 26

kontakt@bogenschiessen-wodni.de

www.bogenschiessen-wodni.de

Shiatsu-Retreat in Hellas Garden
Mit den Händen die Seele Berühren
Meine Oma sagte „Meine Hände sind Medizin" - ganzheitliche Selbstheilungswoche für Frauen, keine Shiatsu-Vorkenntnisse erforderlich. In schöner Natur und ruhigem Raum sowie im Rondeltheater im Garten werden wir zur Entspannung kommen - und damit zur Selbstheilung: Verletzungen, Schmerzen oder Traumata werden durch Shen-Shiatsuarbeiten, die das Meridiansytem/das vegetative Nervensystem beeinflussen, so dass wir Wohlgefühl erlangen und frei werden!
Tägliches Qigong/Meditation sind im Wochenprogramm enthalten: 30. Mai bis 6. Juni auf dem westlichen Peloponnes im Bergdorf Zaxaros für 8-12 Frauen. Besonderheit dieses Retreats ist der gesunde Ernährungsrhythmus mit 16-8 Stunden Ruhepause sowie „die Goldene Morgenstunde".

Am 6.6. abends: Theatereröffnungsfest mit Büfett, griechischer Musik und Tanz.

Wochenprogram und Retreatpreise bitte fragen:

Yang-Soon Park-Rügler
Tel.: 0163 - 312 56 54
5stanili5@gmail.com

INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT
für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

nicadanza
Raum für Tanz- & Bewegungstherapie DMT - Tango - Theaterpädagogik - Wirbelsäulengymnastik - Gestalttherapie
Gruppen und Einzelsitzungen

Fortlaufendes Morgentraining: Di & Fr 9 Uhr

Gruppe für integrative Körpertherapie
Im Herbst & Frühling dienstags 18.30-20.45 Uhr

Fortbildungen Tango-Elemente
für Therapeuten, in 2020
Infoabend 8. Mai um 18.30 Uhr
nur mit Anmeldung

Angela Nicotra
Heilpraktik für Psychotherapie

Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37
raum@nicadanza.com
www.nicadanza.com
Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich

MOVE UND MEDITATION FORTSETZUNG

Yoga-Präventionskurse
bis zu 80% Kostenrückerstattung
für Alle
für Schwangere
für Mamas (mit Babybetreuung)
Hormon-Yoga für Frauen
Yoga-Wochenenden

Urban Sommer Retreat
Yoga Entspannung Musik
Ankommen in der ganzen Fülle des Seins
mit Klangreise
Präventionskurs
19.-21.6.2020, 140 €
Böckhstraße 46 in 10967 Berlin

Alle Kurse findet ihr auf unserer Website.

MachmaYoga – ein umfassendes Angebot
Wir (Laura & Oliver) sind ein Yoga-Familienunternehmen mit langjähriger Erfahrung. Vor 12 Jahren wurde MachmaYoga in Kreuzberg gegründet. Wir bieten qualifizierten Unterricht in kleinen Gruppen und betreuen unsere SchülerInnen individuell.

www.machmayoga.de, info@machmayoga.de
Tel. 030 - 28 03 90 26, 01578 - 2 24 42 13

„Silvia vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird."

Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen krafttankende Yogastunden erleben.

19.-21. Juni Yoga-Wochenende in der Prignitz im Haus am Waldsee, zum Sommeranfang (Leichtigkeit, Wohlgefühl und Freude)

29. Juni - 7. Juli Yoga-Reise
nach Italien/Calabrien - Scalea
max. 8 Teilnehmer/innen
Yoga-Ferien, die so wohltuend sind.
Info siehe www.yogatermine-berlin.de

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 22 Jahren Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yoga-Lehrer) BDY/EYU

Silvia Rodeck
s.rodeck@basisyoga.de
www.basisyoga.de
www.yogatermine-berlin.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

Wenn Sie unter Ängsten, Traumata, Erlebnissen, Depressionen, Orientierungslosigkeit leiden, dann konsultieren Sie mich
Erfolg und Heilung durch Kurzzeitmethoden wie:
- Rückführungstherapie (über 30 J. Erfahrung)
- Traumatherapie EMDR
- Atemtherapie
- Auflösung von negativen Energien & Belastungen physikalischer oder mentaler Art

Einzeltherapie nach Vereinbarung
Indivuelle Ausbildung in Rückführungstherapie und Clearing sowie ergänzenden Methoden. Mit Zertifikat. Eine derart umfassende Ausbildung wird nirgendwo sonst angeboten.
1-2 Pers., daher rechtzeitige Anmeldung erbeten.
Dauer zwei Wochen, zeitlich versetzt (Teil 1 & 2)
Mo-Do 10-12 Uhr, Fr 10-14 Uhr
Beginn nach Absprache

Hans-J. Gruber
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut und Autor
30 Jahre Praxiserfahrung
Breite Str. 19, 14199 Berlin
Tel.: 030 - 88 71 45 52
0176 - 30 65 86 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de
www.hans-joerg-gruber.com

Unsere Berater- und Heilpraktiker-Ausbildungen
- Heilpraktiker-Grundstudium ab 198 € mtl.
- HP Psychotherapie
- HP Klassik, Grundlagen und Naturheilkunde ab 333 € mtl.
- Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater ab 289 € mtl.

Wenn du mehr willst, dann buche das:
- „Harmony Power Heilpraktiker"-Studium: HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna ab 349 € mtl.

Alle Ausbildungen im Wochenend- oder Vollzeitstudium

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

Tel.: 030 - 44 04 84 80
info@harmony-power.de
www.harmony-power.de

Feng Shui Stammtisch
Du begeisterst dich (nicht nur) für Feng Shui? Wir auch - bereits seit 1996! Jeden Dienstag Abend beschäftigen wir uns u.a. mit:
- Feng Shui, Bazi Suanming (Horoskop)
- QiGong & TaiChi (Energiearbeit)
- Mian Xiang (Chin. Gesichtslesen)
- Daoismus, Buddhismus
- Nei Dian (Innere Alchemie)
- Wu Xing (Fünf Elemente)
- Chin. Medizin & Ernährungslehre
- Qimen Dunjia & Fu Zhou
- …

Wenn du gleichgesinnten Menschen begegnen, offen für Inspirationen bist und dich austauschen willst: Melde dich einfach auf unsere Seite an und komm vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Feng Shui Center Berlin
Crellestr. 19/20
3. HH, Aufgang Li., 4. Stock
10827 Berlin

Tel.: 030-21 117 71
info@fscb.de
www.Feng-Shui-Center-Berlin.de

Berufsqualifizierende Ausbildungen:
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagoge(in)
- Theater- und Schauspieltherapeut(in)
- Meditationstherapeut(in)/-lehrer(in)
- Resilienztherapeut(in)/-coach
- Paar- und Sexualtherapeut(in)
- Tanz- und Bewegungstherapeut(in)
- Schreibtherapeut(in)
- Achtsamkeitstrainer(in)/-therapeut(in)
- Glückstherapeut(in)
- Integrative/r Traumatherapeut(in)
- Mediensuchttherapeut(in)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation
Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
Edinburger Straße 45, 13349 Berlin

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Ausbildung zum Alchemistischen Heiler
Zur Selbstheilung als auch beruflichen Ausübung
Neue Ausbildungsrunde ab Mai 2020, 5 lange WE
Aktuelles & Details: **www.berit-k-schweska.de**

Heilbehandlungen & Beratung
Ich begleite dich dabei,vorgefasste Überzeugungen hinter dir zu lassen, Klarheit über Unklarheit zu erlangen, Krankheiten und Blockaden, Ängste, Traumata zu transzendieren. Ich verfolge den Ursprung deines Anliegens bis an die Wurzel dessen, was nach Heilung, Achtsamkeit oder Ausdruck strebt. Dabei unterstütze ich dich durch konkrete energetische Heilarbeit, als auch beim erforschen deines Mikrokosmos. Auf diese Weise enthüllt sich dir der Makrokosmos und die Möglichkeit, dein ureigenstes Potenzial zu verwirklichen, die der Entlassung in ein erfülltes, verbundenes Leben.

Berit K. Schweska
Einzelsitzungen: Beratung & Heilbehandlungen
Fernheilung, Telefonsitzungen/Skype (dt. & engl.)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de

Donnerstags 18.30 - ca. 20 Uhr: Meditations-Serie ER-INNER-UNG in Achtsamkeit oder Heil- und Bewusstseinsreisen, Shiatsu-Zentrum, DG, Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg

---

Was Frauen brauchen, um gut arbeiten zu können! WS zur Gestaltung von energie- und erfolgreichen Arbeits- und Büroräumen. In diesem Workshop befassen wir uns mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen an das eigene Arbeitsumfeld. Wir erleben wie Räume auf jeden Menschen anders wirken, erfahren welche Räume wirklich zu passen und wie Frau sich ihre eigenen Arbeitsraum gestaltet.
Ort: Rothenburgstraße 41
Termine: 20. Mai, 17-21h, 21./22. Mai ganztägig

Grundausbildung Aura-Sehen n. R. Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (Sa oder So) fortgesetzt.
Grundausbildung Aura Sehen
Beginn: 25./26. April
Infoabende: 1. April, 19 Uhr & nach Vereinbarung

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 859 620 87
0179 - 519 49 45
www.gabriele-waechter.de

Veranstaltungsort:
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung

- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

Online-Kurse seit März 2020
Einstieg nochmöglich

Zusätzliche Ausbildung in Hypnotherapie möglich. Und mein Lerncoaching wird Sie beflügeln.

Info-Veranstaltungen online.
Bitte schreiben Sie eine E-Mail

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

---

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
1.4. Infoabend Ausbildung Ernährungsberatung
24.4. Beginn Weiterbildung HP Physiotherapie
25./26.4. Seminar Schüßler-Salze
2.5. Beginn Ausbildung Ernährungsberatung
4.5. Beginn Ausbildung TCM/Akupunktur
9./10.5. Seminar Dorntherapie/Breuss-Massage
9.5. Beginn Seminar Chin. Kräuterrezepturen

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip
1. HP-Prüfungsvorbereitung
2. Ausbildung HP Psychotherapie
3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert)
4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur
5. Massage/Ernährungsberatung
6. Fußreflexzonenentherapie
7. Bachblütentherapie
8. Traumatherapie/Coaching

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin

Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Ausbildung und intensive Prüfungsvorbereitung zum
- Heilpraktiker (HP)
- HP für Physiotherapie
- HP für Psychotherapie

Fortlaufende Kursangebote: Heilpraktiker
- Abendkurs ein- oder zweijährig
- Wochenendlehrgang 18 Monate
- Crash-Kurse für Osteopathen (Quereinstieg jederzeit möglich)

Heilpraktiker für Psychotherapie
- Kombinierter Abend- und Wochenend-Lehrgang, 9 Monate

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

Tel.: 030 - 6 94 68 97
www.brigitte-bodammer.de

2.-3.4. & 17.-18.4. Ayurveda Anwendungen und Beratungen, Anne Siml
4.4. Spezialklassen 4er Block Leben & Yoga -Pranayama-
5.4. Workshop Adjustment mit Cornelia Köster
18.4. Kostenlos Yoga Infos für Anfänger&Fortgeschrittene
26.4. Mantren Abend
8.-10.5. Yin Yoga Fortbildung, mit Sabine Mangold
12.-19.9. Yoga Retreat auf Korfu, mit Farhad Djabbari, Peter Federer und Nikola Zloch

Yoga & More Yogalehrer Ausbildung 2020
Die Ausbildung zum/r Yoga-Lehrer/in umfasst alle wichtigen Bereiche von Philosophie, Psychologie und Anatomie, Hatha Yoga & Vinyasa Yoga Praxis, Yoga & Chakren, Ayurveda Grundausbildung und Meditation bis hin zu betriebswirtschaftlichen Kenntnissen und Didaktik. Die Ausbildung findet zum 13.ten Mal ab dem 15.5.20 statt und ist mit 200h Yoga Alliance zertifiziert. Das Retreat auf Korfu ist beinhaltet.
Info-Termin: 18.4., 14.45-15 Uhr u.n. Vereinb.

Yoga & More
Yoga, Pilates-Kurse, Ayurveda & klassische Massagen, Ladengeschäft

Starter: Für einmalig 20 € kannst du uns an 10 aufeinanderfolgenden Tagen kennenlernen und an den Kursen deiner Wahl teilnehmen.

Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin

Tel.: 030 - 76 90 20 30 info@yoga-more.de
Weitere Infos auf: **www.yoga-more.de**

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 62–65
regelm. Termine 65
Wer macht was 65–66
Vermischtes 66
Adressen 67

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

... einfach und kostengünstig auf unserer Internetseite schalten: www.sein.de Tel.: 26 32 02 30

"Berlin NEWS" sind kostenfrei und unterliegen redaktioneller Auswahl. Einsendungen (max. 800 Zeichen) bitte mit Bild an news@sein.de

MITTWOCH 1.4.2020

7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, immer Mo, Mi und Fr um 7.30 Uhr, 5 €, Infos: www.haus-lebenskunst.de

18h: Shiatsu-Übungsabend, Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelbacherstr. 16. 10707 Berlin, 10 €, www.zen-shiatsu.schule.de

DONNERSTAG 2.4.2020

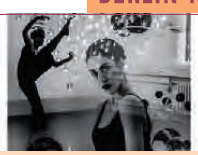
19h: Infoabend: Ambulantes Fasten - Stellen Sie die Weichen für einen Neustart! Ambulante Fastenkur 23.4.-2.5., ☽ 813 1040, wegdermitte.de

19.15h: SELBSTheilend GANZ DASEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord, ☽ 485 6454

FREITAG 3.4.2020

19h: Vortrag: Corona - nein Danke! Was in früheren Zeiten bei Infektionen aller Art geholfen hat - Einblick in die Aromatherapie, Information ☽ 01577-258 4538

BERLIN NEWS



Medialer Tanz

Einzelarbeit, Performances und Workshops - Gibt es Fragen an die geistige Welt? Stehen Dinge im Nebel? Sollen Blockierungen gelöst werden und neue Wege gegangen werden? Hierbei gibt es Unterstützung. Mithilfe des Tanzes und der geistigen Welt werden die Botschaften übermittelt. Heilung geschieht und Dinge werden wieder klarer.

Infos: siehe **www.anneoster.de**
anneoster@rocketmail.com

10h: Der Garten - Spiegel meiner Seele. 3.-5.4. Remise Zehlendorf. Modul 1 der Fortbildung Green Care, igt-berlin.org

15-20h: Patienteninformationstag: Leben - und über das Leben hinaus - Wege und Hoffnung für ein selbstbestimmtes leben mit Krebs - Vorträge, Information, Austausch Referentinnen: u.a. Prof.Dr. Annelie Keil, Dr. Philipp von Trott, Dr. György Irmey gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Ort: Alte Bahnhofshalle Friedenau, Bahnhofstr. 4a-d, 12159 Berlin

19.30h: Satsang mit Astamaya Ort: Care& Share Welserstr. 5-7, 10777 Berlin Schöneberg, Hinterhof 4. Stock Fr. 03. April 2020 Satsang von 19.30-21.30 Uhr, Einlass 19.10 Uhr

19.30h: KUSCHELPARTY IM WAMOS: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Wamos, Hasenheide 9, Hermannplatz, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

BERLIN NEWS

Tian Ai Gong Institut online

Das Tian Ai Qigong Institut ist online für Sie da. Mit vielen Vorträgen (z.B. Feng Shui), Gesundheitstipps, Akupunkturpunkten zur Selbstbehandlung und Energieübertragungen! Jeden 1. Mittwoch im Monat wird jetzt online für die Erde und die Heilung, Liebe und Frieden aller Lebewesen meditiert. Die BiGu Energie (kosmische Nahrung) wird hierbei übertragen. Sie hilft, dass die Ressourcen der Erde geschont und die Ernährung gesund sein kann.

Termin: Sa-So, 4.-5. April
Sem. Spirituelle Transformation online - der Weg zu sich selbst und der achtsamen Prozess, den Geist zu reinigen
Info: Tel. 030 - 25 79 97 95
info@tianai-qigong.com
www.tianai-qigong.com

SAMSTAG 4.4.2020

9-14h: 4./5.4. Seminar: Grippe - Corona - Infektionen... Ayurvedische Aromatherapie zur Prävention und Desinfektion, ☽ 01577-258 4538

15h: Satsang mit Astamaya Ort: Care& Share Welserstr.5 – 7 10777 Berlin Schöneberg, Hinterhof 4. Stock Sa. 4. April 2020 PRÄSENZ - ATEM + ENERGY von 15-18 Uhr mit Anmeldung!

15h: 4:4:4: Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung im Jahr der 4 (2020=4) mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

15h: FRIEDENS+HEIL-MEDITATION mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner plus individuelle Botschaft für jeden Teilnehmer in 12157 Bln-Friedenau, Menzel Str. Anm/Info Jutta Helmecke ☽ 0160-9224 0176 oder Beatrix Dunker 0157-3074 1254

18h: VORANKÜNDIGUNG! Biodanza im Grunewald, in der Natur - am 25.4. um 18 Uhr. Anmeldung unter www.biodanzaberlin.de

18h: Kuschelkreise für lesbische Frauen! Von Frau für Frauen - Lass es geschehen - lass Dich überraschen! www.kuschelparty-for-L.de

18.30h: Satsang mit Astamaya Ort: Care& Share Welserstr. 5-7, 10777 Berlin Schöneberg, Hinterhof 4. Stock Sa. 4. April 2020 Satsang von 18.30-20.30 Uhr Einlass 18.10 Uhr

SONNTAG 5.4.2020

9-14h: Seminar: Grippe - Corona - Infektionen... Ayurvedische Aromatherapie zur Prävention und Desinfektion, ☽ 01577-258 4538

10h: Die Arbeit mit dem Lichtfeld: Berlin ... - Webinar https://www.sofengo.de/lp/348764 Infos: www.kosmomatria.com

12h: Biodanza - offene Sonntagsmatinée am Walther-Schreiber-Platz, mehr Informationen: ☽ 0177-5287573, www.heike-biodanza-berlin.de

16.30h: Satsang mit Astamaya Ort: Care& Share Welserstr. 5-7, 10777 Berlin Schöneberg, Hinterhof 4. Stock So. 5. April 2020 Nachmittags-Satsang von 16.30-18.30 Uhr, Einlass 16 Uhr

MONTAG 6.4.2020

20h: Gefühlsschule, Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 15 €, Schönebg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

DIENSTAG 7.4.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-Lebenskunst.de

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Somsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-687 49810

19.30h: Nicht-Zwei ist Frieden, Einführung in Adi Das Buch Nicht-Zwei ist Frieden, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627Bln. ☽ 4508 7202, www.nichtzweiistfrieden.de

19.30h: Aschenputtel – Die Sehnsucht der Seele nach dem wahren Sein. Unterscheiden wir anhand dieses Märchens Schein und Sein voneinander, um wirklich leben zu können. Gesprächsabend. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 8.4.2020

18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Im April: Wie können speziell ausgebildete Kaltbluthengste uns Menschen auf unserem Entwicklungsweg unterstützen und heilbringende Impulse setzten? Was steckt hinter der entwickelten Grüne Oase Spezial-klangmassage? Elvira Hagen (Heilpraktikerin, Pferdewirtin und Mediatorin) erklärt und gibt uns Antworten auf die von ihr entwickelten Methoden. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 Berlin Schöneberg, 10 €, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

BERLIN NEWS

Lesung mit Gesang und Harfenmusik

An diesem Abend liest Joachim Kerzel (Synchronstimme von z.B. Anthony Hopkins, Jack Nicholson oder Jean Reno) einfühlsam aus Khalil Gibrans bekanntem Meisterwerk „Der Prophet". Die zentralen Motive dieser Dichtung kreisen um den Gedanken, dass das Leben, die Liebe und der Tod das Wesentliche für uns Menschen sein sollen. Alexandra Marisa Wilcke (Synchronarbeiten zu Der König der Löwen, Der Herr der Ringe) singt Lieder der Heiligen Hildegard von Bingen. Begleitet werden die Künstler von der virtuosen Harfenistin Anna Maria Fitzenreiter (Solistin Berliner Symphoniker).

Termin: Sa, 25. April, 20 Uhr
Eintritt: AK 15/12 €, bis 16 Jahre 5 €
Ort: Kirche zum Heilsbronnen
Heilbronner Str. 20, 10779 Bln.
Info: www.alexandra-marisa-wilcke.de

18h: Einführungskurs Shakuhachi, jap. Meditationsflöte. Benediktushof Holzkirchen, Infos: schwertweg-berlin.de

18.15h: Synergetische Aufstellungen, Schöneberg Bamberger Str. 48a bei Heike Sansoni, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257, Sei willkommen!

19h: Vollmond: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19h: Ayurvedische Meditation: Medizin-Buddha, Karmareinigung, ☽ 01577-258 4538

DONNERSTAG 9.4.2020

18.30h: In welcher Welt möchte ich leben? Malen als Ausdruck meiner Vision. Was erträumen wir gemeinsam? 12157 Praxis Menzel str.,Jutta Helmecke ☽ 0160-922 40 176

19.30h: KUSCHELPARTY LEBENSKUNST: Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Infos: www.kuschelparty-markus.de

BERLIN NEWS

Akupunktur & TCM Offene Infoabende

akupunkturseminare berlin lädt zu einem offenen Infoabend ein, an dem sich sowohl interessierte Laien als auch heilkundlich praktizierende Berufstätige über die Therapie mit Akupunktur und den akupunktur & TCM intensivlehrgang 2020 informieren können. Mit Einblicken in die Lehre von den ‚Energiekanälen' und den Fünf Elementen wird an diesem Abend auch das vielseitige Spektrum von Akupunktur & TCM für die Anwendung in verschiedenen Gesundheitsberufen veranschaulicht.

Termin: Di, 28. April und Mi, 27. Mai jeweils um19 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Lausitzer Str. 26 A, 10999 Berlin
Info: Tel. 030 - 323 42 22 / 6113940 info@akupunkturseminare-berlin.de
www.akupunkturseminare-berlin.de

FREITAG 10.4.2020

19h: Inkarnationsthemen mit St. Germain - Ein Intensivwebinar www.sofengo.de/lp/348778 Infos: www.kosmomatria.com

19.30h: ECK Licht und Ton Gottesdienst? Jeder Moment ist eine spirituelle Gelegenheit, dein Herz zu öffnen und dich spirituell zu entfalten? ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 B.

SAMSTAG 11.4.2020

18h: VORANKÜNDIGUNG! Biodanza im Grunewald, in der Natur - am 25.4. um 18 Uhr. Anmeldung unter www.biodanzaberlin.de

MONTAG 13.4.2020

17h: Erneuerung und Regeneration in der Oster-Energie. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19h: Unsere feinstofflichen Felder - ein Intensivwebinar mit Einzelarbeit www.sofengo.de/lp/349336, Infos: www.kosmomatria.com

DIENSTAG 14.4.2020

19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Somsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-687 49810

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 €, Einlass 18.30 Uhr, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 15.4.2020

19.30h: Offener Abend BIODANZA: Aus Lust am Leben komm tanzen! Allein, zu zweit, mit vielen. Ohne Vorkenntnisse! Geisbergstr. 34, 10777 B-Schöneberg, www.bettina-biodanza-berlin.de, ☽ 03328-3077 774

19.30h: „Raum für spirituelle Gespräche" - Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns über spirituelle Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, die Sie aktuell bewegen. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

19h: Ayurvedische Meditation: Grüne Tara, Beschützerpraxis, ☽ 01577-258 4538

DONNERSTAG 16.4.2020

19.30h: SPEAK LIFE – Für Dich UND die Erde, Herdis Busse, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, Einlass 19h, 15 €, www.haus-lebenskunst.de

FREITAG 17.4.2020

18h: Shiatsu, jap. Massagetechnik, kostenlose Einführung, 18-20.30 Uhr, Wilmersdorf, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☽ 3266 2832

18.30h: Channeling-Übungsabend: Verbinde Dich bewusst mit Deiner Herzenstimme und den Lichtwelten und erhalte Antworten und Botschaften. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19.30h: Der Ton der Seele, HU-Gesang, 20-30 Minuten und spirituelle Gespräche, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

SAMSTAG 18.4.42020

10h: Erlernen der Tierkommunikation am Sa + So! Praxis Odenwaldstr. 9 Iljana Planke, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com, ☽ 0152-52 43 98 91

10-18h: 1. Berliner Walkinggruppe im „fresh 30" Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, mit vorheriger Anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

18h: VORANKÜNDIGUNG! Biodanza im Grunewald,in der Natur - am 25.4. um 18 Uhr. Anmeldung unter www.biodanzaberlin.de

SONNTAG 19.4.2020

18h: Frieden planzen mit jedem Schritt mit Friedenstänzen aus aller Welt. Ort: Friedrichshain in der Auferstehungskirche. Friedenstr. 83, Infos ☽ 9148 1515

MONTAG 20.4.2020

20h: Gefühlsschule, Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 15 €, Schönebg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

DIENSTAG 21.4.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-Lebenskunst.de

19h: Hashimoto und Störungen der Schilddrüse. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Somsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-6874 9810

19.30h: Conscious Light ist ein Dokumentarfilm über das außergewöhnliche Leben von Adi Da (1939-2008) eines der größten spirituellen Meister unserer Zeit, 5 € Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 Berlin, ☽ 4508 7202, www.consciouslightfilm.com

MITTWOCH 22.4.2020

18h: Shiatsu-Übungsabend, Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelbacherstr. 16. 10707 Berlin, 10 €, www.zen-shiatsu.schule.de

19.30h: Einheit, Vielfalt, Liebe – Der Baum...ein Symbol für das Leben, und der Mensch in seinem Streben nach Einheit und Harmonie. Vortrag mit Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

20h: CHANTING - Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 23.4.2020

19h: Vortrag / Gesprächsrunde: hochsensible Menschen im Beruf, 12 €, Infos/Anm. Elisabeth Heijenga ☽ 8507 5228, Atembefreiung-berlin.de

FREITAG 24.4.2020

9h: www.lehmbaukurse.de Theorie + Praxis + Kost + Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de 399 € Handy ☽ 0178-198 7624

19h: Ritual Frühlingserwachen in Tegel: Freuen Sie sich auf ein kraftvolles Ritual voller freudiger und leichter Energie. 33 € Informationen: www.wunderbar-empfindsam.com

19h: Vortrag: Ayurvedische Diagnostik - Vergiftung (und Detox) durch die tägliche Ernährung, ☽ 01577-258 4538

19h: MITSINGABEND Heilsames Singen mit Carien Wijnen in Kreuzberg (Spendenbasis). Auftakt zum Seminar Bewegtes Singen. Info: www.healingvoice.de

19.30h: Gesprächskreis zum Thema „Reinkarnation, eine Chance des Lebens", ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

BERLIN NEWS

Das Kongress-Festival zu Pfingsten im ZEGG

„Sex. Wo stehen wir heute? Was ist alter Ballast, den wir hinterfragen müssen? Was ist die Tiefenqualität von Sex, jenseits der Klischees und Stereotypen? Wie gestalten wir den Übergang von einer Dominanzkultur zu einer Partnerschaftlichen Kultur auf dem Feld von Sex und Eros?" fragen PionierInnen und ForscherInnen des Kongresses. Vorträge, Performances, Morgeneinstimmungen, Musik, Tanz und Feste finden für alle gemeinsam statt. Nachmittags bieten Intensivgruppen verschiedene Wege an, für Vertiefung der Erfahrungen und Integration des Erlebten. Speaker Dolores Richter (ZEGG), Benjamin von Mendelssohn (Tamera), H. Suderow & C. Schumacher (Slow Sex) & Laura Méritt (Gender Fluidity).

Termin: Fr-Mi, 29. Mai - 3. Juni
Eintritt: 515,00 €, bis 27 J. 362,50 €
Ort: ZEGG, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig
Info: Tel. 033841 - 59 51 00
www.zegg.de

SAMSTAG 25.4.2020

10h: Natur erleben in der Stadt – Delikatessen am Wegesrand – essbare Kräuter finden und erkennen, ☽ 813 1040, wegdermitte.de

10h: WIRKSAMES HORMONYOGA bei Wechseljahren, PMS, Kinderwunsch in Kreuzberg. MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN. 25. und 26. April, Sa 10-15 Uhr, So 15-19 Uhr Information: www.yogaraum-neuenhagen.de ☽ 0163-737 9553

10-16h: 25./26.4. Seminar Corona nein Danke Ayurved. Diagnostik: Vergiftung & Regeneration durch die tägliche Ernährun), ☽ 01577-2584538

10.30h: Familienaufstellungen zum Thema Liebe & Partnerschaft. Kleingruppe: max. 10 TN. ☽ 0176-6494 7644 oder Informationen auf: www.berufungsberatung-berlin.de

BERLIN NEWS

Himmel auf Erden Festival

Die Insel Schwanenwerder am Wannsee in Berlin bildet die perfekte Kulisse, um im Kreise von Heil-(praktik)ern, Bewusstseinsarbeitern, spirituellen Lehrern und Körperarbeitern die Akkus zu laden und sich neu auszurichten. „Wir wollen drei Tage miteinander verbringen und das Leben feiern." Mit Malou, Frank Breyer, Steffen Lohrer, Andreas Nothing, Charles Kunow, Devasetu Eva, Franz Reuter, Edgar Hofer, HO Gerhard Strauß, Purple Moudy, Markus Bauer, Martin Schramm, Mahadevi, Miroslav Großer, Naima, Pramesh, Rama, Sören tempel Suprya, Susanne Brian, Mario Hirt, Marie Berbenni u.v.m.

Termin: Fr-So, 3.-5. Juli
Eintritt: 265 €, ohne Übern. 195 € begrenzte Anzahl an Tickets
Ort: Insel Schwanenwerder, Wannsee
Info: & Anmeldung: **www.himmel-auf-erden.live** Tel. 0178 - 3 08 23 05 info@himmel-auf-erden.live

14h: BIODANZA Tanzworkshop: Metamorphose, 14-18 Uhr, X-berg. Informationen/Anm: Gaby, ☽ 01575 4802853, www.tamoya.de

15h: Heilung durch Selbstvergebung und göttliche Gnade, Grace. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, ☽ 0176-4301 8279

18h: Biodanza im Grunewald, Tanz um das Feuer in der Natur! 20 €. verbindliche Anmeldung unter www.biodanzaberlin.de

19.30h: MANTRA und KIRTAN Mitsingkonzert mit Pana von YOGA & CURE, mehr Infos unter: www.yogacure.de

SONNTAG 26.4.2020

10-16h: Seminar, Corona nein Danke Ayurved. Diagnostik: Vergiftung und Regeneration durch die tägliche Ernährung (sehr geeignet bei Infektionskrankheiten aller Art), ☽ 01577-258 4538

10h: Workshop: Innere Widerstände Schutz & Blockade - 1,5 tägiger Gestaltworkshop zur Erforschung innerer Widerstände, Information: www.heilehaus-berlin.de/termine

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen – Meditative Besinnung, anschließend Gesprächsmöglichkeit. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

16h: Entdecke japanische Fesselkunst & die entspannende Wirkung auf dein Nervensystem. Verbindung erleben und genießen. Berlin Mitte/P-Berg: Somatic Connection (Facebook) oder somatic-connection@gmx.de

18h: Seminar am Lago Maggiore: Auf dem Weg zur Meisterschaft www.kosmomatria.com/kosmometrie/seminare-am-lago-maggiore-2020/

19h: KUSCHELPARTY LEBENSKUNST: Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

MONTAG 27.4.2020

18.15h: Synergetische Aufstellungen, Schöneberg Bamberger Str. 48a bei Heike Sansoni, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257, Sei willkommen!

20h: BREATHING HEART SUFI MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

20h: Gefühlsschule, Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 15 €, Schönebg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

BERLIN NEWS

Erfahre, wie Menschen ihre Seele zur Arbeit schicken.

Was alles macht man, um den Sinn seines Lebens zu finden? Genau darüber berichten 12 Menschen in diesem zweiten Band zum Thema LEBENSAUFGABEN. Mit großer Offenheit, nie ganz glatt und immer anders als vermutet. Eingetauchen werden kann in den nächsten Lebensabschnitt, wo es heißt: „Du säest nicht, Du erntest nicht und Deine Seele ernährt Dich doch." ❍

Info: Lebensaufgaben - Band 2
Erfahre, wie 12 Menschen ihre Seele zur Arbeit schicken. Ein Praxisleitfaden herausgegeben von Stephan & Claudia Möritz:
ISBN-Nr. 9783749471409
15,90 €, E-Book 5,99 €
www.Lebensaufgabe.de

DIENSTAG 28.4.2020

19h: Rheuma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-6874 9810

19h: Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab Sept. 2020), Lausitzer Str. 26a, 10999, ☽ 611 3940, merh Informationen: akupunkturseminare-berlin.de

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Thema: Nachnähren - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 13 €, Einlass 19 Uhr, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 29.4.2020

19.30h: Das Kreuz - ist ein Symbol für das Zusammentreffen von Gegensätzen. Das ermöglicht einen Prozess von Heilung zur wahren Liebe. Vortrag mit Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

DONNERSTAG 30.4.2020

18.30h: Aktiviere Deine ursprüngliche weibliche Kraft als Heilerin, Priesterin, Lehrerin in den alten Kulturen. WS mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

Anzeigenschluss 10. Mai 2020

für die SEIN-Juni/Juliausgabe

Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

www.sein.de „Anzeigen schalten"

FREITAG 1.5.2020

7.30h: Dynamische Meditation, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, immer Mo, Mi & Fr um 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

19h: KUSCHELPARTY LEBENSKUNST: Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

DONNERSTAG 7.5.2020

18.30h: Im Herzen verbinden mit Walen + Delfinen: Austausch und Meditation in 12157 Praxis Menzelstr., Jutta Helmecke ☽ 0160-9224 0176 delfin-spirit.jimdo.com

19h: Vollmond: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19h: Vortrag / Gesprächsrunde : HOCHSENSIBLE KINDER, 12 €, Infos/Anmeldung: Elisabeth Heijenga ☽ 8507 5228, atembefreiung-berlin.de

19.15h: SELBSTheilend GANZ DASEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☽ 485 6454

FREITAG 8.5.2020

9h: www.lehmbaukurse.de Theorie + Praxis + Kost + Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de 399 € Handy ☽ 0178-198 7624

10h: Lomi Therapie? Komm zur Ausbildung bei KahiLomi. 3 Kurse à 3 Tage mit Supervision +4h Lehrvideos. Mehr auf www.kahilomi.com

18.30h: Liebe dich selbst, Workshop in Tegel: Lernen Sie Wege, um sich Liebe zu geben und fürsorglich für sich da zu sein. 55/60 € Informationen: www.wunderbar-empfindsam.com

19h: Vortrag - Ayurvedische Hand-Diagnostik: präventiv erkennen, was der Körper wirklich braucht (z.B. bei Infektionen...), ☽ 01577-258 4538

19.30h: ECK Licht und Ton Gottesdienst „Das Geheimnis der Dankbarkeit" ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: KUSCHELPARTY IM WAMOS: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Wamos, Hasenheide 9, Hermannplatz, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 9.5.2020

10h: Erlernen der Tierkommunikation am Sa + So! Praxis Odenwaldstr. 9, Iljana Planke, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com ☽ 0152-5243 9891

10-16h: 9./10.5. Seminar - Ayurvedische Diagnostik: die Hände als Frühwarnsystem des Körpers bei Entzündungen, Infektionen und Belastung der Organe, ☽ 01577-258 4538

10h: 1. Berliner Walkinggruppe im „fresh 30" Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, bitte um vorherige Anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

14h: Entfalte die Kraft Deiner Stimme - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz & Elisabeth Heijenga, ☽ 0176-4301 8279, 8507 5228

15h: Friedens+Heil-Meditation mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner plus individuelle Botschaft für jeden Teilnehmer in 12157 Bln-Friedenau, Menzelstr. Anm/Information Jutta Helmecke ☽ 0160-9224 0176, Beatrix Dunker 0157-3074 1254

SONNTAG 10.5.2020

10-16h: Seminar - Ayurvedische Diagnostik: die Hände als Frühwarnsystem des Körpers bei Entzündungen, Infektionen und Belastung der Organe, ☽ 01577-258 4538

MONTAG 11.5.2020

18h: Shiatsu-Übungsabend, Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelbacherstr. 16. 10707 Berlin, 10 €, www.zen-shiatsu.schule.de

20h: ENERGYBODY HEALING MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 12.5.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 €, Einlass 18.30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Conscious Light ist ein Dokumentarfilm über das außergewöhnliche Leben von Adi Da (1939-2008) eines der größten spirituellen Meister unserer Zeit., 5 € Adidam Buchladen Pestalozzistr. 39, 10627 Bln, ☽ 4508 7202, www.consciouslightfilm.com

MITTWOCH 13.5.2020

18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Im Mai: Transformation durch Stimm-Entfaltung und Körper-Resonanz. - Völlig neue Erkenntnisse von der Lichtenberger Angewandten Stimm-Physiologie, erläutert von Schirin Zarah. Eine heilsame, spürbare Klangreise zu sich selbst. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 Berlin Schöneberg, 10 €, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

BERLIN NEWS

© pixabay.com

Neue Lebenskunst in Berlin

Der Lebenskunst e.V. ermöglicht viele Veranstaltungen, die dem spirituell-menschlichen Wachstum dienen. Im April und Mai gibt es: Dynamische Meditation, MantraChor, Kooperative Spiele, Liebe und Erfolg, MediTANZion, Afterwork Biodanza, Kuschelparty, Oster-Celebration, AbunDance, Offener Kreis, Achtsame Kommunikation, SPEAK LIFE, Embodied Love, Liebe Tanzen, Chanting, Deep Connection, Breathing Heart Sufi Meditation, Liebe und Lebenskunst, Zeit-Los Walpurgisnacht-Party, Männertraining, Contact-Tango-Party, Energybody Healing, Meine Alternative, Tantra-Massage, Übungsabend für Männer, Meditation, Pfingstcelebration. ❍

Ort: HAUS LEBENSKUNST
Mehringdamm 34, 10961 Bln.
Info: Tel. 030-6449 9319
info@lebenskunst-verein.de
www.Haus-Lebenskunst.de

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
www.sein.de

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
Amtsgericht Berlin, HRB 98177
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732
USt.Id.: DE237017063

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
Fax: 030 - 7 88 35 20
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif
Tel.: 030 - 79 78 35 28
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMM, ZU GAST und PORTRAIT:
Lieselotte Wertenbruch
Tel.: 030 - 34 35 65 69
programm@sein.de
zugast@sein.de
portrait@sein.de

FORMATANZEIGEN, FORUM:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de

KLEINANZEIGEN: Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Lieselotte Wertenbruch,
Anja Walter, Shermin Arif

VERTEILUNG: Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.5.20

ANZEIGENSCHLUSS: 10.5.20

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im März:
25 000 Exemplare

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.3.2020
Fordern Sie die Mediadaten an!

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage vom Peter Hess Institut bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen. Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.

ISSN 1432 - 9913

18.45h: MEINE ALTERNATIVE, Heute: Schamanische KLANGREISE, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 €, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 14.5.2020

18.30h: In welcher Welt möchte ich leben? Malen als Ausdruck meiner Vision. Was erträumen wir gemeinsam? 12157 Praxis Menzel str., Jutta Helmecke ☽ 0160-922 40 176

19h: Kuschelkreise für lesbische Frauen! Von Frau für Frauen - Lass es geschehen - lass Dich überraschen! www.kuschelparty-for-L.de

FREITAG 15.5.2020

18.30h: Channeling-Übungsabend: Verbinde Dich bewusst mit Deiner Herzenstimme und den Lichtwelten und erhalte Antworten und Botschaften. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19h: Vortrag - Corona - nein Danke! Wie man mit ayurvedischen Mitteln/Aromatherapie das Immunsystem stärken kann, um angstfrei zu leben, ☽ 01577-258 4538

19.30h: Der Ton der Seele, HU-Gesang, 20-30 Minuten und spirituelle Gespräche, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: KUSCHELPARTY IM WAMOS: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Wamos, Hasenheide 9, Hermannplatz, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 16.5.2020

10-16h: 16./17.5. Seminar Corona nein Danke Ayurved. Diagnostik: Die Frühwarnsysteme des Körpers erkennen - Entgiften, Reinigen & Stabilisieren mit natürlichen Mitteln, ☽ 01577-258 4538

10h: Ohrakupunktur 16./17. Mai
Gesichtsdiagnostik 3./4. Okt.
Lernen mit Herz
in Charl-burg
Bengt.Jacoby@gmail.com
www.bengt-jacoby.de

10h: BenefitYoga® - Schultern und Nacken befreien - Lebendige Anatomie in der Asanapraxis. Sa/So 10-15 Uhr, ☽ 813 1040, Infos: www.berlin.yoga

11h: Mehrere Reiki-Techniken für Tierbehandlungen erlernen! Praxis Odenwaldstr. 9, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com, ☽ 0152-5243 9891

12h: Workshop für Frauen: HEILUNG durch SELBSTLIEBE, 30 €, Elisabeth Heijenga Infos/Anmeldung, ☽ 8507 5228, www.praxis-heijenga.de

15h: Herzen aus Gold weiten sich mutig aus - 8 Gates Activation Session nach Peggy Phoenix Dubro. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

SONNTAG 17.5.2020

10-16h: Seminar Corona nein Danke Ayurved. Diagnostik: Die Frühwarnsysteme des Körpers erkennen - Entgiften, Reinigen und Stabilisieren mit natürlichen Mitteln, ☽ 01577-258 4538

Schloss Tornow
Für Ihre Seminare,
Firmenfeiern, Klassenfahrten
Berlin-Büro: 030 - 83 22 56 19
oder: 0172 - 687 38 29
Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

11h: Ein Praxistag: Tiere mit Reiki behandeln! Ort: Odenwaldstr. 9. Anmeldung: Iljana Planke ☽ 0152-5243 9891, weitere Informationen: www.Mit-Tieren-kommunizieren.co

DIENSTAG 19.5.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA, Thema: siehe Website, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-Lebenskunst.de

DONNERSTAG 21.5.2020

18h: Aufstieg in eine höhere Schwingungsebene - Channeling-Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, ☽ 0176-4301 8279

FREITAG 22.5.2020

19h: Vortrag - Ayurvedische Chakrabalance mit ayurvedischen Essenzen, ☽ 01577-258 4538

19.30h: Gesprächskreis zum Thema „Wie finde ich meinen inneren Frieden?“, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: KUSCHELPARTY IM WAMOS: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Wamos, Hasenheide 9, Hermannplatz, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 23.5.2020

10h: Tierkommunikation-Aufbau-Kurs! (Verhandeln mit Tieren/TK mit der Seele) Praxis Odenwaldstr. 9, Iljana Planke ☽ 0152-5243 9891, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com

10-16h: 23./24.5. Seminar - Ayurvedische Chakrabalance am Beispiel der Hände und der Wirbelsäule mit Praxisbeispielen, ☽ 01577-258 4538

SONNTAG 24.5.2020

10-16h: Seminar - Ayurvedische Chakrabalance am Beispiel der Hände und der Wirbelsäule mit Praxisbeispielen, ☽ 01577-258 4538

MONTAG 25.5.2020

20h: ANGELEITETE MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 26.5.2020

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Wonnemonat Mai - Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 13 €, Einlass ab 19 Uhr, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 27.5.2020

19h: Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab Sept. 2020), Lausitzer Str. 26a, 10999, ☽ 611 3940, mehr Informationen: akupunkturseminare-berlin.de

20h: CHANTING - Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 28.5.2020

18.30h: Im Herzen verbinden mit Walen + Delfinen: Austausch und Meditation in 12157 Praxis Menzelstr., Jutta Helmecke ☽ 0160-9224 0176, delfin-spirit.jimdo.com

FREITAG 29.5.2020

9.30h: Shiatsu, jap. Massagetechnik, Basiskurs 1, Pfingsten, 29.5.-1.6., Wilmersdorf, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☽ 3266 2832

19.30h: Gesprächskreis zum Thema „Die Weisheit des Herzend leben“, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: KUSCHELPARTY IM WAMOS: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Wamos, Hasenheide 9, Hermannplatz, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 30.5.2020

11h: 1. Berührungs- und Kuschelwochenende für lesbische Frauen am 30./31. Mai! Infos. unter www.kuschelparty-for-L.de

DIENSTAGS

FREITAGS

THETAHEALING®

10h: Möchtest Du anhand der ThetaHealing®-Methode lernen, wie Du Dir bewusst -Fülle & Gesundheit in Deinem Leben manifestieren kannst? weitere Informationen findest du hier: https://heilpraxis-kim-schiller.de

SAMSTAGS

THETAHEALING®

10h: Möchtest Du anhand der ThetaHealing®-Methode lernen, wie Du Dir bewusst -Fülle & Gesundheit in Deinem Leben manifestieren kannst? weitere Informationen findest du hier: https://heilpraxis-kim-schiller.de

SONNTAGS

THETAHEALING®

10h: Möchtest Du anhand der ThetaHealing®-Methode lernen, wie Du Dir bewusst -Fülle & Gesundheit in Deinem Leben manifestieren kannst? weitere Informationen findest du hier: https://heilpraxis-kim-schiller.de

AMBULANTE PFLEGE

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlin-weit arbeiten wir in kleinen Stadtteil-bezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.vierbeimir-kiezpflege.berlin oder rufen uns an: ☽ 5522 4119 Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

ASTROLOGIE

Astrolog Beratung zu wichtigen Problemen oder wenn man etwas zu den eigenen Staerken wissen will. ☽ 0178-634 4832 oder 2199 6146

AUGEN

Besser Sehen mit entspannten Augen - Sehtraining für jung und alt, Info: www.cornelia-jakob.de

BERATUNG

Energetische Unternehmensberatung für Solounternehmerinnen - Barbara Steldinger, Infos: www.energetisches-coachen.de

BEWEGUNGSSTUDIEN

BIODYNAMIK

Selbstfürsorge: Bewegen-Atmen-Tönen, in kl. Gruppen für 10 Wo. 5-Tageretreats & Biodynam. Massagen, www.koerperarbeitundrituale.de

COACHING

Wenn es um das Wesentliche geht und du endlich leben möchtest, wozu du hergekommen bist ist das Schöpfungscoaching eine gute Wahl. Spiegel, Klärungen und praktische Hilfe zur Selbsthilfe. Marion Augustin, ☽ 3628 4492, www.schoepfungscoaching.de

DIE SEELE IN BALANCE BRINGEN! Mit meiner kompetenten Lebensberatung und Life Coaching erreichst du wieder deine Mitte, Infos: ☽ 0173-612 88 00, concern@t-online.de

EMDR

Heilprakt. Psych. & EMDR-Therapeutin Iris H. Frankowiak, heilsame Begleitung bei belastenden Erfahrungen: ☽ 0176-6494 7644 oder Info: www.berufungsberatung-berlin.de

ENERGIEARBEIT

Heilenergie-Seminar Chakren/Aura vom 15.-17.5.2020 Aktivierung und Balancierung der Chakren,den Energiezentren in unserem Körper. Erspüren, ergründen, auflösen von Blockaden. Ebenso in der Aura. ☽ 0172-236 35 14

ERNÄHRUNG & FASTEN

Ganzheitl. Ernährungsberatung, Fastenkurse, Basenwochenenden, www.gesund-plus-energie.com ☽ 0157-7694 6505, Claudia Fliegner
Gesund durch vollwertige Ernährung, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, www.sabine-diehausfee.de, ☽ 9760 0765

ESOTERIK

Beratungsagentur - Zukunftsdeutung leicht gemacht!! www.kartenlegenberatung.de
Counselor - Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! mehr Infos: www.mediummaria.de, ☽ 0201-7594 8602

FAMILIENAUFSTELLUNG

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater) ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

FASTEN

Ayurveda-Fasten & Yoga
in Strodehne im Havelland vom
24.-30.4./2.-8.9./30.10.-5.11.2020
Anmeldung bitte telefonisch
an Birgit Larisch unter
☽ 0152-5361 5937

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen u. Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

GESUNDHEIT

Sie knirschen oder pressen mit den Zähnen? Dann schauen sie mal hier rein: www.you-are-the-point.de, ☽ 2361 6217, 0176-6345 9337

HARA AWARENESS

Hara Awareness® Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien, Workshops und Trainings. Aatma Veronika Faulstich, www.shihare-berlin.net

HUMAN DESIGN

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

KABBALAH

Kabalistische Magie Neue Praxisgruppe Spendenbasis Mit 72 Genien durch das Jahr u.v.m. ☽ 0178-634 4832

KINESIOLOGIE

Kinesiologie Ausbildung/Erlebnistag/Einzelsitzung mit Christiane Wolfes, 35 J. Erfahrung mehr Informationen: www.kinesiologie.net, c.wolfes@kinesiologie.net

MEDIALE BERATUNG

Spirituelle Lebensberatung, Channelings, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279, seelenpotential.com

MORPHISCHES FELD

Lesen im morphischen Feld erhellt. Erhalte Antworten auf Fragen, die Dich bewegen oder nicht zur Ruhe kommen lassen. Praktische Hilfestellungen zu allen Fragen des Alltags, zu Partnerschaft, Beruf oder Lebensweg. Marion Augustin ☽ 3628 4492, www.schöpfungscoaching.de

SPIRITUELLES

Spirituelle Gruppe zum Austausch über spirituelles! ☽ 0178-634 4832

TANTRA

Bahara Tantra offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag 19 Uhr, www.bahara-tantra.de, ☽ 0173-475 9271

TANZ UND BEWEGUNG

BIODANZA Tanzworkshop: Metamorphose, 25.4.,14-18 Uhr, X-berg. Info, Anm: Eleonora, ☽ 0157-5270 5658, www.biodanza-berlino.com

URCHRISTENTUM

Der freie universale Geist ist die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe an Mensch, Natur und Tieren. Information: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de
Lernen Sie die Lehren des freien universalen Geistes kennen. Er offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt. www.radio-universelles-leben.de

Achtung

Kleinanzeigen/Termine für die SEIN-Juni/Juliausgabe: für beide Monate gilt der Anzeigenschluss 10.5.2020

www.sein.de „Anzeigen schalten“

WORKSHOPS

ME AND YOU - 15.-20. JUNI, HAVELLAND
Dieser Workshop ermöglicht Dir wahrhaftige, berührende und auch heilsame Begegnungen. Sei mit dabei!
Alle Infos unter www.bewith.de
Burnout Prävention Seminare - Vorträge
Individuell - Coaching Online - Training
☽ 434 24 24 Alt-Tegel
www.konopecka.de

Anzeigenschluss
10. Mai 2020
für die SEIN-Juni/Juliausgabe
www.sein.de

Meditation & Pranayama
lernen und üben.
Jeden Mittwoch 18 Uhr
im Prenzlauerberg.
Auch Workshops.
Infos: www.savilla.de

Seminarhaus 300 qm, 220 Jahre altes historisches Fachwerkhaus am See in MV,150 km von Berlin, bis zu 12 Personen, sehr gemütlich, Selbstverpflegung, mehr Informationen: www.ferienhaus-am-hofsee.de

Ohrakupunktur 16./17. Mai
Gesichtsdiagnostik 3./4. Okt.
Lernen mit Herz
in Charlottenburg
Bengt.Jacoby@gmail.com
www.bengt-jacoby.de

AUSBILDUNGEN

Stimm- und Gesangstherapie Ausbildung mit Carien Wijnen in Berlin. Start: Oktober 2020. Info: www.isgt.info, www.healingvoice.de

AN- UND VERKAUF

Verkaufe diverse spirituelle wertvolle Heilbilder. VHB 950 €/Stück, Chiffre 32119

KONTAKTE

Gemeinschaft im Alter tantrisch, alternativ, ökologisch, solidarisch, Wohnungsbezug Mitte 2020: Ganesha-Hof.de ☽ 0171-837 2241
Hermetischer Salon bietet Austausch über spirituelle Themen, merh Infos: ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832
Sinnliche Frau gesucht, die erotische Tantra-Massage + gemeinsame Zeit genießen möchte, kostenlos, 46, NR echter.mann@liebt-dich.info
www.jaii.de - Deine Community für Singles, authentische Menschen & ganzheitliche Partnersuche. Sofort finden (lassen)!

Yacht Segeln für Gruppen www.segeltour.net Sardinien ab Olbia info@segeltour.net

JOBS

Lerntherapeut*in ab sofort gesucht für Praxis in Berlin-Tempelhof. Voraussetzung ist eine Ausbildung in Lerntherapie (FiL anerkannt oder angestrebt) sowie Studium der Psychologie oder Pädagogik, Info: info@lerntherapie-bradfield.de, ☽ 01578-494 3352
Suche Hatha-Yogalehrer/in für Vertretung und Übernahme von Yogakursen am Abend für Yogastudio in Neuenhagen bei Berlin fussläufig zur S-Bahn, ☽ 0176-8119 7971, Informationen: www.yoga-neuenhagen.de
Volunteer in spirituellem Seminarzentrum am Bodensee (Schweiz) gesucht! Info unter https://schloss-glarisegg.ch/zentrum/freie-stellen

WOHNEN

Gelegentliches Wohnen in Kreuzberg, ideal für Seminarteilnahmen und für Berlin Ankömmlinge, auch wochen- und monatsweise, 2 Zimmer 20 qm und 16 qm plus Balkon, einzeln u. zus. mietbar, in schöner Altbauwohnung, Nähe Viktoriapark, Dielen, hohe Decken, Miete auf Anfrage, ☽ 8961 2381

REISEN

Frauenzeit am Gardasee: Ostern 10.-17.4.2020 nährender Frauenkreis, Wandern, Yoga, la dolce vita... www.in-berührung-sein.de
Südalgarve/Portugal, 3km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, individuelle Wohneinheiten, separater Yoga/Musikraum, großzügig-geschmackvoll-erholsam... mehr Infos: www.casadouroalgarve.com
Unter Griechischer Sonne in traumhafter Insellage ungestört meditieren, in Ruhe wandern und baden, www.urlaubaufandros.de
www.segeltour.net Segelreisen Sardinien ab 455 € jeden Samstag ab Olbia Mitsegeln für Jedermann, info@segeltour.net
YOGA-RETREAT/Ferienwohnung in 17398 SOPHIENHOF im Peeneland Ostern, Himmelfahrt, Silvester sowie mehr Termine unter: www.yoyogihaus.de, ☽ 039726-25528, mail yoshi74@gmx.de Yoga, Meditationen, div. Workshops wie Massagen, Partner-Yoga, Kochkurse Gong usw, veget./vegane Verpfl./UN all incl. ab 200 €

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de
2 Räume für Körperarbeit zu vermieten, Yoga, Shiatsu, 52 + 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

Aquariana-Zentrum
Praxis- und Seminarräume
gepflegt, guter Service
Fahrstuhl, Parkplätze
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

Biete 2 helle Praxisräume mit Fenster (12 qm, 8 qm), Flur und separatem Eingang, 50 m vom S-Bhf. Karlshorst. Bei Interesse bei Fr. Müller melden: ☽ 0176-4201 4837
Raum, 24 qm, hell in HP-Praxis, am S-Bhf Friedenau zu vermieten, ruhige Arbeit, Mo-Mi, ☽ 0162-683 1632
Krzbg: 3 schöne Räume (35/27/50 qm) Dielen, 2x Teek., 2x Bad, 3x WC, für Einzel & Gruppenarbeit ☽ 8961 2381 info@mariposa-vermietung.de, www.mariposa-vermietung.de

DIES & DAS

Neuzeitliche Botschaften
zur Bewusstseinserweiterung
www.lebensrat-gottes.de
www.ich-bin-liebetroepfchen-gottes.de

ADRESSEN

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Di, Do, Fr 10-17 Uhr
mail@sein.de, www.sein.de

HANDEL

Mandala Buchhandlung
10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30
Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30
Sa 10.30-17h

playstixx
Liebesspielzeugshop & Manufaktur
Für Frauen & alle die sie lieben... BLN-Kreuzberg ökologisch & umweltfreundlich orientiert, www.playstixx.eu

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Tel: 691 55 91
Akazienstr. 6
10823 Berlin
www.steinreich-galerie.com

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

Zenit - Buchhandlung, Seminare, Raumvermietung
Pariser Straße 7
10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

Kinesiologie Jahresausbildung
Ki.-Sitzung mit Ch. Wolfes
35 Jahre Erfahrung, kleine Lerngruppen, viel Humor
Tel: 7870 5040
www.kinesiologie.net

BERATUNG/COACHING

Beratungsstelle für Krebskranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke:
891 4049, Angeh.: 893 5429
Krebs-Krisen-Tel: 8909 4119

Human Design/GeneKeys
Das angeborene Potenzial erkennen und entwickeln – im Alltag, in Partnerschaft und Beruf, Anna Bahlinger
Tel. 792 68 84
www.annabc.de

Lesen im morphischen Feld, MFL® Klarheit in allen Fragen.
Marion Augustin
Tel: 3628 4492
www.schoepfungscoaching.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin,
Prenzlauer Allee 6,
Tel 442 5542
www.ewa-frauenzentrum.de

Lara Frauen Beratungszentrum
Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

KÖRPERARBEIT

Anukan – Zentrum für Berührungskunst Dresden
Integrale Weiterbildungen zu Sexualität, Massage Partnerschaft, www.anukan.de

Astrid Vlamynck Bonding
Nur du allein kannst es schaffen, aber du musst es nicht allein schaffen. Die Kunst zu halten und gehalten zu werden.
Tel: 881 52 51
www.astrid-vlamynck.de

Body & Soul, Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27, 10823 Berlin
Tel: 3270 5779
tashinamail@web.de

Ganzheitliche Physiotherapie
Shiatsu, Hara Awareness®
Massage und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

klass-shiatsu
entspannt in Berlin
Regine Klass
Tel: 0176-5229 5544
www.klass-shiatsu.de

www.massagebewegt.de 24/7
Rebalancing, Massagen
Fasziale Schmerztherapie
Heilpraktiker C. Santüns
Almstadtstr. 35, Berlin/Mitte
Tel: 2654 2537

www.sonnenkunst.info
Sexological Bodywork
Shiatsu, Kuschelpartys
Workshops, erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

Zen Shiatsu
Körperpsychotherapie
Atemarbeit
Jörg Priesner, HP. Psych.
Tel: 0176-9705 7834
www.koerperarbeitberlin.de

LEBENSKUNST

Walking-in-Your-Shoes
Bewusstseinsarbeit, Mediale Heilcircle, Medialität, Heilung
www.wiys-healing.com

HEILPRAKTIKERINNEN

HeilpraktikerInnen
Bereitschaftsdienst!
An Wochenenden und Feiertagen von 8-20 Uhr
Tel: 324 18 99

HEILUNG von INNEN
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

Ganzheitliche Heilpraxis
Integrative Wegbegleitung für Körper, Seele & Geist
HP Uta Lowack
Eschenstr. 9, 12161 Berlin
www.utalowack.com

Handauflegen nach der Open Hands Schule
HP Brigitte Sand
Praxis in Charlottenburg und Spandau
Tel: 01590-301 4669

GANZHEITL. HEILWEISEN

Irisanalyse, Darmgesundheit,
Detox, Hormonbalance
HP Birgitt Paulus
Tel: 288 339 25
praxispaulus@aquariana.de

Reiki Klang Massagen
Madlen Wirtz
Röbeler Straße 21
16909 Wittstock
Termine: 0173-988 4226
www.Spirithands.de

THERAPIE

Emotionales Essen
verstehen und überwinden
Katrin Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

Klärung des Ahnensystems
im Einzelsetting - vorfahrenzentrierte Traumatherapie
Gabie Gerbeth, Tel: 213 8301
www.gg-heilpraktiker-berlin.de/traumatherapie

PSYCHOSOMATIK
und emotionale Selbstheilung
Anette Droege
10707 Berlin
Xantenerstr. 206
Tel: 0172-300 4511
www.anette-droege.de

Transpersonale
Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
Seit 60 Jahren
Yogi Dr. Jain
Lebens- & Partnerberatung
10589 B-Chbg.
Herschelstr. 6a
Tel: 8501 4753
www.yogaschule-jain.de

Durga´s Tiger School
Tantra Yoga Kunst und Schamanismus
Yoga Teacher Training
28 Juni. – 20. Juli 2020
ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
(Nähe Berlin)
durgas-tiger-school.com

Yoga & Cure
Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse, Workshops
Ayurveda
Dr. Mohme
www.yogacure.de

ZENTREN

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

ufafabrik: KulturCentrum
Cafe, Salon, Seminare, ...
Viktoriastr. 10-18
12105 Berlin
Tel: 75 50 30
U6-Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

REISEN

Märkische Seenlandschaft
private Ferienwohnung
wie bei Freunden,
auch für Menschen
mit Behinderung
Tel: 033 082-40 57 60
www.lischa-z.de

www.lehmbaukurse.de
Theorie + Praxis + Kost + Logis
von Beatrice Ortlepp im
www.der-kastanienhof.de
399 €/3Tage, 01781987624
Urlaub + Lernen + Inspiration

Yoga-Retreat/Ferienwohnung
17398 Sophienhof Meck-Pom
Yoga, Meditation, Workshops, Gong incl. veg. Verpfl./ÜN
mögl. Termine
www.yoyogihaus.de
Tel: 039726-25528
yoshi74@gmx.de

ÜBERREGIONAL

Nelya-Energieprodukte
Lebensqualität verbessern
pers. Weiterentwicklung
Energetische Regulation
Nelya-Analysekarten
nelya-energieprodukte.de

Eselwandern & Natur
16225 Eberswalde
Mühlenstraße
Tel: 0174-522 5872
www.eselwalde.de

Skulpturen aus Holz
mit heilender Wirkung
Thomas Seifert
08412 Werdau / Sa.
Tel. 03761 / 81042
www.ts-sculptures.com

www.foxberghof.de
Heilfasten, Yoga, Veranstaltungen, 4 Seminarräume, Sauna, Nord-westlich hinter den Toren von Berlins Bus 671 ab Rathaus Spandau, A10 Ausfahrt Falkensee

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

Heilsame Berührung schenken
Gutscheine für:

- Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig
- Abhyanga - Ayurveda Ganzkörper-Ölmassage zwei und vierhändig
- Samvahana - eine Sinnesreise für Frauen verjüngend
- Shirodhara - Stirnölguss

Tashina Kohler, Body & Soul
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79
Mobil 0176 - 271 621 71

Lust auf gutes Leben?

VEIT LINDAU

homodea.com

Die Kurs Plattform & Community für wache Menschen wie dich.

Beziehung | Wohlstand | Meditation | Berufung
Fitness | Fasten | Erfolg | Glück

Mehr als 40 Kurse | 100 Meditationen
Community | Live Meetings in über 100 Städten

Für weniger als 50 Cent pro Tag bist du dabei.
Die ersten drei Videos sind gratis. Wir freuen uns auf dich!