

SEIN

Bewusstsein und Wandel

25
Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag
ist willkommen!

sein.de

Ist das
Leben
gut?



08/09

2020

300/301

Don't worry: Auf der Suche nach dem guten Leben

Kontakt zur Intuition: Fühlen als Weg zur inneren Wahrheit

Das große Mögliche erfahren: Die Wiedergeburt des Urvertrauens

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur nach atlasreflex



z.B. bei Migräne,
Schwindel, Tinnitus
und Rückenschmerzen

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

 www.atlaskorrektur-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de



Heilberater

Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!

www.heilberater-berlin.de

Mit 24 Karat Gold.
Auch für KFZ erhältlich.



Alle
Produkte
um 5%
reduziert!
Gültig bis 31.12.2020

COSMIC TRANSFORMER

Das Original seit 2004

Der COSMIC TRANSFORMER verbindet Ihr Heim mit den „Neuen Energien“ von Mutter Erde und Vater Sonne und bringt die cosmische Transformation in Ihr Zuhause.

Er energetisiert und entstört das Haus vom Keller bis zum Dach. Dabei nutzt er vorhandene Strahlungen aus Mobilfunk, WLAN-, DECT-, NFC- oder Bluetooth-Verbindungen, um nicht biogene Schwingungen, wie z.B. Elektrosmog oder geopathologische Störungen in quanten-

physikalische Heilenergie-Informationen umzuwandeln. Diese übertragen sich ebenso auf Ihr Trinkwasser und Ihre Lebensmittel im Schrank.

Der COSMIC TRANSFORMER schafft ein inspirierendes Raumklima, das mittels GDV-Technik nachweislich hilft, den körpereigenen Energiehaushalt nicht nur im Energiefeld, sondern auch in den Organen zu stärken.

Dieses und weitere energetische Produkte erhalten Sie im Shop unter www.mycosmic.de

 Anton Peter Neumann
ENERGETISCHE PRODUKTE

www.stefandatt.de

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform
für Inspiration,
Kompetenz und
Veranstaltungen



Lydia Poppe
lydia@sein.de

**10 Jahre SEIN
in Brandenburg**

www.sein-brandenburg.de

Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren

- Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig
- Abhyanga - Ayurveda Ganzkörper-Ölmassage zwei und vierhändig
- Samvahana - eine Sinnesreise für Frauen verjüngend
- Shirodhara - Stirnölfluss

Tashina Kohler, Body & Soul
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79
Mobil 0176 - 271 621 71





die Aufhübscherin

Gisela Krätzig
Friseurmeisterin
Farb und Stilberaterin
Einzelberatung und
Workshops

**Gib Deiner Persönlichkeit
Ausdruck**
Gemeinsam entdecken
wir Deinen Typ
Zeig Dich in
Deinen Farben

www.gisela-kraetzig.de
kontakt@gisela-kraetzig.de
mobil unterwegs 0176 984 659 88



landlust · landhaus · landleben

Vermittlung von Landhäusern, Seminarhäusern
und Hotels im In- und Ausland

Wilfried Rentz
Immobilienkaufmann
& Sachverständiger

Rentz and friends
immobilien

www.landlust-landhaus.de · T. + 49 179 730 47 10



INHALT



EDITO

Ist das Leben gut? Diese Frage gräbt an der Grundlage meiner Existenz, denn die Antwort ist gleichzeitig die Linse, durch die ich mein Leben betrachte, es interpretiere und die auftretenden Phänomene und Situationen einordne. Die Antwort auf diese Frage ist der Unterschied zwischen prallem Leben und reinem Überleben, zwischen Öffnen und Verschließen, zwischen Liebe und Angst.

Die ganze Welt befindet sich momentan in einem Prozess, der immer wieder die Frage aufwirft, ob das Leben gut ist oder ob wir hier kollektiv böse abschmieren und die Wirtschaft komplett zusammenbricht. Neben Corona und all den damit zusammenhängenden Folgen stehen Probleme wie Glyphosat, Klimawandel, Kriege, 5G und hunderte weitere Kerntemen Schlange, um von uns gelöst zu werden – die Welt scheint zunehmend unsicherer und gefährlicher zu werden. Wie jeder andere mache auch ich in diesem kollektiven Feld meinen eigenen kleinen Prozess durch, in dem ich keine Chance habe, der Frage nach der „Güte“ des Lebens auszuweichen. Und wenn ich mich nicht gerade im Ausnahmezustand befinde, kann ich auch sagen: Das ist gut so.

Ich habe seit über zehn Jahren Neurodermitis, die in den letzten zwei Jahren immer schlimmer und jetzt so heftig geworden ist, dass ich ohne ständige Gaben von Antihistaminika und Kortison überhaupt nicht mehr existieren kann. Das Jucken ist unfassbar. Ich muss einfach kratzen, und das macht irgendwann die Haut so wund, dass ich Kortison zu ihrer Beruhigung brauche. Der Verstand mit seiner linearen Denkweise versucht mir dabei andauernd einzureden, dass es noch schlimmer werden wird und es einfach keinen Ausgang aus dieser Hölle gibt. Mit anderen Worten: Das Leben ist schlecht und reißt mich in den Abgrund. So ähnlich sehen auch viele Menschen die aktuelle globale Situation und wittern hinter allem nur Böses und Schlechtes. Auf der anderen Seite bekomme ich auch immer wieder aus meinem Inneren heraus die Info: Halte einfach durch, alles wird gut, das ist ein Geburtsprozess – und während eines Geburtsprozesses hast du überhaupt keinen Durchblick, wo du gerade bist und wohin die Reise geht.

Fortsetzung auf S. 4

- 3-4 **Ist das Leben wirklich gut?**
Gedanken zur zentralen Frage unserer Existenz – von Jörg Engelsing
- 6 **Liebe, Verbundenheit und Achtsamkeit statt Tyrannei**
von Aman
- 10 **Das Leben ist richtig, wie es ist!**
Oder: Wie ich mit den Schleifarbeiten des Lebens an mir umgehe
von Lena Grabowski
- 18 **Auf der Suche nach dem guten Leben**
Wie wir aus unseren Gedankenspiralen austreten und uns wieder mit dem Hier und Jetzt verbinden
von Christa Spannbauer
- 22 **Das Große Mögliche**
Nichts, was denkbar ist, wird unmöglich sein – von Dieter Duhm
- 26 **Das Gefühl ist die Basis für Veränderungen**
Mit der Mentaltrainings-Methode Nathal den Zugang zu unseren Gefühlen und der Intuition freilegen – von Esther Lamers
- 30 **Das Coronavirus aus Sicht der Ayurveda-Medizin**
Mit der Vielfalt der Ayurveda-Praktiken Covid-19 und andere Virenerkrankungen ins Leere laufen lassen – von Dr. Anand Pawar
- 34 **Nicht mir dir und nicht ohne dich**
Narzissmus in Beziehungen – von Sabine Groth und Peter Liebig
- 37 **Elysium hin und zurück**
Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte – von Claude Weill
- 42 **Alte Heilgebete**
Mehr als Wunschdenken und bloße Worte – von Monika Herz
- 44 **Corona, Gesundheitsschutz und Lobbyismus**
Will die Politik wirklich das Beste für uns und unsere Gesundheit? – von Illian Sagenschneider
- 48 **Homöopathie:**
Zum Ursprung zurück...
... mit der homöopathischen Königskobra



Abb.: © slljlsjra-pixabay.com



Abb.: © JerikoAtaman-stock.adobe.com



Abb.: © Benjamin Riangwises-AdobeStock

Rubriken

- 7 - 11 Zu Gast in Berlin
- 15, 17, 21 Portrait
- 40 Online-Vorschau
- 52 Astrologische Betrachtungen für August/September
– von Mona Riegger
- 50 - 51 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
- 53 - 58 Programm
- 59 - 63 Forum
- 64 - 66 Termine, Vermischtes
- 66 Impressum
- 67 Adressen



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titel: © Carlos David-stock.adobe.com

Abb.: © Carlos David-stock.adobe.com

Was heißt eigentlich „Das Leben ist gut“?

Erst einmal: Ob das Leben gut ist, kann ich letztlich nur *fühlen*. Alles andere ist Hilfskonstruktion und Orientierungsversuch auf dem Weg dorthin (wie der Gedanke „Das Leben hat mich bisher getragen, also wird es das auch weiter tun.“).

Nach meiner Definition bedeutet diese Gutheit des Lebens daher auf einer ganz grundlegenden Ebene, dass ich mich vom Leben nicht überfordert *fühle*.

Und die einzige Möglichkeit, mich vom Leben nicht überfordert zu *fühlen*, ist die, dass ich bereit und fähig bin, absolut alles zu *fühlen*, womit das Leben mich in *Berührung* bringt.

Ich kann das Leben also nur als gut *empfinden*, wenn ich ein Ja zu ihm *fühle* und keinen Widerstand gegen es leiste (weil ich beispielsweise besser als das Leben zu wissen glaube, was richtig ist).

Dorthin zu kommen, ist für mich die Essenz und das Ziel des spirituellen Weges.

Fortsetzung von S. 3

Die Herausforderung für mich besteht zu einem großen Teil darin, dieser inneren Stimme und dem Prozess trotz immer wieder auftauchender Angst zu vertrauen. Ich kann nur vorwärtsgehen in der Hoffnung, dass das Leben gut ist und ich nicht durch dieses Wahnsinnsjucken zerstört werde. Mehr oder weniger stark befinden sich viele Menschen gerade in so einer Grenzsituation, auch wenn wir fast alle noch die Illusion haben, dass wir mit unseren bisherigen Mitteln und unserem Verstand doch einen Ausweg finden...

Über mich kann ich sagen: Nichts hilft mehr, ich werde zunehmend gezwungen, die Waffen zu strecken – und dabei herauszufinden, ob das Leben mich trägt oder fallen lässt. Flea, der Bassist der Red Hot Chili Peppers, hat mal in einem Interview gesagt: „Eine Menge Leute beschwerten sich über ihre Lebenssituation und darüber, wie unglücklich sie sind. Aber wenn sie wirklich eine Veränderung zum Positiven wollen, gibt es nur eines: Sie müssen

sich vollkommen dem Unbekannten hingeben.“ Im Grunde sind also sowohl die Neurodermitis als auch die gegenwärtige Krisensituation auf der Welt ein Geschenk für mein bzw. unser Wachstum – hin zu dem Bewusstsein, dass die Welt gut ist (was wir herausfinden, wenn wir uns der Situation hingeben).

Nur weg!

Aber der Weg ist steinig: Mehrere Menschen, die ich kenne und die unter Neurodermitis leiden, haben schon mal auf einem Dach gestanden und wollten runterspringen. Ich kann das gut verstehen, weil die Überforderung an einem Punkt so groß ist, dass du nur noch raus willst aus dem Horror.

Mir hilft auf diesem Weg oft (aber leider nicht immer) das Verstehen dessen, was da gerade passiert. Denn – so meine Erkenntnis – wenn das Leben gut ist, dann existiert prinzipiell nichts, was schlecht ist – ich kann das Gute nur gerade nicht

erkennen. Wenn ich die Welt als schlecht wahrnehme, liegt das also nur an meinem Blickwinkel. Und wenn die Welt im Grunde gut ist, gibt es auch immer eine positive Interpretation von dem, was ist. Ich muss sie nur finden. Spirituelle Entwicklung ist für mich in diesem Sinne auf einer ganz grundsätzlichen Ebene das Ringen darum, das Leben als gut zu erkennen. Denn in einem Leben zu leben, das nicht gut ist, ist im Grunde nur ein Überlebenskampf. Wie der Musiker Everlast singt: „Some of us live, all of us die.“ (Frei übersetzt: Alle müssen wir sterben, aber nur einige von uns leben wirklich.). Am Ende den Löffel abzugeben, ohne wirklich gelebt zu haben, ist für mich eine grausame Vorstellung und die Suche nach der Gutheit des Lebens und das Erläutern in ihr darum alternativlos.

Durch die Dunkelheit zum Licht

In einem Youtube-Video sagt der Gitarrist Carlos Santana, den das Leben auch im-

mer wieder ordentlich gebeutelt und an den Rand des Suizids gebracht hat: „Du musst durch die tiefste Dunkelheit, um zum hellsten Licht zu kommen.“ Heißt: Die Dunkelheit ist notwendiger Bestandteil des Weges zum Licht – und auch Neurodermitis hat demnach ihren Sinn als „Schrot für die Transformationsmühle“. Beispielsweise konnte ich erkennen, dass Neurodermitis auf einer Ebene die Weigerung ist zu fühlen, denn ich versuche ja, das Gefühl des Juckens zu eliminieren. Das Wegkratzen des Juckens ist aber gleichzeitig ein Akt der Selbstliebe, denn ich Sorge ja für mich. Die Art, wie ich für mich Sorge, ist allerdings autoaggressiv und selbstzerstörerisch, wenn ich mir durch sehr heftiges Kratzen Wunden zufüge (was nur schwer zu vermeiden ist). Und das Jucken selbst ist einfach die ganze Palette emotionaler Energien und körperlicher Traumata, die ich verdrängt habe und die sich auf diese Weise wieder bemerkbar machen und nach außen drängen. Das Thema ist also sehr komplex und löst sich nicht durch eine einzelne geniale Erkenntnis einfach auf (wie viele von uns sich das gerne wünschen würden). Aber die Erkenntnisse geben mir eben auch Halt, wenn ich „auseinanderzufallen“ drohe...

Überforderung als Grundprinzip des Lebens

Etwas, das letztendlich in jeder Symptomatik enthalten ist – von Neurodermitis bis Corona-Angst –, ist das Prinzip Überforderung. Es gehört zum Leben dazu, sonst würden wir uns kaum ändern. Es ist ein evolutionärer Baustein, der eine Situation so derart unangenehm macht – beispielsweise keine Nahrung mehr im Revier –, dass Tiere in so einem Fall ihre angestammten Weidegründe irgendwann verlassen, um nicht zu verhungern. Auch wir bewegen unseren Hintern meist erst, wenn es für uns ungemütlich wird. Das Problem, das ich bei mir wahrnehme, wenn ich mich überfordert fühle, ist, dass dann alle spirituellen Errungenschaften und Erkenntnisse weg sind. Vor 23 Jahren habe ich einmal die alles überstrahlende Erfahrung gemacht, dass das Leben hinter jeder unangenehmen Erfahrung grundsätzlich gut und bedingungslose Liebe ist

(was mich bis heute trägt). Doch ab einer bestimmten Intensität an Überforderung gehe ich in die Knie. Aber auch das ist okay. Wie meine innere Stimme mir immer wieder versichert: Wenn auf den verschiedensten inneren Ebenen Angst bearbeitet wird, erlebe ich auf meiner äußeren Wahrnehmungsebene eben auch Teile davon – und je stärker die Angst ist, desto weniger bin ich vom Verstand her handlungsfähig und fühle mich sogar oft wie gelähmt. Eine weitere Erkenntnis, auf die ich dann leider auch keinen Zugriff mehr habe: Alle Prozesse in einer Welt, die gut ist, funktionieren nach dem Prinzip „möglichst sicher, sanft und schnell“. „Schnell“ ist Ausdruck meiner – und ich glaube ganz allgemein der menschlichen – Sehnsucht nach dem Göttlichen, der bedingungslosen Liebe. Und da ich einen Weg dorthin mit ungebremsster Geschwindigkeit gar nicht aushalten würde (totale Überforderung), ploppt immer wieder die Angst an die Oberfläche und produziert Hindernisse und Blockaden, die dann einigermaßen fühl-verträglich abgebaut werden. Und wenn das Ganze wieder zu langsam zu werden droht (nach meinem inneren Plan), zeigt sich sehr schnell diese Sehnsucht nach der „Heimat“, beschleunigt den Prozess und erzeugt wieder Überforderung. Und so weiter...

Mein Handy liebt mich

Ein weiteres Problem: Wir bewerten das Leben als gut oder schlecht, je nachdem, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Aber wer sagt denn, dass wir aus einem momentanen unangenehmen Gefühl herleiten können, dass das Leben bzw. eine Situation falsch und schlecht ist?

Ich weiß noch, wie ich vor vielen Jahren in der Schlange vor einer Ikea-Kasse stand und hinter mir jemand mit einem Handy telefonierte. Alles in mir verkrampfte sich, weil sich in mir eine Vorstellung breit machte, dass die Strahlung dieses Mobiltelefons meine Zellen förmlich angreift. Ich hatte vorher einiges über die Gefahren von Handys gelesen und reagierte aufgrund dessen auf diese von mir als „schlecht und falsch“ interpretierte Situation sehr heftig und fühlte mich mies. Diese Angst verlor sich mit den Jahren eigener

Handynutzung, aber wirklich frei davon war ich nie. Vor einigen Jahren schlief ich abends ein und hatte vergessen, das Handy neben meinem Kopf wegzulegen. Als ich aufwachte und es dann wenige Zentimeter neben mir liegen sah, kam sofort der Gedanke: Das war wohl nicht so gut. In diesem Moment schaltete etwas in mir um und ich spürte Liebe von dem Handy ausgehen. Ich gab mich diesem Gefühl hin und fühlte, wie all die Strahlung des Handys einfach Liebe war und meinen ganzen Körper heilend durchflutete. Ich habe das zwar nie wieder erlebt, aber ich hatte für mich eine positive Wahrheit hinter meinen Angstgedanken und unangenehmen Gefühlen erkannt.

Bewegung ins Unbekannte

Seither habe ich Folgendes verstanden: Negative Interpretationen einer Situation sind immer angstbasiert. Und wenn das Leben wirklich gut ist, dann muss es immer eine positive Interpretation eines Geschehens geben, die frei von Angst ist. Hinter all dem Unangenehmen, Schmerzhaften, Angstbehafteten, das ich mit meinem kleinen Verstand nicht verstehe und einordnen kann (es aber trotzdem dauernd versuche), steht eine positive, liebevolle Kraft, die mich zu etwas Gutem führen will. Ich muss jetzt nicht immer davon überzeugt sein, dass meine positive Interpretation die Wahrheit einer Situation ist, wenn ich weit entfernt davon bin, das zu fühlen. Damit würde ich mir in die Tasche lügen. Aber ich kann das Positive hinter all dem Elend als reale Möglichkeit annehmen, die genauso viel Wahrscheinlichkeit besitzt wie alle anderen Möglichkeiten – und mich dafür öffnen. Warum ist das so wichtig? Weil unser Nervensystem ohne das Vertrauen, in einem gutartigen Universum zu leben, den ganzen inneren Krampf nicht loslassen kann. Denn Loslassen ist ja immer eine Bewegung ins Unbekannte, im Vertrauen darauf, von einer positiven Kraft aufgefangen zu werden. Ohne Loslassen, ohne Hingabe, bleibe ich in meiner abgeschotteten kleinen Welt und kann nicht die Erfahrung machen, dass ich mit der Liebe verbunden bin und dass das Leben wirklich gut ist... ✨

Jörg Engelsing

Liebe, Verbundenheit und Achtsamkeit statt Tyrannei

Was wäre, wenn die Gesellschaft Jugendlichen mit mehr Respekt begegnen würde? Wenn sie deren Zukunftsängste und deren Hoffnungen wirklich ernst nähme und ihnen eine wirkungsvolle Stimme gäbe...?

Von Aman

Wie sind junge Menschen im Jahr 2020 gestrickt? Welche Werte sind ihnen wichtig und was sind ihre Hoffnungen und Sorgen für sich selbst und die Gesellschaft? Das auf psychologische und sozialwissenschaftliche Forschung spezialisierte Heidelberger Sinus-Institut befragt dazu alle vier Jahre 14- bis 17-Jährige in Deutschland und kommt zu dem Schluss, dass Jugendliche in Deutschland sich um sich selbst weniger Sorgen machen. Dagegen zeigen sie sich eher pessimistisch, was die Zukunft der ganzen Gesellschaft angeht. Was sich durch die „Fridays for Future“-Proteste schon offenbart, wird durch die Studie bestätigt. Jugendliche beschäftigen sich mit den großen Zukunftsthemen, wie Klimawandel und soziale Gerechtigkeit. Die Zerstörung der Lebensgrundlagen auf der Erde wird von ihnen als Katastrophe gesehen, die von den Erwachsenen nicht wirklich ernst genommen wird. Vor allem fühlen sie sich durch die Politik und von der älteren Generation zu wenig gehört und gesehen. Es herrscht das Gefühl vor, keine Macht und keinen Einfluss zu haben. Die Jugendlichen suchen „Zugehörigkeit, Halt und Orientierung“ in einer zunehmend unsicheren, globalisierten Welt. Viele befürchten die Ausbreitung von Hass und Aggression und das Fehlen von Zusammenhalt in der Gesellschaft.

Eine andere Untersuchung, die Shell-Jugendstudie, gelangt zu der Erkenntnis, dass im Schatten der engagierten, weltgewandten Jugendlichen, die sich an den Fridays-for-Future-Protesten beteiligen und sich mit Gleichgesinnten auf der ganzen Welt austauschen, eine andere Gruppe heranwächst, die sich missverstanden

und manipuliert fühlt und Verschwörungstheorien und die Denk- und Verhaltensweisen von Populisten übernimmt.

Der Individualpsychologe Alfred Adler äußerte schon vor 150 Jahren, dass die Welt am meisten ein Gemeinschaftsgefühl braucht. Der Sinn des Lebens sei ein Gemeinschaftsgefühl zur Lösung der Lebensfragen. Für Adler ist dieses Gefühl der Gradmesser für die seelische Gesundheit des Individuums und der Gesellschaft. Er provozierte gerne mit Sätzen wie: „Wir können uns in vierzehn Tagen von unseren Depressionen befreien, wenn wir uns nur jeden Tag überlegen, wie wir anderen helfen können.“ Er war der Überzeugung, dass jeder Mensch lernen könne, ein erfülltes Leben zu führen. Charakter entstünde nicht durch Vererbung, sondern durch die schöpferische Kraft des Einzelnen. Für Adler ist die Geschichte der Menschheit auch die Geschichte darüber, wie der Mensch mit einem in der Kindheit entwickelten Minderwertigkeitsgefühl umgeht und wie seine Versuche aussehen, diesen Minderwertigkeitskomplex aufzulösen. Der Weg aus der vermeintlichen Bedeutungslosigkeit kann mit dem Streben nach Macht, wie die Erfahrung zeigt, auch überkompensiert werden. Adler plädierte dafür, Kindern Mut zu geben. Denn ein Kind, das die Hoffnung verliert, sei das Gefährlichste, weil es anfällig ist für rechtsradikales Gedankengut, Terrorismus u. a.. Er beobachtete auch, dass ein ichbezogener Mensch, der lernt, sich in Richtung des Gemeinschaftsgefühls zu entwickeln, wesentliche Lebensirrtümer korrigieren kann.

Die Massenunruhen Jugendlicher in Stuttgart und Frankfurt, deren Ursachen offen-

sichtlich in den auferlegten Einschränkungen sozialer Kontakte und der generellen Beschneidung der Lebensqualität in den Zeiten der Coronakrise zu finden sind, sollten als Schritten der Alarmglocken gedeutet werden. Es braut sich nicht nur in Deutschland und Europa etwas zusammen, das mit einem positiv besetzten Begriff von Anarchie wenig gemein hat und in den Zeiten der 68er noch das Gefühl vermittelte, dem damaligen, ungeliebten System, das von Altnazis und Ewiggestrigen dominiert war, eine relativ friedfertige Alternative vor die Nase setzen zu können.

Die Anarchie der Jetztzeit ist zwar noch nicht geprägt von der Abwesenheit des Staates und institutioneller Gewalt wie Justiz und Polizei. Die Gefahr, dass es in diese Richtung geht, besteht hierzulande aber zusehends. Da sind die USA schon weiter. Dort zeigt ein in seine Rolle des Tyrannen hineinwachsender Präsident, wie leicht es ihm gemacht wird, durch Missbrauch sozialer Netzwerke die Gesellschaft zu spalten und Teile dieser Gesellschaft für den eigenen Machterhalt zu instrumentalisieren. Es mehren sich die Stimmen, die offen über die Möglichkeit eines Bürgerkrieges in den Vereinigten Staaten spekulieren, sollte der derzeitige Amtsinhaber Trump die Präsidentschaftswahl am 3. November nicht anerkennen, falls er verliert. Martialisch bewaffnete Bundespolizei darf derweil im Auftrag Trumps und entgegen dem Willen demokratischer Gouverneure das Einsammeln und Wegsperrern von Demonstranten trainieren. Die Dokumentation von Michael Moore „11/9 Fahrenheit, wie konnte Donald Trump US-Präsident werden?“, oder der Buch-Klassiker von Alan Bullock „Hitler, eine Studie über

Tyrannie“, dürften nochmals deutlich machen, wie schleichend die Machtergreifung eines Willkürherrschers abläuft und wie man diese heute verhindern kann.

Die Spaltung der Gesellschaft muss verhindert werden.

Wie sich aus der Erfahrung der Weimarer Republik und der Machtergreifung der Nazis zeigt, wissen wir – falls wir im Geschichtsunterricht aufgepasst haben –, was passiert, wenn der Spaltplatz die Gesellschaft infiziert. Am Anfang des Staatszerfalls steht die Zersetzung der Ordnungsorgane, zum Beispiel der Polizei. Warum sollten ein Polizist oder eine Polizistin – sowieso schlecht bezahlt, von Clankriminellen aufgrund einer durchsetzungsschwachen Justiz verlacht und zudem zur Durchsetzung fragwürdiger Geschäftsmodelle (Atomkraft, Kohle, Gentechnologie) bei Demonstrationen missbraucht – weiter die Grundrechte der Bürger dieses Landes schützen? Diese Frage gewinnt noch an Brisanz, wenn ein Großteil der Gesellschaft die Herabwürdigung der Polizei durch ihre Passivität duldet oder, wie unlängst geschehen, wenn diese Nichtachtung durch ein linkes Presseorgan sogar aktiv gefördert wird. Beispiel: Im Juni 2020 stellte Hengameh Yaghoobifarah in ihrer Kolumne in der Tageszeitung TAZ das Thema der internationalen Bewegung „Black Lives Matter“ in einen Zusammenhang mit Rassismus bei der Polizei „auch in Deutschland“. In dem Text wird mit dem Gedanken gespielt, wo Polizisten arbeiten könnten, wenn die Polizei abgeschafft würde, der Kapitalismus aber bliebe. Zum Schluss der Kolumne heißt es: „Spontan fällt mir nur eine geeignete Option ein: die Mülldeponie. Nicht als Müllmenschen mit Schlüsseln zu Häusern, sondern auf der Halde, wo sie wirklich nur von Abfall umgeben sind. Unter ihresgleichen fühlen sie sich bestimmt auch selber am wohlsten.“ Die TAZ sprach im Nachhinein von einer Satire und dass der Beitrag vom Grundrecht auf Meinungsfreiheit abgedeckt sei. Schon im Oktober 2017 veröffentlichte die TAZ eine Kolumne von Yaghoobifarah mit dem Titel „Deutsche, schafft euch ab!“ Dort heißt es: „Der deutsche Hass auf Muslim_innen und die Paranoia vor



Altes Plakat aus den 20er Jahren

einer – was auch immer das sein soll – Islamisierung der deutschen (wortwörtlich) Dreckskultur hält Kartoffeln davon ab, ein schöneres Leben zu führen.“ Oder, „Sarrazin hat auf 464 Seiten Verantwortliche für die Abschaffung Deutschlands gesucht, aber die größte Problemkindergruppe vergessen: die Deutschen selbst. Sie schaffen sich selber ab. Ich hoffe, sie beieilen sich.“

Was für eine Außenwirkung haben solche Worte, die mit Satire und Polemik nichts mehr zu tun haben. Das ist Rassismus pur,

verletzend und Hass provozierend. So gesehen kann die Haltung der TAZ die Spaltung der Gesellschaft – durch Duldung von Beiträgen wie der von Hengameh Yaghoobifarah – der Anfang vom Ende der freien Presse und des eigenen Mediums bedeuten. Wenn rechtsradikale Teile der Gesellschaft weiter Aufwind erfahren und irgendwann einmal Regierungsverantwortung übernehmen sollten, ist die Demokratie in Gefahr und sind Ermächtigungsgesetze nicht mehr weit. Dann war's das mit der Meinungsfreiheit. Man fragt sich, ob wir hier gerade ein Experi-



© Richard Allaway · Flickr.com

ment erleben, in dem festgestellt werden soll, ob Menschen intelligent genug sind, aus Erfahrung zu lernen. Der Autorin Hengameh Yaghoobifarah sollte trotz allem, im Sinne einer Persönlichkeitsanalyse Alfred Adlers, Verständnis statt Ablehnung entgegengebracht werden. Manchmal schießt man/frau einfach über das Ziel hinaus. Vielleicht sollten wir sie einfach fragen, was sie sich wünschen würde, um ein respektierter Teil dieser Gesellschaft zu werden.

Herausforderung Gemeinschaftsbildung

Welche Herausforderung die Jugend zu einer weltweit handelnden Gemeinschaft zusammenschweißen könnte, hat unlängst der 101 Jahre alte Universalgelehrte James Lovelock in einem Interview mit der Zeitung The Guardian benannt. Der Mitbegründer der Gaia-Theorie (Die Gaia-Hypothese besagt, dass die Erde und ihre Biosphäre wie ein Lebewesen betrachtet werden können, da die Biosphäre (die Gesamtheit aller Organismen) Bedingungen schafft und erhält, die nicht nur Leben, sondern auch eine Evolution komplexerer Organismen ermöglichen – aus: wikipedia) geht davon aus, dass das Covid-19-Virus ein Teil der Selbstregulierung von Gaia ist. Lovelock hält die Wahrscheinlichkeit für sehr groß, dass sich ein Virus entwickelt, das die stark wachsende menschliche Population auf ein für Gaia verträgliches Maß verringert. Lovelock beklagt auch, dass es noch immer große Einwände gegen die Gaia-Theorie gibt – auch von Seiten der Wissenschaft, die nicht akzeptieren will, dass wir in einem geschlossenen, sehr prekären, sich selbst

regulierenden System leben, das wir insgesamt stabilisieren müssen, wenn wir unsere Lebensgrundlagen hier erhalten wollen.

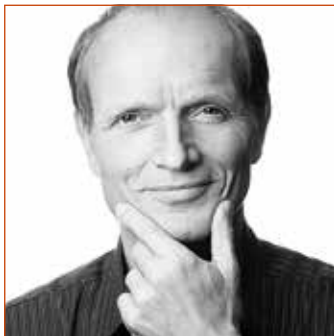
Die große grüne Mauer

Ein Beispiel von Gemeinschaftsbildung, das die Jugend weltweit inspirieren könnte, kommt aus der Sahel-Region. Existenzangst, religiöser Extremismus, Terrorismus und die Migration nach Europa prägen den afrikanischen Kontinent. Jetzt soll eine Mauer aus Bäumen diesen Problemen entgegenwirken. Elf afrikanische Länder wollen gemeinsam eine „Große Grüne Mauer“ anpflanzen – einen Waldgürtel mit einer Länge von 7.000 Km, der von den ostafrikanischen Küstengebieten bis an die westafrikanische Küste reichen soll. Ziel des Projekts ist es, die Ausbreitung der Sahara aufzuhalten und 50 Millionen Hektar Land nutzbar zu machen und den CO2-Ausstoß zu verringern. An der Grünen Mauer beteiligen sich Dschibuti, Eritrea, Äthiopien, der Sudan, der Tschad, der Niger, Nigeria, Mali, Burkina Faso, Mauretanien und der Senegal. Jedes dieser Länder hat seinen eigenen nationalen Plan entwickelt, wie man das Projekt umsetzen und gleichzeitig die Lokalbevölkerung mit einbeziehen kann. Das ist wichtig, denn viele junge Menschen in der Region haben das Gefühl, nichts zu besitzen und suchen daher nach einer Möglichkeit, sich zu ermächtigen. Das erklärt den steigenden Einfluss des gewaltsamen Extremismus und Terrorismus in der Region, aber auch das Problem der massiven Auswanderung von Menschen, die ein besseres Leben in Europa suchen.

Im Jahr 2030 soll die neue Waldfläche schon 250 Millionen Tonnen Kohlenstoff binden. Es ist ein Projekt, das schon jetzt die Herzen der Menschen erobert hat und die unterschiedlichsten Akteure, darunter die Afrikanische Union, internationale Organisationen, die Europäische Union und die Weltbank für sich gewinnen konnte. Junge Menschen kommen durch das „Projekt Grüne Mauer“ zu einer neuen Einnahmequelle, die sie davon abhält, Extremistengruppen beizutreten.

<https://www.greatgreenwall.org/about-great-green-wall>

Eine andere Gemeinschaft, die Vorbild für uns sein könnte, ist einer der wohl ungewöhnlichsten Volksstämme mit geschätzten zwei Millionen Mitgliedern, der am Rande der Wüste Thar in Rajasthan lebt. Die Bishnoi folgen seit 1484 der Lehre ihres Begründers Jambeshwar, die im Einklang mit der Natur und in Harmonie mit den Nachbarn als Hüter der Schöpfung leben. Sie folgen 29 Geboten wie etwa: Habe Mitgefühl mit allem, was lebt. Töte niemals ein Tier, egal wie klein es ist. Fülle niemals Bäume. Sei bereit zu vergeben. Entsage Habgier, Egoismus, Zorn und Wut. Die Bishnoi verbindet die tiefe Liebe zu allem, was ist. Sie verehren Bäume als ebenbürtige Geschöpfe, die Schatten spenden und den Boden vor Austrocknung bewahren. Das Geheimnis ihres Erfolgs seit mehr als 500 Jahren ist: Liebe, Verbundenheit und Achtsamkeit. Und, „was auch immer du tust, tue es aus deinem tiefsten inneren Herzen heraus.“ ➤



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: www.preetz-hypnose.de/lp-yager-code/

Tel.: 0391 - 543 01 32



Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklernerntechnik 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.

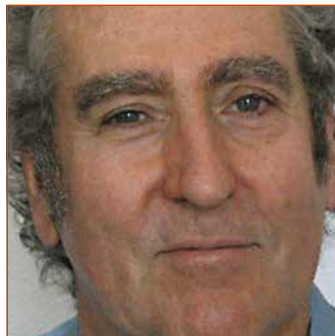
Garantiert! Über **35.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Musik Verstehen Seminar vom 16. - 18. Okt. 2020
Songwriting Seminar vom 4. - 6. Dez. 2020.

Für die Teilnahme am Songwriting Seminar muss das „Musik Verstehen Seminar“ absolviert worden sein.

Infos: www.musik-verstehen.de
Anmeldung: 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“,
 SEIN 9/2011



Der Verstand kann das Leben nicht begreifen und der Verstand weiß nichts über Freiheit.

Er weiß nichts über die Liebe und nichts über die Wahrheit.

Jeder ist in Gottes Hand und darauf müssen wir vertrauen. Je mehr du das weißt, desto mehr kommst du in Frieden. Soham

Online Streaming live Satsang mit Soham

täglich Mi /Do. bis So.,
 jeweils 19.30 Uhr

Während dem Livestream können Fragen direkt an Soham gestellt werden.

Genauere Termine und Informationen zu den Online Satsangs unter: www.soham.one/termine

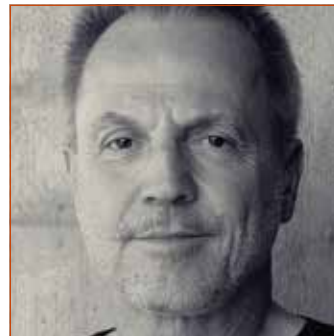
Die Retreats mit Soham finden wie geplant statt:

Herbstretreat
 Bad Zwesten (Nähe Kassel)
 16.10. - 23.10.2020

Weihnachtsretreat
 Hof Oberlethe (Nähe Oldenburg)
 20.12. - 26.12.2020

Neujahrsretreat
 Hof Oberlethe (Nähe Oldenburg)
 26.12. - 01.01.2021

Info und Anmeldung Retreat:
 0700-738 732 87,
retreats@soham.one



Satsang mit Benares (vormals Prembuddha)

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

Benares

Termine: August

Tages-Satsang:
 Sa. 29.8. und So. 30.8. jeweils
 (1.Teil) 15:00 bis 16:30 und
 (2.Teil) 17:00 bis 18:30

Abend-Satsang:
 Fr. 28.8., Sa. 29.8. und So. 30.8.
 jeweils 20:00 bis 21:30

Termine: September

Tages-Satsang:
 Sa. 26.9. und So. 27.9. jeweils
 (1.Teil) 15:00 bis 16:30 und
 (2.Teil) 17:00 bis 18:30

Abend-Satsang:
 Fr. 25.9., Sa. 26.9. und So. 27.9.
 jeweils 20:00 bis 21:30

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

Preise: Je Satsang 20,- €

Termine für Online Satsang und alle anderen Infos unter:
www.prembuddha.com
Padma 0160 581 87 01



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

Vortrag authentisches Reiki mit Barbara Simonsohn, Do. 1.10.2020 im „ZENIT“, Eintritt und Probebehandlung frei

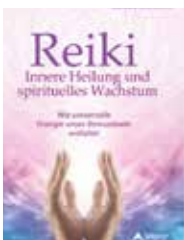
Seminare I. Grad 2.-4.10.2020, II. Grad 3.-4.10.2020. Quereinsteiger willkommen!

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 Do, 01.10. 19 Uhr „ZENIT“**, Pariser Str. 7 (Charl. U-Bahn Spichernstr.) **I. Grad 2.-4.10., inkl. 100-Seiten-Handbuch, II. Grad 3.-4.10. 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 Philippe Hannelle & Viola Schöpe anerkannte Seminarleiter des Körper-Spiegel-Systems® von Martin Brofman

Im Sehkraftseminar erforschen wir die physischen, emotionalen, psychologischen und metaphorischen Aspekte des Sehvermögens. Wir entdecken, wie das SEHEN mit dem SEIN zusammenhängt. Durch Zuhilfenahme hauptsächlich mentaler Techniken (Visualisieren, Tiefenentspannung im Alphazustand, Veränderung begrenzender Glaubenssätze sowie Hatha-Yoga-Übungen und Energiearbeit) lernen Sie, vielfältige neue Verhaltensweisen in sich aufzunehmen, die zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit führen. Das Sehkraftseminar & das Körper-Spiegel-System wurde von Ph.D. Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium und Kurzsichtigkeit heilte. Philippe Hannelle wurde von Martin Brofman ausgebildet und ist ein erfahrener Heiler, der sich selbst von Kurzsichtigkeit heilte und die Seminar seit 1990 weltweit lehrt.

Wochenend-Sehkraftseminar in Berlin Wann: 10.-11.Oktober 2020, jew. 9 -19 Uhr

Wo: Seminarzentrum Aquariana Am Tempelhofer Berg 7d 10965 Berlin-Kreuzberg

Heilseminar mit Viola Schöpe: Heilung und Selbstheilung mit dem „Körper-Spiegel-System“



Die Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ ist eine sanfte, tiefgehende 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 und Gesundheit wieder zu erlangen. Das Körper-Spiegel-System wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 26 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich lehrt.

Heilseminar: 12.-13. September im SONNENHAUS in 15345 Rehfelde bei Berlin, Lindenstrasse 25

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



Vortrag und Seminare

Verletzungen heilen – die 7 Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss ab 15.08.20 – 4 Treffen, 175,- € jeweils samstags, 11 – 13 Uhr

Vortrag zum Seminar (kostenlos) SCHMERZ – FREI - durch ganzheitliches Gewahrsein 1malig am Samstag, den 12.09.20, 14:00 – 15:00 Uhr

SCHMERZ-FREI durch ganzheitliches Gewahrsein Vortragsreihe mit Austausch ab 19.09.20 - 4 Treffen, 155,- € jeweils samstags, 11 – 12:30 Uhr

Ort: Aquariana, Seminar-und Praxiszentrum Am Tempelhofer Berg 7 d, 10965 Berlin-Kreuzberg

Anmeldung und Info: Beate Fritsch, psychologische Psychotherapeutin, 0176 4328 4553 oder beatefritsch50@gmx.net www.vergeben-macht-sinn sowie www.gruppentherapie-fritsch.de

DIE HEILENDE KRAFT DER VERGEBUNG – die 7 Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. K. Stauss Wochenend-Seminar mit Beate Fritsch und Marita Meyer

Fr. 09.10., 16 Uhr – So. 11.10., 15 Uhr in der Akademie Elstal, Johann-Gerhard-Oncken-Str. 7, 14641 Wustermark

Anmeldung: 033234 74 - 168 oder akademie@baptisten.de **Kosten** je nach gebuchtem Zimmer: 249 – 319 € **Anmeldeschluss: 18.09.20**



Quantenheilung live erleben

**Björn Heede mit Matrix-
Inform wieder in Berlin**

Gestalte Dein Leben bewusst positiv mit der Matrix-Inform Zwei-Punkt-Methode – unabhängig ob es um Verbesserung der Gesundheit, Erhöhung der Selbstliebe, Liebe & Partnerschaft, Steigerung des Beruflichen Erfolg oder eine Erhöhung des Geldflusses geht. Erfahre diese einzigartige Anwendung, die direkt transformierend auf die kleinsten Bausteine unserer Materie wirkt. Seit 2008 haben bereits mehr als 30.000 Menschen diese Erfahrung sammeln dürfen. Nun kehrt Björn Heede wieder nach Berlin mit seinen Seminaren zurück. Lass auch Du Dich von seiner humorvollen und leichten Art inspirieren.

Diese Methode ist von jedem Menschen spielerisch erlernbar. Ihre Ursprünge lassen sich in vielen Kulturen tausende Jahre zurückverfolgen. Doch noch nie war es so leicht, diese universelle Energie anzuwenden und deren wundervolle energetische Wirkung unmittelbar selbst zu erleben. Überzeuge Dich selbst und nutze die kostenlose Erlebnis-Abende! Erlebe diese Bewusstseins verändernde Methode hautnah und live.

Termine:

Fr. 30. Oktober, 19.30 Uhr,
Erlebnis-Abend:
Kostenfrei schnuppern

Wochenende: 31.10./01.11
**Level 1: Quantenheilung
selbst lernen**

Adreema Hotel,
Gotzkowskystr. 20, Berlin Moabit

**Anmeldung: [www.
matrix-inform.com/berlin](http://www.matrix-inform.com/berlin)**
Tel.: 0 62 27 - 698 25 86



Der Metatron-Lichtstab – Kosmisches Werkzeug der neuen Zeit!

**Erlebe die heilende
Kraft der Engel**

Der „tanzende Stern“ wurde Inaara jahrelang in Visionen gezeigt. Er wird exakt nach den Vorgaben von Erzengel Metatron umgesetzt und in meisterlicher Handarbeit mit edelsten Materialien gebaut.

Er ist ein wundervolles und wirkungsreiches Licht-Werkzeug, welches uns von Blockaden und Boykottprogrammen befreit!

In Leichtigkeit klärt und löst er karmische Verstrickungen und Flüche, bringt verlorene Seelenteile zurück, und stellt damit die „göttliche Ordnung“ wieder her! Er neutralisiert negative und manipulative Energien, Schwingungen und Frequenzen, erhebt uns selber in einen höheren Schwingungszustand, aktiviert unseren Lichtkörper, und wird auch intensiv bei Erdheilungen, Friedensritualen und Hausreinigungen eingesetzt! Gerade jetzt in der Zeit des großen Wandels, befreit, unterstützt und harmonisiert er uns auf Ebenen!

Das alte Wissen, das in unseren Zellen gespeichert ist, wird uns dadurch zugänglich.

Aber ebenso ist alter Schmerz, Angst, Ohnmacht und Wut in unseren Zellen, Zähnen und Knochen gespeichert!

Im ersten Teil des Seminars werden wir davon in den Tempeln des Metatron befreit, und wenn dies unserem Seelenplan entspricht ebenso von Flüchen, Verwünschungen, Gelübden, Bluts-Eiden und Versprechen, die uns binden und bis heute in unserem Leben wirken, unsere eigene Macht und Kraft einschränken, mit Unterstützung und Führung der geistigen Welt, und der Erzengel entbunden und befreit!

Danach erst, findet die Übergabe vom Metatron-Lichtstab durch Erzengel Metatron statt!

Im zweiten Teil üben wir damit! Jede(r) Teilnehmer(in) ist erst einmal selbst „Klient“ und wird beschwungen, danach arbeitet jede(r) Teilnehmer am Klienten, damit die wundervolle Wirkungsweise dieses Lichtwerkzeugs kennengelernt, und erspürt werden kann. Freue Dich auf einen unvergesslichen Tag mit Ingrid Inaara Rosenmaier

Ingrid Inaara, geborene Steierin, dient den Engeln seit vielen Jahren als Energie- und Sprachkanal. Sie folgt Ihrer liebevollen Führung bedingungslos und dadurch entstand vor 23 Jahren Atlantis in Freising, aus dem heute ein großes Lichtzentrum geworden ist, mit einem Buchladen für Körper, Geist & Seele, einer Seminar- & Ausbildungsstätte und einer spirituellen Kunstgalerie. Durch Inaara's Visionen kam 2009 der „Metatron-Lichtstab“ hinzu, der ihr ein unschätzbar wertvolles Werkzeug geworden ist. Er wird genau nach den Vorgaben von Erzengel Metatron, aus reinsten und edelsten Materialien hergestellt und begleitet Sie bei allen wichtigen Aktivitäten des Lebens.

Durch ihre liebevolle und einfühlsame Art versteht Inaara es die Menschen mit ihren Engeln in Verbindung und Kommunikation zu bringen.

Samstag, 15. August
12:30 - 19 Uhr

Teilnahmegebühr 150,- €
(inkl. Euro 30,- € Leihgebühr für den Metatron-Lichtstab – wird abgezogen, falls ein Kauf stattfindet)

Sonntag, den 16. August
10:00-17:00 Uhr

findet das Weiterbildungsseminar „Energetische Raum- und Hausreinigung / Erdheilungs- und Lichtrituale mit dem Metatron-Lichtstab statt – für diejenigen, die schon mit dem Metatron-Lichtstab arbeiten. Teilnahmegebühr 90,- €

Wo? Heilpraxis Karin Fricke
Waldmannstraße 4
12247 Berlin

Anmeldung unter:

Ingrid@inaara.de
Mobil 0160-1559889
www.metatron-lichtstab.de
www.atlantis-freising.de



Röntgenblick- Methode

Im Geist die Materie zu durchdringen, gleich ob Körper, Natur oder Maschinen, stellt uns alle tagtäglich/minütlich immer wieder neu vor unglaublichen Herausforderungen und es wird nicht weniger. Im Gegenteil! Die eigenständig erweiterte Schwingungs- und Informationsintensität ist ausufernd und Sie brauchen über alle Maßen hinaus hohe Sicherheit und Erneuerung Ihrer eigenen Talente und Fähigkeiten.

Wir müssen neuzeitliche Einflüsse auf unseren Geist betrachten, die viel schwerer festzustellen sind und deren Einwirkungen nicht so einfach definiert und erkannt werden können. Es sind rein seelische Eindrücke, durch Gedanken und Worte sowie durch gesehene und gelesene Ereignisse hervorgerufen. Extreme Beeinflussungen aller persönlichen Entwicklungen.

Premium-Akademie
mit Gisa und Daniel

Berlin: 19.-20.09.2020,
Frankfurt: 26.-27.09.2020
und weitere Termine

Kostenfreier Crash-Kurs!

19 - 20h „Mit einfach erlernbaren Techniken den Alltag meistern!“ Orte & Termine auf der Webseite!

www.modernegesundheit.com
Tel. ab 14 Uhr:
02832-9899017



Abo

**Zum Preis von 43 Euro
können Sie 12 Ausgaben des
SEIN abonnieren.**

Telefonisch unter: Tel. 030 - 78 70 70 78



Abb.: © silwisana-pxabay.com

Das Leben ist richtig, wie es ist!

Oder: Wie ich mit den Schleifarbeiten des Lebens an mir umgehe

von Lena Grabowski

Wir alle kennen sie: New Age Weisheiten wie „Alles geschieht im richtigen Augenblick“, „Das Leben liebt mich“, „Glück ist eine Entscheidung und kein Ergebnis“.

Und tatsächlich gibt es Menschen, die wie von Natur aus mit sich selbst und ihrem Leben einverstanden zu sein scheinen. Sie sind einfach zufrieden und dankbar für das, was sie haben und leben. Sie haben das Gefühl, dass ihnen Dinge „geschehen“, etwas Neues auf sie zukommt und dass

es etwas Gutes sein wird. Sie tragen ein nahezu natürliches Vertrauen in sich. Das sind Menschen, die keine Erleuchtungskongresse besuchen müssen und auch keine Bücher zur Selbstverwirklichung lesen. Und die doch ein erfülltes Leben führen. Nicht selten sind diese Menschen von einer geheimnisvollen Kraft erfüllt, die sie selbst als Glauben oder Vertrauen in das Leben bezeichnen.

Dann wiederum gibt es Menschen, die aufgrund krisenhafter Ereignisse begin-

nen, ihr Leben sowie ihre persönlichen Einstellungen und Sichtweisen zu hinterfragen. Manchmal erwächst der Wunsch nach mehr Bewusstheit und Selbstbestimmung, danach, ein Mitspracherecht im eigenen Leben zu haben. Sie suchen, wachsen, streben, möchten ankommen. Sie sind auf der Suche nach dem Guten und Sinnhaften in ihrem Leben, für das es sich zu leben lohnt.

Und dann gibt es noch die Menschen, die über einen langen Zeitraum, schlimms-

tenfalls ein Leben lang, nicht aus ihrem Dilemma herauskommen. Sie fühlen sich in ihren misslichen Umständen gefangen, sind unglücklich, empfinden sich als Opfer ihrer Umstände unter der Prämisse „Muss ja“, „Das Leben ist kein Ponyhof“ oder „Man bekommt im Leben nunmal nichts geschenkt“, „Ich bin ein Pechvogel“. Diese Menschen sind aufgrund ihrer Herkunft, ihrer Prägungen und entsprechenden Lebensdynamiken oft dermaßen gebeutelt, dass das Urvertrauen und das Gefühl, eine Wahl im Leben zu haben, absolut verschüttet sind.

Neu ins Leben hineingeboren

Und doch bin ich vielen Menschen begegnet, die einen schwierigen Start ins Leben hatten und eines Tages eine Wahl getroffen haben. Von frühen Gewalterlebnissen, Krisen jeglicher Art und allerhand schmerzlichen Erfahrungen haben sich diese Menschen erhoben und sich gesagt, dass das noch nicht alles gewesen sein kann in ihrem Leben und haben sich auf die Suche nach etwas anderem gemacht. Sie sind neu abgelenkt, haben eine andere Strecke gewählt. Haben sich neu ins Leben hineingeboren. Und es waren nicht immer positive Ereignisse im äußeren Umfeld, die sie dazu bewogen haben. Manchmal waren das Dilemma und der Scherbenhaufen so groß, der Druck im Inneren so stark, dass genau das zu einer neuen Wahl geführt hat. Einige von ihnen sagen heute: Mein Leben ist gut, wie es ist. Ich habe das Allerbeste aus meinem Scherbenhaufen gemacht. Ich kenne auch Menschen, die ihr Leben einer höheren Ins-

tanz widmen und das Bedürfnis verspüren, sich ganz dieser Priorität hinzugeben und das Persönliche dabei zu überwinden. Da stehen vor allem Werte wie Freiheit und Spiritualität im Zentrum ihres Lebens. Hier stellt sich die Frage nach Gut oder Schlecht meist schon gar nicht mehr. Hier wird das Leben transzendent und das Leben ist einfach, wie es ist!

Ewige Schleifarbeiten

Dass das Leben gut ist, kann ich nicht als endgültige Weisheit in den Raum stellen. Ich kann nur teilen, warum ich mein Leben mitsamt allen glücklichen wie schmerzlichen Ereignissen und zyklischen Herausforderungen, diese ewigen Schleifarbeiten am Inneren, als richtig und sinnhaft empfinde. Darum möchte ich eine persönliche Geschichte erzählen, die mich mehr als geschliffen hat – sie hat mich die Tiefe und Gnade des Lebens spüren lassen. Sie hat dazu beigetragen, dass ich ganz in die soziale und therapeutische Arbeit mit Menschen eingetreten bin – obwohl ich bereits als Kind den Wunsch verspürte, im späteren Leben in diesem Bereich zu wirken. Der Verlauf meiner Jugend mündete während der Oberstufenzeit – eine Zeit, in der alle um mich herum feierten, verreisten, ihr Leben genossen – in einer komplexen und lebensbedrohlichen Autoimmunerkrankung. In meinen jungen Jahren stellten sich also Fragen wie „War das schon alles?“, „Warum ich?“. Unsicherheit tauchte auf, ob ich das eines Tages schaffen und überwinden würde, ob ich mich lange mit meinem Autoimmunkonflikt herumschlagen oder sogar eines Tages einfach nicht mehr aufwachen würde,

weil die Symptome stärker waren als meine Lebenskraft. Und es drängte sich die Frage auf, wie es wohl ist, noch vor dem zwanzigsten Lebensjahr das Leben wieder zu verlassen. Heute bin ich sehr froh und dankbar, eine Lebenskrise in dieser Form durchlebt zu haben, denn ich habe eine für mich existenzielle Erfahrung machen dürfen. Ich würde sie folgendermaßen beschreiben: Inmitten eines entkräfteten körperlichen und seelischen Zustandes habe ich erleben können, im Leben immer wieder eine Wahl zu haben. In einer Sommernacht im Jahr 2000 drängten sich Fragen über das Leben und den Tod – und was ich gerne noch erleben würde – in einer Weise auf, die mich nicht schlafen ließ. Herzrhythmus-Störungen, diffuse Ängste und andere Phänomene sorgten dafür, dass ich mich unruhig im Bett drehte und wälzte. Doch anstatt zum Telefon zu greifen und eine Notdienstnummer zu wählen, blieb ich liegen. Ich hatte ein tiefes Gefühl, selbst da durchgehen zu müssen. In genau dieser Nacht hatte ich eine bedeutsame Begegnung mit mir selbst – oder auch mit einer Kraft, die ich als Existenz bezeichnen würde. Es war, als hätte mir eine innere Stimme mitgeteilt: Du hast eine Wahl, liebe Lena. Du kannst morgen wieder aufwachen – oder auch nicht. Es ist (d)eine Entscheidung.

Ich habe eine Wahl

Vielleicht lässt es sich im Rückblick als ein spirituelles Erlebnis bezeichnen. Angefühlt hat es sich wie ein Zwiegespräch zwischen mir und einer Kraft, eine innere Kommunikation, in der mir eine Wahlmöglichkeit ge-



Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck 18.-20.09.2020 in Berlin

Authentische Kommunikation in Form von persönlicher, verbaler Abrüstung in einer Gruppe üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen nach Scott Peck, durch die 4 Phasen der Gruppenbildung:

- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Begleitung: Götz Brase, Valérie Dätwyler

Kosten: 100 € bis 200 € (Selbsteinschätzung)

Infos: Tel.: 08624-879 59 62

Anmeldung: gemeinschaftsbildung@t-online.de

Web: www.gemeinschaftsbildung.com

Buch-Empfehlung:

Scott Peck: Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.

Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete u. erweiterte Aufl. 2012 ISBN 978-3000382819, 17,90



schenkt wurde: Willst du leben oder loslassen? In mir tauchte eine Erkenntnis auf, dass ein "Aufgeben und Loslassen" für diesen Moment zwar ein irdisches Ende bedeutet hätte, auf einer anderen Ebene aber möglicherweise nicht. Ich hatte den Eindruck, dass die Wahl, das Leben jetzt bereits zu verlassen, weitreichende Konsequenzen haben könnte...

Diese Nacht werde ich sicher nie vergessen. Es war die Geburtsstunde einer für mich existenziellen Erfahrung: Ich habe eine Wahl.

Wer oder was genau in mir eine Wahl getroffen hat – wer weiß? In dieser Nacht entschied ich mich jedenfalls mit den letzten mir zugänglichen Ressourcen ganz bewusst dafür, dass ich dieselbe Kraft, die ich bislang unbewusst in mein ausweglos erscheinendes Krankheitsgeschehen investiert hatte, fortan bewusst in meine Genesung und in mein Leben investieren wollte. Dieselbe Kraft, anderer Fokus. Ich hatte das dringliche Gefühl, dass da noch ein Leben auf mich wartet, und all meine Träume, die ich bis dahin noch nicht ansatzweise gelebt hatte, tauchten in mir auf. Ich empfand es plötzlich als ungerecht, jetzt schon gehen zu müssen. Und da spürte ich wieder einen enormen Lebenswillen in mir. Und eben das leise Gefühl, eine Wahl im Leben zu haben. Vor dem Hintergrund meiner Biografie war und ist es noch immer eine heilsame Erfahrung.

Es war die Geburtsstunde eines Genesungsprozesses, der mir tiefe Einsichten, Erkenntnisse und im Verlauf Heilung schenkte. Ich fand eine neue Haltung meinem Leben gegenüber und begann dieser unbeschreiblichen Kraft in meinem Inneren fortan immer mehr zu vertrauen. Diese dunkle Nacht meiner Seele löste eine Remission meiner Krankheitssymptome aus. Der Genesungsprozess erstreckte sich zwar über einige Jahre. Das Erlebnis machte mir jedoch schlagartig bewusst, dass in meinem Leben immer viel mehr möglich sein kann, als das, was ich gerade erlebe.

Die Erfahrung einordnen

Ich bin weder Jesus begegnet, noch war ich sofort geheilt. Es gab damals keine

Speaker, Teacher, Psychotherapeuten, Gurus oder Coaches in meinem Leben. Ich hatte nur mich selbst, meine Intuition, mein spezielles Erlebnis und eine Handvoll Freunde. Und diverse Zeichen am Wegesrand.

Im Laufe der Zeit wurden mir beispielsweise aus meinem Umfeld immer wieder Bücher zugeschoben. „Veronika beschließt zu sterben“, „The Magic Power of Intuition“, „Die Macht des Unterbewusstseins“ und „Wirkliche Wunder“.

Diese Bücher haben damals mein Leben begleitet und mir geholfen, meine Erfahrung besser einordnen zu können. Ich erinnerte mich im Verlauf meines Genesungsprozesses immer häufiger daran, dass ich in der Kindheit und Jugend durchaus ähnliche Erfahrungen gesammelt hatte, wie sie in den Büchern beschrieben wurden. Zum Beispiel hat es mich immer wieder überrascht, dass etwas, worüber ich länger nachdachte, einige Zeit später auf wundersame Weise geschah. Oder dass ich etwas, wovon ich träumte, eines Tages im realen Umfeld vorfand. Darunter waren sowohl positive als auch negative Ereignisse. Einen Reim konnte ich mir damals noch nicht darauf machen, ich konnte das nur stellenweise beobachten.

Es wurde für mich erst später immer deutlicher, dass Innen und Außen in einer unmittelbaren Beziehung stehen. Was jedoch nicht hieß, dass ich sofort alle Kräfte kultivierte, um mein Leben fortan in ausschließlich erfolgreiche Bahnen zu lenken und stets bewusst zu wählen. Und was auch nach wie vor für mich nicht heißt, jederzeit den Lauf der Dinge voll steuern zu können.

Unvoreingenommen und wertfrei wie die Kinder

Eine Wahl im Leben zu haben, bedeutet nicht unbedingt, eine Situation sofort verändern zu müssen oder zu optimieren. Eine Wahl zu haben kann auch bedeuten, einer Angelegenheit zunächst mit einer gelassenen Haltung zu begegnen. Mit einem offenen Herzen. Sich selbst in alledem zu fühlen und mit allem zu akzeptieren, was im Inneren rumort. Denn auch die herausfordernden Ereignisse sind nicht per se schlecht – im Gegenteil. Wer weiß

schon, was gerade im Inneren geschliffen wird und erblühen möchte.

Als wir Kinder waren, haben wir die Welt noch mit allen Sinnen und mit unseren Herzen erfasst. Unvoreingenommen und wertfrei. Eher leichtfüßig unterwegs, erfahrungshungrig, neugierig, willensstark und lebendig. Kinder träumen, sie stauen, sie fühlen intensiv – und vor allem erobern sie die Welt. Das kindliche Erleben kann sich dabei ganz magisch anfühlen wie „die Welt liegt mir zu Füßen“. Da wird auch noch kein Unterschied gemacht zwischen Gut und Schlecht. Der Sturz vom Ast und das anschließende Aufrichten ist gleichermaßen wertvoll wie das gelungene Backen eines Sandkuchens.

Diese Zeit nennen wir bei Kindern die magische Phase. Und auch Kinder, die in schwierigen, leidvollen Strukturen aufwachsen, haben diese Phase und diesen Zugang. Kinder kommen mit diesem Potenzial zur Welt. Leider verlieren die meisten Kinder im Laufe der Zeit diese Fähigkeit. Einmal natürlicherweise bedingt durch das Älterwerden und die – sicherlich meist ungewollte – Anpassung an soziale und gesellschaftliche Strukturen. Und auch durch Bildung, durch das allgemeine einseitige Fördern von Intellektualität, das auf Kosten der beseelten Gefühlswelt und der erweiterten Sinneswahrnehmungen gehen kann. Und nicht zuletzt auch durch entsprechende prägende Erfahrungen, die ihnen zunächst den Zugang zur Magie des Lebens erschweren.

Magisches Erleben

Dabei ist gerade dieses magische Erleben etwas, das uns das Leben intensiv, beseelt, tief und sinnhaft erscheinen lässt. Begleitet von einem Gefühl, dass alles im Leben möglich ist und es nichts weiter braucht, als den eigenen inneren Impulsen zu folgen. Auch geführt von den kraftvollen Bildern, die wir in uns tragen – diejenigen, die unser Herz berühren und uns rufen. Die uns wecken und uns zum Losgehen auffordern.

Ein ehrlicher Rückblick auf meine ersten vierzig Lebensjahre sagt mir: Wann immer ich innerlich nicht sehr wach war, hat das Leben in mir und um mich herum in jedem Fall dafür gesorgt, mich

Fortsetzung: S. 14

Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose! Ich bin mit Telefon- und Videositzungen auch komplett kontaktlos für Dich da.

Es gibt immer wieder Momente, in denen wir sehr deutlich spüren, dass es da noch eine andere Instanz in uns gibt, die uns lenkt - und das unabhängig davon, wozu wir uns mit unserem bewussten Verstand entschieden haben und mit einer Kraft, gegen die unser Wille oft machtlos ist.

Manchmal sind wir uns dessen bewusst - wenn wir beispielsweise wieder eine Zigarette rauchen, obwohl wir uns doch so fest vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder wir weiterhin Süßes essen, obwohl wir doch dringend abnehmen wollen.

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn..

... uns unsere Ängst überrollen, blockieren oder sogar lähmen?

... wir auf einmal ähnliche Verhaltensweisen zeigen wie unsere Eltern, obwohl wir doch nie so werden wollten?

... wir wiederholt an den vermeintlich falschen Partner geraten?

... andere uns wieder einmal verletzen, unsere Bedürfnisse ignorieren oder unsere Grenzen überschreiten?

... wir es beruflich oder privat einfach nicht schaffen, erfolgreich zu sein - ganz gleich wie sehr wir uns anstrengen?



... unser Körper uns Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele schickt?

Immer wieder finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir uns selbst sabotieren, gegen unsere eigenen Vorhaben, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele handeln, gegen unsere Gesundheit und unser ganz persönliches Glück.

Wir werden zu ca. 90% von unserem Unterbewusstsein gesteuert, von den Programmen und Glaubenssätzen die dort gespeichert sind, negative wie positive - ganz gleich, ob uns diese bewusst sind oder nicht. Unser Unterbewusstsein hat einen unsichtbaren, aber tiefgreifenden Einfluss drauf, was wir tun, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Und genau hier setzt Hypnose an, denn Hypnose schenkt uns die Möglichkeit in relativ kurzer Zeit Klarheit sowie Freiheit von Dingen zu erfahren, die uns vielleicht schon lange belasten und sabotieren.

Durch die Möglichkeit des direkten Zugangs zu unserem Unterbewusstsein ist sie wie eine Lupe für unser Inneres, das ein Zu-sich-selbst-kommen ermöglicht. Potenziale werden entdeckt und entfalten sich und belastende Ereignisse neu bewertet, so dass tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben möglich werden.

Menschen dabei zu unterstützen gesünder und glücklicher zu werden, ist mein großes Herzensprojekt.

Ich bin Vesna, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin und ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den Themen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und innerem Wachstum – und vielleicht darf ich Dich auf Deinem Weg dahin ein Stück begleiten.

**Möchtest Du mehr erfahren?
Kontaktiere mich für ein
kostenloses Erstgespräch!**



vesnastipanovic
hypnosetherapie und -coaching

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de





Abb.: © Michael Lueren-pixabay.com

Raus aus der Ohnmacht mit der Erkenntnis: Ich habe eine Wahl!

wach zu machen. Dann tauchen Menschen und Situationen auf und es bastelt sich ein Szenario für alle Beteiligten zusammen mit der Möglichkeit, gemeinsam aus einem Dämmer Schlaf aufzuwachen. All diese schmerzlichen Momente, wie wir sie aus Heldenreisen in Büchern, Filmen und Dokumentationen kennen. Und vor allem aus unserem eigenen Leben. Dann stehen wir vor einem initiatorischen Augenblick, der das Innere schleift und alle an diesem Prozess Beteiligten auf etwas Neues und zuweilen auch Größeres vorbereitet. Sofern wir das zulassen. Und ja, ich empfinde das Leben als gut, oder besser formuliert, als richtig, auch in diesen Momenten. Ich befinde mich auf einer Heldenreise durch mein Leben und erlebe meine Herausforderungen immer mehr als Geschenke. All diese Schleifarbeiten läutern mein Herz und machen mich nicht nur wach, sondern auch demütig. Weil ich spüre, dass da etwas in mir ist, das mich von innen heraus führt. Etwas Geheimnisvolles, Magisches, das mich trägt, wenn es brennt und wehtut. Etwas, das mich beschützt, wenn ich unbewusst einen Umweg oder eine Extraparade gewählt habe. Etwas, das mich weckt, wenn ich einschlafe.

Mit dieser Kraft, dieser Stimme in mir, fühle ich mich verbunden. Manchmal führe ich – wie damals, mitten in dem Autoimmunkonflikt – Zwiesgespräche. Dann frage ich zum Beispiel nach dem „richtigen Abzweig“ oder ob etwas gut für mich ist. Und dann meldet sich diese sanfte Stimme in mir und wisper so etwas wie: „Lass es sein. Probiere was anderes.“ Meine Erfahrung ist: Wenn ich dieser Stimme in meinem Inneren NICHT folge, kann das erfahrungsgemäß weitreichende unangenehme Konsequenzen für mich haben. Dann zieht es mich mitten in ein Drama und ich frage mich: „Mist, warum habe ich nicht auf meinen Instinkt gehört?“

Was ich von meinem Inneren lernen kann, ist, diesem mal sanften, mal lauten und glasklaren Gespür und somit meinem Lebensweg immer mehr zu vertrauen. Die Gnade in meinen Erfahrungen zu erkennen, selbst wenn ich von Enttäuschung, Wut, Trauer und anderen Gefühlen bewegt werde. Einer inneren Stimme, einem ganz tiefen, klaren Instinkt in sich zu vertrauen, kann manchmal allerdings auch bedeuten, das Umfeld zu irritieren. Das ist für mich mit Abstand eine der größten Herausforderungen: mir zu folgen, selbst wenn das bedeutet, einen anderen Menschen damit vor den Kopf zu stoßen.

Ein ewig brennendes Herz

Manchmal ist diese Stimme in mir stärker als all die Prägungen und Kritzeleien in meiner Seele. Dann gibt es keine Schwellen zu be- und übertreten, keinen immensen Reifeprozess, keinen Berg zu erklimmen. Dann ist da ein instinktives Gefühl, eine Stimme, ein glasklares Gespür für das, was zu tun oder was zu unterlassen ist. Dann fühle ich genau, wo es mich hincizieht. Dann gehe ich, wach und bewusst, manchmal wie von Zauberhand geführt, genau dorthin, wo das nächste Puzzlestück meines Lebens auf mich wartet – innen wie außen. Dann ist es ganz leicht.

Ich fühle diesen unbändigen Drang in mir, intensiv und wahrhaftig zu leben und immer weiter zu gehen, bevor ich das Leben wieder verlasse. Ich wünsche mir, mit all meinen Sinnen wieder ganz tief in die Magie dieses Lebens einzutauchen und ein ewig brennendes Herz in mir zu spüren. Mein Herz zu spüren, das Träume in sich trägt, das mich zum Weitergehen auffordert, mich ruft, wenn ich mitten im Leben einschlafe. Ein Herz, in dem ich zur Ruhe komme. Mit einem kindlichen, vertrauensvollen Gefühl in mir: „Das habe ich noch nie probiert, also geht es sicher gut!“ (Pippi Langstrumpf)

Und wenn ich mich doch mal wieder in schmerzlichen Augenblicken wiederfinde und alles in mir lodert, dann trägt mich diese Botschaft durch die ewigen Schleifarbeiten: Just breathe, darling. It's just a chapter. It's not the whole story. (Atme einfach weiter, Liebling. Es ist nur ein Kapitel, es ist nicht deine ganze Geschichte!) ~



Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische und integrale Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus. Sie bietet Traumatherapie, traumasensibles Coaching sowie Werte-

& Zielfarbeit in einer Berliner Gemeinschaftspraxis an.

Info & Kontakt:

unter praxis.grabowski@gmail.com
oder online@sein.de
<https://lenagrabowski.de>

300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 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 Class dein erlerntes Wissen in einem geschützten Rahmen weiter anzuwenden und zu entwickeln. Viele unserer Absolventen/innen arbeiten bereits bei uns und auch in anderen 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 wün-

schen. Instrumente spielen und Noten lesen ist keine Voraussetzung. Bhakti Yoga – der Yoga des Herzens 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 mit FlorAmor & Infoveranstaltung zur Bhakti Yogalehrerausbildung am 9. Oktober 2020 von 19-21 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.



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.

Auf der Suche nach dem guten Leben



Abb.: © JenkoAtaman-stockadobe.com

Wenn die Welt gut ist, warum bemerken wir das so selten? Warum sehen wir meist vor allem die Schwierigkeiten, das Elend, die Probleme? Weil wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben, uns eben genau darauf zu fokussieren, sagt die Achtsamkeitslehrerin Christa Spannbauer. Kinder dagegen leben viel weniger in der Welt der – oft stressigen und sorgenvollen – Gedanken; sie haben dadurch mehr Freude am Leben und genießen den Moment. Hier einige Tipps, die helfen, aus unseren Gedankenspiralen herauszutreten und uns wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.

von Christa Spannbauer

Wie ein gutes Leben gelingen könnte, darüber haben sich schon sehr viele kluge Menschen sehr viele kluge Gedanken gemacht. Ich selbst habe so einige Bücher dazu gelesen. Doch ganz ehrlich: Am meisten gelernt über das gute Leben habe ich von meiner kleinen Nichte Marie und meiner Hündin Cora.

Warum ich die beiden für ausgewiesene Expertinnen eines guten Lebens halte? Nun, ganz einfach: Weil sie das so mühelos können, was mir oft so schwer fällt: den Augenblick voll auskosten und ganz im Hier und Jetzt leben. Ein Spaziergang mit den beiden ist für mich mindestens so lehrreich wie eine Achtsamkeitsmeditation oder ein kluges Buch über das Glück. Ma-

rie gluckst, jauchzt und jubelt beim Anblick der Blumen am Wegrand, während Cora sich hingebungsvoll auf der Wiese wälzt. Beide leben das Leben intensiv. Und erfahren Glück pur.

Weshalb aber fällt mir das, was mir diese kleinen Lehrmeisterinnen des guten Lebens so lässig vorleben, immer wieder so schwer?

Slow down!

Erinnert ihr euch an das Kinderbuch vom Mädchen Momo und den grauen Herren, die den Menschen die Zeit stahlen? Eindrücklich schildert darin Momos alter Freund, der Straßenkehrer Beppo, unser tägliches Dilemma im Umgang mit der Zeit: „Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man... Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegts es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem.“

Auch ich versuche häufig, mein sowie so schon schnelles Tempo zu steigern. „Mach schneller“, rufe ich mir dann ungeduldig zu. „Trödele doch nicht so herum!“, maßregle ich mich selbst. Herumtrödeln wurde schon in meiner Kindheit als Zeitverschwendung angesehen. Sich Zeit nehmen für die schönen Dinge des Lebens galt als überflüssig. Und ganz tief drin glaube ich das wohl heute noch.

Viele Menschen hetzen durch den Tag, um Zeit für einen geruhsamen Feierabend herauszuschinden, arbeiten jahrelang wie wild, um sich eines fernen Tages den Vorruhestand leisten zu können, packen sich unter der Woche ein immenses Arbeitspensum auf, um ein langes Urlaubs-

wochenende genießen zu können. Und wenn es dann endlich so weit ist, strecken sie erschöpft alle viere von sich, haben zu nichts mehr Lust oder stecken im Stau und schreien entnervt die Kinder an.

Was also ist zu tun? Wie können wir unser Leben wieder erleben anstatt ihm hinterherzusprinten oder vor ihm wegzulaufen? Der Straßenkehrer Beppo scheint eine Lösung für unser Dilemma gefunden zu haben: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude, das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.“

Smile!

Vieles von dem, was für Marie Anlass zum Lachen und Staunen ist, nehme ich erst durch ihre Augen wahr. Wie ein Magnet zieht sie unzählige Freude Momente an, die an mir wie an einer Teflonpfanne abzuperlen scheinen. Statistiken zufolge lachen Kinder etwa 400 mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 mal. Wieso nur verlernen wir über die Jahre das Lachen? Weshalb nehmen wir Erwachsene so vieles so schrecklich ernst? Dabei gibt es doch kaum etwas Schöneres als zu lachen, ausgelassen zu sein, sich heiter und spielerisch mit anderen Menschen zu verbinden! Lachen befreit, macht unser Herz leicht und weit und entspannt unseren Körper. Und ja, Lachen ist gesund. Die moderne Medizin bestätigt uns heute, was die alte Lebensweisheit immer schon

wusste. Beim Lachen werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet – die beste Medizin gegen Stress, Ärger und Angst.

Glücksimpuls:

Sei mal wieder richtig albern!

Dream on!

„Was träumst du denn schon wieder vor dich hin!“ Vielleicht wurdest auch du als Kind mit ähnlich harschen Worten aus deinen Tagträumen gerissen und aus deiner wunderbaren Fantasiewelt vertrieben. Tagträumen galt und gilt in einer Welt der allzeit Geschäftigen als Zeitvergeudung. Doch von wegen vertane Zeit! Studien aus der Hirnforschung belegen, dass unser Gehirn diese Auszeiten zur Regeneration und Erholung braucht. Und dass es gerade diese scheinbar unproduktiven Zeiten sind, in denen wir neue Kraft schöpfen. Tagträumen macht kreativ und ist eine unversiegbare Quelle der Inspiration! Neue Ideen und Impulse sprudeln wie Sektperlen in unseren Gehirnwindungen empor. Weshalb also nicht mal öfters die Gedanken ziellos in die Ferne schweifen lassen, dabei eine Tasse Tee schlürfen und den Wolken zusehen, wie sie gemächlich an deinem Fenster vorüberziehen. Tagträume sind innere Glücksquellen, die wir jederzeit aktivieren können. Sie geben uns eine Vorstellung davon, was wir uns vom Leben erhoffen, und verraten uns unsere geheimsten Wünsche und Sehnsüchte. Weshalb also nicht mal wieder genüsslich vor sich hin träumen?



Spiritimmobilien
Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

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

www.spiritimmobilien.com 

Mehr Bewusstsein im Umgang
mit den Werten unserer Zeit

- Beratung für Verkäufer/Vermieter
- Beratung für den Immobilienkauf
- Immobilie als Altersvorsorge
- Haus geerbt - was nun?

We only have one earth.
Let's go for changing the world.
You know we can.

Ein Impuls zum Träumen:

„Gehe vertrauensvoll in die Richtung deiner Träume! Führe das Leben, das du dir vorgestellt hast.“

Henry David Thoreau

Don't worry, be happy!

„Warum verschiebt ihr die Freude auf morgen?“, fragte schon der Philosoph Epikur vor mehr als 2000 Jahren. Ja, weshalb fällt es uns eigentlich so schwer, den heutigen Tag zu genießen? Warum stochern wir lieber in alten Wunden herum anstatt uns zu gestatten, schmerzfrei zu leben? Wieso machen wir uns ständig Sorgen um den morgigen Tag anstatt das Glück des heutigen auszukosten? Marie denkt gar nicht daran, sich um morgen zu sorgen. Cora schon gleich gar nicht. Ich schon. Wie ungeschickt wir mit voranschreitendem Alter doch werden, glücklich zu sein. Ständig fallen uns neue Gründe ein, weshalb es uns schlecht gehen könnte.

Wie wir zur Quelle der eigenen Lebensfreude zurückfinden? Ganz einfach: Frage dich, was dich als Kind glücklich machte. Was waren deine Träume? Was brachte dein Herz zum Hüpfen? Wenn du in Kontakt kommst mit deinem Kinderherzen,

kannst du die kleinen und großen Freuden des Alltags ganz neu und intensiv erleben. Plötzlich kannst du all die Dinge sehen, die das Leben schöner und bunter machen, und nimmst die Menschen wahr, die dein Leben mit Liebe erfüllen.

Freude macht das Herz weit und verleiht Leichtigkeit. Und die Freude ist – wie übrigens alle Emotionen – ansteckend. Da sie zu den gehobenen Emotionen zählt, hebt sie nicht nur die eigene Stimmung, sondern auch die der Menschen um uns herum. Lass dich anstecken! Erfreue dich an der Freude der Kinder! Und gib die Freude an andere weiter. Freude strahlt aus, überträgt sich, vermehrt sich und verändert damit nicht nur unser unmittelbares Umfeld, sondern auch die Welt.

Glücksimpuls:

Weshalb nicht öfters mit einem Augenzwinkern, einem Schmunzeln, einem großen Lachen die Leichtigkeit in der Welt fördern?

Let's feel it!

Wenn unser Herz offen ist, können wir unsere Gefühle in all ihrer Intensität erleben. Um zu erfahren, wie das geht, brauchst du eigentlich nur kleinen Kindern beim gemeinsamen Spiel zuzusehen. Sie sind wahre Emotionskraftwerke, jauchzen vor Freude, schreien vor Zorn und weinen, wenn sie verletzt sind – und all das innerhalb kürzester Zeit. Wer wünscht es sich nicht, etwas von dieser Spontaneität kindlicher Emotionen zurückzugewinnen und das zu entwickeln, was der Philosoph Paul Ricoeur die „Zweite Naivität“ nannte: einen Zustand, der sich durch ehrliche und spontane Gefühlsreaktionen auszeichnet, abgeschmeckt mit der Weisheit der Lebenserfahrung?

Gefühle sind die Vital- und Nährstoffe unseres Lebens. Auf ihre Essenz gebracht, schützt Angst, verteidigt Wut, erlöst Trauer, erhebt Freude und eint Mitgefühl. Um besseren Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen, können wir sie gemeinsam mit anderen erforschen oder sie niederschreiben. Oder eben das tun, was auch Kinder so gerne tun: tanzen, singen, lachen, malen, springen....

Take it easy!

Glückliche Menschen sind offen wie spielende Kinder und tobende Hunde, die absichtslos und voller Hingabe im Augenblick leben und ganz mit ihrem Tun in Einklang sind. Zen-Meister Ryokan, einer der großen Weisen Japans, war einer dieser begnadeten Menschen. Seine Gedichte sind für mich eine stete Quelle der Inspiration für ein gutes Leben. Der Weise liebte es, mit den Kindern zu spielen. „Spielend, ja spielend durchquere ich diese fließende Welt“, schrieb er in einem Gedicht. Ja, die wahrhaft Weisen verhalten sich mitunter reichlich närrisch. Sie lachen und hüpfen unbeschwert wie die Kinder, staunen über die alltäglichsten Dinge und erfreuen sich scheinbar grundlos am Leben. Anders als wir bepacken sie sich nicht unnötig mit der Schwere des Lebens, von der wir glauben, dass sie unserem Leben erst Bedeutung und Gewicht verleihen würde.

Meister Ryokan wusste sehr wohl um den Ernst des Lebens. Er führte das beschwerliche Leben eines Einsiedlers in den unwirtlichen Bergen Japans. Doch nie verlor er darüber seine kindliche Naivität und die Fröhlichkeit des Herzens. Nicht nur die Kinder, auch die Erwachsenen liebten ihn dafür. Allein durch seine Anwesenheit machte er deren Leben leichter. Spuren wollte er keine hinterlassen, der leichtfüßige Weise. Seine Gedichte jedoch erfreuen bis zum heutigen Tage die Herzen der Menschen. ∞

„Mein Tagewerk: mit den Dorfkindern spielen. Immer habe ich ein paar Stoffbälle dabei, in meinen Ärmeltaschen: Zu viel anderem bin ich nicht nütze. Doch ich weiß mich zu erfreuen am stillen Frieden des Frühlings.“

Meister Ryokan



Die Autorin und Achtsamkeitslehrerin **Christa Spannbauer** geht in ihrem Tagesseminar „Sanftmut des Herzens“ am 5. September dem guten Leben im Meditationszentrum Lotos Vihara auf den Herzensgrund.

Mehr Infos auf: www.christa-spannbauer.de

wasserkontor.de
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

gesund & lecker trinken
lassen Sie sich beraten

Bötzowstr. 29 ☎ 44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Sommer Retreat mit John David in Spanien

28. Aug. – 13. Sept. im Open Sky House Denia, 3 Minuten vom Mittelmeer



In diesem Retreat begleitet John David dich zu einer tiefen Begegnung mit dir selbst, eine Reise in dein Herz und dein wahres Sein. Sie wird dich mit deiner dir innewohnenden Liebe, Stille und Lebendigkeit verbinden und kann dein Leben transformieren.

Retreat-Programm:

Morgens: Yoga und Meditation

Vormittags: Mantra Singen mit Live- Musik und Satsang mit John David, wo du deine Fragen stellen kannst

Nachmittags: Aktive Meditation, Zeit zum Entspannen, genieße Pool, Palmen und Meer

Abends: Satsang mit John David, spirituelle Filme, Theater o. a. Aktivitäten

Born to be free – Geburts-Workshop mit Mishka Barnett 4.- 6. Sept.

Erlebe deine eigene Geburt neu und verbinde dich mit dem Ort, von dem wir alle kommen und an den wir alle zurückkehren werden.

Authentic Theater mit Indira

Folge spielerisch deiner Intuition, Unschuld und Neugier.

Die traumhafte **Open Sky Villa** in Denia ist eine Oase der Schönheit und Stille, in tropischem Palmengarten mit großem Pool, nur 3 Min. vom Mittelmeer.

Preise: 1090 € ganzes Retreat, 870 € Ermäßigung, 660 € Studenten (unter 30 J.), 590 € 1 Woche

Die Preise beinhalten komplettes Programm, veg. Mahlzeiten, Übernachtung im Schlafsaal o. Zelt. EZ und DZ gegen Aufpreis. Preiswerte Flüge gibt es nach Valencia und Alicante.



Online Zoom-Satsang mit John David

Satsang in deinen eigenen vier Wänden hilft dir, dich auf das Wesentliche zu besinnen und mehr Bewusstsein in den Alltag zu bringen. Jeder kann teilnehmen und mit John David sprechen.

Termine: jeweils Samstag 17 Uhr:

8. Aug / 22. Aug / 5. Sept / 19. Sept

ZOOM kann man kostenlos downloaden. Ruf an oder schreib eine email und wir schicken dir Informationen, um dabei zu sein.

Infos: www.johndavidsatsang.international
office@johndavidsatsang.international
 Tel. 02173-4099204, Mob. 0178 2890814

Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Nächster Zyklus Dezember 2020

Wir laden dich ein, dich auf einen Einweihungsweg zu begeben und bei dieser Aus- und Weiterbildung Integrative Systemische Therapie und Familienaufstellung dabei zu sein.

Echten Kontakt erfahren... Ankommen bei dir selbst... deine Herzenswärme strahlen lassen... deine Kraft leben... dich verbunden und getragen wissen...



Im Mittelpunkt dieser zwei Jahre steht die wunderbare Aufstellungsarbeit.

Du erlebst anhand eigener Themen und den Themen anderer

Teilnehmer das heilsame Spektrum dieser Arbeit. Diese Erfahrungen laden dich ein innerlich zu reifen und in tiefen Kontakt mit dir und deiner Seele zu kommen. Von hier aus kannst du dich dem Mensch-Sein mit allen Möglichkeiten an tiefer Liebe zu dir und der Welt öffnen und Versöhnendes und Heilendes erfahren.

Um das Heilungsspektrum zu erweitern, verbinden wir die Aufstellungsarbeit mit wirksamen Möglichkeiten der **Traumatherapie:**

Ein besonderer Weg ist **Aqua-Release®-Healing**. Im körperwarmen Wasser gehalten zu werden oder selbst jemanden zu halten ist eine tiefe Erfahrung. Losgelassen und gehalten kön-



nen seelische Wunden heilen, pränatale Erfahrungen auftauchen und du fühlst dich getragen von Mutter und Vater.



Die Geburt, als erste Erfahrung auf der Welt, prägt lebenslänglich. Um mit Urvertrauen ins Leben gehen zu können, gehen wir noch einmal zurück von der Empfängnis bis zur Zeit deiner Geburt und fügen Heilsames hinzu.

Wir zelebrieren ein Schwitzhüttenritual und arbeiten mit Elementen aus dem geistigen Heilen. Meditation und ein dreitägiges Retreat mit Enlightenment Intensive laden dich ein, ganz bei dir anzukommen und dich einer spirituellen Dimension zu öffnen.

Von einem erfahrenen Leitungsteam begleitet erfährst du mehr darüber, wer du bist und wie du Heilendes auf den Weg bringen kannst. Du lernst aus Verletzungen und Schicksalsschlägen

Kraft zu schöpfen um deinen Weg zu gehen und andere Menschen auf ihrem Weg therapeutisch und menschlich zu begleiten.



Alfred Ramoda Austermann
 Diplompsychologe,
 Heilpraktiker, Lehrtherapeut
 für Systemaufstellungen
 (DGfS)



Bettina Austermann
 Diplomsozialpädagogin,
 Heilpraktikerin für Psych.,
 Lehrtherapeutin für System-
 aufstellungen (DGfS)

Beginn: 11. - 13.12.2020

(Entscheidungsseminar)

Infoabende, Jeweils 20 Uhr

im Aquariana

Am Tempelhofer Berg 7D

Mo 31.08., Mi 16.09., Do 1.10. ,

Do 29.10., Mi 11.11., Do 3.12., Mi 9.12.

IFOSYS-Institut

www.ifosys.de

Tel.: 030 - 69 81 80 71





Abb.: © Corona Borealis-stockadobe.com

Das Große Mögliche: Nichts, was denkbar ist, wird unmöglich sein

Die Wahrnehmung, ob die Welt gut ist oder schlecht, ist keine absolute Wahrheit, sondern Abbild unserer individuellen und kollektiven Konditionierung. Und diese vermittelt uns in den meisten Fällen den Glauben, dass das Leben auf dem Planeten Erde gefährlich ist und dass wir uns als Menschen in vielerlei Hinsicht schützen müssen. Doch wenn dieser Blick auf das Leben nur eine Konditionierung, eine Glaubensstruktur ist, dann besteht auch die Möglichkeit, sie zu ändern und unsere Wirklichkeit neu zu gestalten. Dann können wir das große Mögliche erfahren, die Unbegrenztheit und Freiheit dieses Universums. Es ist ein Weg, auf die Welt nicht mehr mit Angst und Verschluss zu reagieren. Ein Weg der Wiedergeburt des Urvertrauens.

Von Dieter Duhm

Der Weltenstoff ist ohne Grenzen, offen in allen Richtungen, multidimensional in sich selbst und ewig sich wandelnd in den äußeren Manifestationen. Es gibt eine Totalität, die totaler ist als alles, was wir uns bisher vorstellen konnten: die Totalität der im Weltenstoff enthaltenen Möglichkeiten. Denn es gibt keine festgelegte Realität. Es gibt kein endgültiges Naturgesetz, welches uns Grenzen setzt; es gibt nur die Grenzen, die wir uns selber setzen.

Es gibt deshalb auch einen sehr entschlossenen Willen, diese Grenzen zu verschieben bzw. aufzulösen. Ich denke zum Beispiel an die Zirkusartisten, die auf dem Hochseil einen Salto machen; ich denke an Abenteurer und Extremsportler, an Menschen wie Alexander von Humboldt, Rüdiger Nehberg, Reinhold Messner oder Prentice Mulford. Es gibt in der menschlichen Willensnatur den inneren Vorgang einer heranreifenden Entscheidung und dann auf einmal die absolute Feststellung: Ja, es ist möglich! Ja, diese Heilung ist möglich! Ja, dieser Leib kann gesund werden! Ja, dieser Alptraum kann beendet werden! Ja, diese neue Erde und dieser neue Himmel, diese völlig neue Form von Leben, Bewusstsein und Gesellschaft kann sich manifestieren! Ja, selbst zwischen Israel und Palästina kann sich vollkommene Versöhnung ereignen. Oder Ibrahim Abouleish in Sekem, Ägypten: Ja, aus dieser Wüste können wir eine blühende Oase machen! Ja, diesen geschundenen Planeten können wir in ein großes Paradies verwandeln!

Der Blick in die Natur zeigt uns die Möglichkeiten der Schöpfung im Multiversum. Der unendliche Formenreichtum von Flora und Fauna auf der Erde, unter Wasser, in der Luft gibt uns einen Vorgeschmack von dem, was möglich ist. Die Unendlichkeit der manifestierten Formen lässt erahnen, welche Möglichkeiten noch unmanifestiert sind und im latenten Raum, in der „impliziten Ordnung“ des Quantenphysikers David Bohm auf Abruf warten. Eine kleine Drehung der Wahrnehmung, eine kleine Frequenzveränderung im Bewusstsein, eine kleine Abweichung vom gewohnten Weg kann eine neue Welt eröffnen – etwa so, wie eine kleine Drehung am Kaleidoskop ein neues, wohlgeordnetes Muster zeigt.

Überwecheln in eine Welt der Wunder

Neben der sichtbaren, manifestierten Welt scheint es eine unendliche Reihe von Parallelwelten zu geben. Von denen kann sich in jedem Augenblick – je nach unserer Blickrichtung bzw. je nach dem Winkel des eintreffenden „Referenzstrahls“ – die eine oder andere manifestieren. Sai Baba manifestiert dann eine Dollarnote; Rolling Thunder erzeugt einen Sturm in Chicago; Jesus speist die Fünftausend; die Janseniten widerstehen Scheiterhaufen und Musketen; unheilbar Kranke werden plötzlich gesund; der Holländer Mirin Dajo* lässt sich einen Dolch durch die Brust stoßen und ohne Verletzung wieder herausziehen. Wunder über Wunder, hervorgegangen aus einem Frequenzwechsel des Bewusstseins und einem entsprechenden „Seitensprung“

in eine andere Realität. Uri Geller hat auf den Basler PSI-Tagen vorgeführt, wie aus den Samen in seiner Hand junge Pflanzen hervorkommen.

Dimensionssprünge sind natürlich

Wir betreten ein neues Zeitalter. Wir werden merken, dass solche Dimensionssprünge natürlich sind und dass sie den Rhythmen der Evolution entsprechen. Wir werden es lernen, sie bewusst herbeizuführen, sofern sie für die Humanisierung unseres Planeten nötig sind. Wir beginnen, bewusste Embryonen unserer selbst zu werden und zu erkennen, wie viel Wachstum wir bisher durch die alten Riegel verhindert haben. Zeugnisse aus vorgeschichtlicher Zeit lassen erahnen, dass wir in mancher Hinsicht schon einmal weiter waren. Wir beginnen, jenes Universum zu erahnen, welches in den unermesslichen Strukturen unseres Leibes, vom Zellkern bis zum Gehirn, angelegt ist. Unter diesen Umständen nimmt es sich etwas seltsam aus, wenn wir bei der Frage nach unseren heutigen Möglichkeiten, etwa in der Friedensarbeit, in der Nutzung der Sonnenkraft oder im Aufbau neuer sozialer und ökonomischer Strukturen, immer auf das zurückschauen, was bisher möglich war. Wir greifen dabei auf vermeintliche Naturgesetze zurück, die in Wirklichkeit nie existiert haben. Was uns als Naturgesetze erschien, waren in Wahrheit statistische Gesetze des Verhaltens von Mensch und Materie – gültig unter den Bedingungen ganz bestimmter gesellschaftlicher Verhältnisse und entsprechender Denkstrukturen. Es waren historische Gesetze, keine ewi-



Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth

Praxis für Familienaufstellungen
im Akkadeus in 10717 Berlin



Seminare:

www.aufstellungstage.de

Der Blog:

www.renate-wirth.de

Das Buch:

www.im-herzen-frei.de



Im Herzen frei

Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen. Ein Einführungsbuch, aus der Praxis erzählt.

Dr. Renate Wirth
Prinzregentenstr. 7
10717 Berlin
Tel. 0172 1832635
post@renate-wirth.de
sekretariat@renate-wirth.de

gen. Ich zitiere einige Sätze des Philosophen und Schriftstellers Prentice Mulford, der wie kaum ein anderer diese Tatsachen eindrücklich zu formulieren verstand. Die Sätze wurden im 19. Jahrhundert geschrieben, vor zirka 120 Jahren (!):

“Es liegt aber ebenso wenig im unvermeidlichen Lauf der Natur, dass menschliche Körper verfallen ... oder dass Briefe nur mit Boten befördert werden können, statt durch den elektrischen Funken. Es ist die Impertinenz einer dumpfen Unwissenheit, Behauptungen darüber aufstellen zu wollen, was im Gesetz der Natur liegt und was nicht! Es ist der verhängnisvolle Irrtum, auf das Stückchen Vergangenheit, das uns offen steht, zurückzublicken als den untrüglichen Wegweiser für alles, was in alle Ewigkeit geschehen wird.” **

Naturgesetze und menschliches Bewusstsein

Was ist möglich, was ist nicht möglich? Wer ist es, der so fragt? Wer ist es, der die Antwort gibt? Wer ist es, der den geistigen Rahmen setzen und die Bedingungen kontrollieren kann, unter denen überhaupt die Frage wie die Antwort möglich sind? Was wissen wir über uns selbst und über die Welt, um von „Gesetzen“ oder „Grenzen“ reden zu können?

Ist nicht unser eigener Leib ein totales, supertotales Wunder? 10-100 Billionen Zellen mit eingebauten Minicomputern leisten in jeder Sekunde eine so perfekt koordinierte Arbeit, dass daraus Höchstleistungen im Violinspiel, in der Feinmechanik oder in der Zirkusakrobatik hervorgehen! Wer hat sich das Ganze ausgedacht? Wer hat die Zellen gebaut? Wer hat über die Intelligenz verfügt, sie auf diese Weise zu koordinieren? Hat jemand einen Baumeister gesehen?

Wenn ich mich im Spiegel sehe und erschrecke, dass ich dick werde, dann werden auf der Stelle Milliarden von Zellen mobilisiert, um das Bild des Dickwerdens zu erfüllen. Synchron mit dem Bild oder dem Gedanken treten alle Körperfunktionen in Kraft, die seiner Verwirklichung dienen, egal ob es ein Wunschgedanke oder ein Angstgedanke ist. Entscheidend

ist die Konkretion, die Vergegenständlichung des Bildes, welches mit dem Gedanken verbunden ist. Immer wirkt das Bild der Visualisierung, das in unseren Gedanken steckt.

Wenn Milliarden Zellen augenblicklich auf so ein Gedankenbild reagieren mit dem Ziele seiner Verwirklichung – wie ist es dann mit der ganzen Menschheit? Wenn Millionen oder Milliarden von Menschen von einem Gedankenbild erfasst werden und in solcher Weise reagieren: Ist das nicht eine schier unvorstellbare Möglichkeit – zum Bösen wie zum Guten? Haben nicht die schlimmen Zeiten von Kreuzzügen, Inquisition oder Faschismus genügend schrecklichen Beweis geliefert für diese Möglichkeiten? Wäre es nicht an der Zeit, dieselben Zusammenhänge für neue, bessere Ziele, bessere Gedankenbilder zu verwenden?

Der bisherige Himmel und die bisherige Erde bestanden aus einer Zusammenfügung von Naturgesetzen, welche entstanden sind unter bestimmten Bedingungen der Evolution und der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Es war eine historische und meistens schreckliche Epoche, aus der heraus die scheinbaren Gesetze, Grenzen und Definitionen, die vielen Plausibilitäten, Möglichkeiten und noch mehr die Unmöglichkeiten unseres Handelns entstanden sind.

Vertrauen in die Gesetze des Lebens

Das Große Mögliche tritt in dem Maße ein, wie es uns möglich wird, die Welt zu entgrenzen, sie von ihren Definitionen, Urteilen und Kommentaren zu befreien, die ja nicht ihre, sondern unsere sind. Die Grenzen, die wir der Welt unterstellten, scheinen ausschließlich in unserem Kopf zu liegen. Es muss also in uns selbst etwas geschehen, wenn wir das Große Mögliche berühren, betreten und erfahren wollen. Was immer in uns auf diesem Wege geschehen mag, was immer die Sucher an Methoden und Experimenten erfinden mögen, es läuft auf dasselbe Eine hinaus: die Wiedergeburt des Urvertrauens. Wir erfahren das Große Mögliche, wenn wir aufgehört haben, auf die Welt mit Angst

und Verschluss zu reagieren. Wenn wir Strukturen schaffen, in denen die uralte Angst erlischt, weil Vertrauen da ist: Vertrauen untereinander, Vertrauen in die Natur, Vertrauen in die hohen Gesetze des Lebens.

Nach allem, was wir heute, am Ende der materialistischen Ära, über den Aufbau der Welt sagen können, müssen wir vermuten, dass ihr wirkender Grundstoff nicht aus Materie besteht, sondern aus geistigen Feldern und Frequenzen, aus Ideen, Visionen, Konzepten und Informationen. Das ist der zentrale geistige Paradigmenwechsel unserer Zeit. Er wird die Naturwissenschaften und die Technologie ebenso fundamental verändern wie unsere alltäglichen Gewohnheiten.

Wir stehen am Anfang einer Revolution, die uns alle überrollen wird, wenn wir sie von Anfang an in zu kleine Gedankenkäfige sperren. Nichts, was denkbar ist, wird unmöglich sein. Dies hatte schon Einstein gesagt. Die menschliche Zivilisation der Zukunft wird von der gegenwärtigen fundamental verschieden sein – oder sie wird nicht mehr zustande kommen. Ich danke allen Wegbereitern, welche die neue Zivilisation im Geiste vorbereitet haben. Und ich danke denen, die es jetzt gerade tun. Wir müssen uns verständigen. ☞

* *The Man Who Defies Death* auf youtube.com
 ** aus: Mulford „Unfug des Lebens und des Sterbens“, Fischer Taschenbuch 1977



Dr. Dieter Duhm ist Psychoanalytiker, Kunsthistoriker, Autor vieler Bücher, einer der führenden Köpfe der Studentenbewegung in Deutschland,

Visionär und Leiter der Abteilung für Kunst und Heilung in Tamera.



Der Text stammt aus dem Buch von Dieter Duhm „Zukunft ohne Krieg – Theorie für eine globale Heilung“ Meiga 2006

Mehr Infos auf www.dieter-duhm.com und www.tamera.org

Biophotonen - das Geheimnis der Zellkommunikation



Alle Lebewesen nehmen nicht nur Licht auf, sondern geben es auch ab. Es handelt sich um ein biologisches Kommunikationssystem, das mit Lichtgeschwindigkeit funktioniert. **Gemeint ist das Biophotonenfeld.**

Was macht es mit unserem Körper und inwieweit sind Biophotonen in der Lage, biochemische Funktionen zu hemmen/beschleunigen und uns vor schädlichen Frequenzen und Strahlungen zu schützen?

In der DNA eines Lebewesens sind alle Urinformationen als göttliche Blaupause oder als perfekter Bauplan des Lebens enthalten und stehen dem Organismus zur Verfügung, der mit schwachen elektrischen Strömen funktioniert.

In der Umwelt finden wir immer mehr technische Errungenschaften, die über Funkstrahlen unser modernes Leben steuern und auch vereinfachen. Diese feinen technischen Schwingungen und Frequenzen greifen natürlich auch in jeden lebenden Organismus von Mensch, Tier und Pflanze ein. Diese vom Menschen künstlich erzeugte Energie ist unvollkommen und für den natürlichen Organismus befremdlich. Alles, was für den Körper als „befremdlich“ erkannt wird, erzeugt erst einmal Stress und führt zu erhöhten Abwehrfunktionen.

Den Begriff Biophotonen leitet der Entwickler der genesis pro life Produkte aus der Bedeutung der altgriechischen Worte: Bios = Leben und Photon = Licht ab und beschreibt Biophotonen als "Lebenslichtenergie."

Steht dem Organismus nicht ausreichend Abwehrenenergie zur Verfügung, muß sie aus anderen Bereichen abgezogen werden.

Ähnlich wie bei einem territorialen Stromausfall werden dann im Körper nur noch lebenswichtige Funktionen ausgeführt und alle andere, nicht primär benötigte Energie, für die Abwehr zur Verfügung gestellt.

Walter Rieske von genesis pro life hat Produkte entwickelt, die Lebewesen mit lebensfördernder Energie versorgen. Diese Energie kann nicht zu viel werden, denn sie ist natürlich und dazu da, das Leben zu unterstützen.

Messungen beweisen, daß technische Geräte, wenn sie mit genesis pro life ausgestattet sind, für den Menschen nicht mehr störend, sondern ausgleichend, vitalisierend und angenehm werden.

Immer mehr Menschen werden sich dessen bewusst. Sie informieren sich umfassend und probieren aus. Nur durch eigene Erfahrungen ist eine Weiterentwicklung möglich. Das ist der Wegweiser für weitere Schritte.



Walter Rieske erklärt, dass Schwingungsanhebung gleichzeitig auch Verjüngung bedeutet. Die Lebensvitalwerte steigern sich stetig und der Mensch beginnt, sich mehr und mehr als Schöpfer zu erkennen...



Abb.: © pathdoc-stockadobe.com

Das Gefühl ist die Basis für Veränderungen

Gerade in der gegenwärtigen Zeit großer Veränderungen suchen viele Menschen nach Orientierung – vor allem bei der Frage, ob das Leben gut ist oder hier etwas fundamental falsch läuft. Doch diese Orientierung kann nicht in äußeren gesellschaftlichen und politischen Wegweisungen für alle liegen, sondern muss individuell sein, aus dem eigenen Inneren kommen und als gefühlsmäßige Wahrheit erkannt werden. Nur so enthält sie eine Kraft, die durch den Alltag trägt. Die Nathal-Methode ist ein mentales Training, das genau diesen Zugang zu unserer Intuition freilegt und fördert.

Von Esther Lamers

Vor über 30 Jahren wurde die Nathal-Methode von der klinischen Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Gertje Lathan entwickelt. Seit dieser Zeit haben tausende Teilnehmer diese Methode er-

lernt und konnten die Qualität und die Veränderung ihrer Ideen im Alltag überprüfen. Man kann Nathal beschreiben als Intuitionstraining zur Steigerung der emotionalen Intelligenz und zur eigenen geis-

tigen Entwicklung und Heilung. Während der Übungen werden – wissenschaftlich nachgewiesen – die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch treten Gehirnströme und Frequenzen, die norma-

lerweise verschiedenen Bewusstseinsbereichen zugeordnet werden, gleichzeitig auf. Diese Fähigkeit dauerhaft zu erwerben ist Kern der Nathal-Methode.

Warum ist das so wichtig? Weil ein Gleichschwingen beider Gehirnhälften zu dem führt, was wir mit „Ganzheitlichkeit“ umschreiben. Das menschliche Gehirn ist Ausdruck für unsere unterschiedlichen Zugänge zur Wirklichkeit. Alles, was mit Logik, Kausalität, Ratio, Intellekt, Wissenschaft, Analyse und der Welt der Tatsachen zu tun hat, wird von der linken Gehirnhälfte gesteuert, die rechte dagegen verbindet uns mit künstlerischer Kreativität, Religiosität, Intuition, Traum und Phantasie. Messungen der Gehirnaktivität bei Nathal-Übenden bestätigen, dass eine Schulung in sehr kurzer Zeit zur Aktivierung neuer Gehirn-Aktionsprofile führt, die über die Erfahrungen von begrenzenden, nur rationalen Denk- und Verhaltensmustern hinausgehen.

Ich habe Nathal vor gut zwanzig Jahren als eine Methode kennengelernt, die tief berührende Zukunfts- und Vergangenheits-Erlebnisse auf der seelischen Ebene ermöglicht. So erlebt man sich vielleicht während einer Übung in einer ganz neuen beruflichen Situation, spürt, „wie es sich anfühlt“, bisher nicht gelebte Talente und Begabungen im persönlichen Alltag zu leben. Mit gebührendem Respekt angewendet, lassen sich im spirituellen wie in ganz praktisch weltlichen und beruflichen Lebensbereichen neue Wege beschreiten, die stets zielgerichtet und in Übereinstimmung mit dem eigenen Lebensplan sind. Grundsätzlich wird aber auch die alltägliche Intuition gefördert und geschult, wobei sich

dies jeweils individuell ganz unterschiedlich auswirken kann und sich in einer ganzheitlichen Harmonie, einem Gefühl von innerem und äußerem Glück und einer erfüllenden Lebensweise zum Ausdruck bringt.

„Gefühltes Wissen“

Nathal geht auf besondere therapeutische Erfahrungen und deren methodische Umsetzung zurück. Ihr Kern lässt sich neurophysiologisch mit Messmethoden der klassischen Hirnforschung nachweisen.

Die Effekte des Trainings wurden Mitte der 90er Jahre vom Institut für Kommunikation und Gehirnforschung in Stuttgart mit Hilfe einer weiterentwickelten EEG-Spektralanalyse bei Nathal-Teilnehmern festgestellt. Bei dieser Analyse wurden folgende Frequenzbereiche und Bewusstseinszustände erfasst und unterschieden: Beta-Bereich (Wachzustand, Furcht, Kontrolle, Erstaunen), Alpha-Bereich (gelassene Konzentration, hohe Verarbeitungskapazität von Informationen) Theta-Bereich (Traum, REM-Phase, Meditation, Phantasie) und Delta-Bereich (Tiefschlaf, Trance, außersinnliche Wahrnehmung).

Während der Übungen tritt mit Hilfe einer genau festgelegten Abfolge bestimmter Bildmotive („Visualisierungen“) ein Gleichschwingen der beiden Gehirnhemisphären und ein dauerstabiles Verharren der Gehirnaktivität in bestimmten Frequenzen auf, die im normalen Wachbewusstsein nicht zusammen vorkommen. Vor allem die synchrone Aktivierung des Theta- und Delta-Bereiches ermöglicht ein enormes Potential an neuen, „ungewohnten“ Denkmöglichkeiten, die sonst nur während veränderter Bewusstseinszu-

stände (u.a. bei außerkörperlichen Erfahrungen) auftreten oder bei Menschen zu beobachten sind, die über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen.

Der Unterschied zu anderen Meditations-techniken besteht darin, dass die Teilnehmer während der Übungen, die im Delta-zustand stattfinden, voll bewusst bleiben, sich danach an alles erinnern können und dass die Erlebnisse mit Gefühlen verbunden sind. Hat man die Methode einmal erlernt und trainiert, kann sie der Übende jederzeit willentlich abrufen und individuell damit arbeiten.

Die Methode – theoretische Grundlagen

Einen wesentlichen Aspekt der Nathal-Methode bilden die „geistigen Entitäten“, ein energetisches Konstrukt, das jedem Teilnehmer seine individuelle direkte Anbindung an die Urquelle des Kosmos ermöglicht. Sie werden zu Beginn des Intensivkurses mit Hilfe der TrainerIn initiiert und erscheinen normalerweise vor dem inneren Auge als Menschen, als Frau und als Mann. Sie führen jeden Teilnehmer durch die Übungen und auch durch den Alltag und sind ein Spiegel für die Dualität, die in jedem Menschen als männliche und weibliche Anteile verankert sind.

Man könnte diese „Urquelle“ und die beschriebenen Bewusstseins Ebenen auch mit Begriffen wie Akasha-Chronik, morphogenetisches Feld (R. Sheldrake), Prana oder Quinta Essentia beschreiben, die neben den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft als fünftes Element auch fester Bestandteil der Philosophie des Buddhismus sind und als Raum und Bewusstsein beschrieben werden.



RÖNTGENBLICK-METHODE in Berlin 19.-20.9.2020

Die eigenständige Schwingungs- und Informationsintensität ist ausufernd, und Sie brauchen über alle Maßen hinaus hohe Sicherheit sowie Erneuerung Ihrer authentischen eigenen Fähigkeiten.

Kostenfreier Crash-Kurs:

Mit einfachen Techniken den Alltag meistern!

Alle Termine, Videos & News
www.modernegesundheit.com



Zu Wissen und Wahrheit!

2000 einzigartige neue Zahlenreihen für das Wassermann-Zeitalter ermöglichen Ordnung in Familie, Gesundheit, Finanzen und Beruf.

„Ein absolutes Muss in Bezug auf die heutigen Missstände.“ Gisa, Autorin.

NEU! Band V: „Kybernetisches Imperium“ ::KI::

Bizarre Eigenschaften werden als Bewusstsein auf Zellen sowie DNA genetisch übertragen.

www.modernegesundheit.com



Energetische Konstrukte sind in spirituellen Überlieferungen seit alters her bekannte Figuren, man sprach von ihnen als Schutzengeln oder inneren Helfern. Der irische Literaturnobelpreisträger William Butler Yeats (1865 – 1939) hat nach eigenen Aussagen seine späte Lyrik mit Hilfe zweier Geistwesen verfasst, die er selbst „instructors“, also Lehrer nannte. Sie tauchten das erste Mal im Oktober 1917 auf und verkündeten ihm: „We have come to give you metaphors for poetry – wir sind gekommen, um dir bildhafte Ausdrücke für deine Poesie zu liefern.“

Bei Künstlern und Kreativen wird die Entstehung ihrer Kunst durch Intuition und Inspiration heute allgemein leichter akzeptiert als bei Wissenschaftlern, Geschäftsleuten oder Menschen in heilenden Berufen. Doch eine reduktionistische Sicht auf unser Bewusstsein als ein reines Produkt elektrischer Prozesse in den Gehirnzellen liefert uns trotzdem keine Argumente für die Annahme, dass unser Bewusstsein an der Hirnschale endet und in keinerlei Verbindung mit einem allumfassenden unendlichen Bewusstsein steht.

„Das Gefühl ist die Grundlage des Erkennens und die Basis für Änderungen“

Dr. Gertje Lathan

Der Zugang zu den höheren geistigen Ebenen wird nicht über den Verstand gewonnen, sondern über das Gefühl, und zwar, indem man lernt, mit den geistigen Entitäten aktiv zu kommunizieren. Zunächst visualisiert der Teilnehmer vor seinem geistigen Auge eine fest vorgegebene Bildfolge, die mehrere Schritte und feste Regeln umfasst, damit man nicht ins „Tagträumen“ abdriftet. Im ersten Schritt geht es darum, zur Ruhe zu kommen und Kontakt mit den Energie-Entitäten aufzunehmen, um sich dann weiter durch die Übung leiten zu lassen. Man erreicht die nächsthöhere Informationsebene und erlebt dies in der Visualisierung als „Lichtübergang“, den man als ein helles, sehr energetisches Feld wahrnimmt. Nach dem Lichtübergang betritt man Neuland. Man

weiß nicht, wohin es geht, und man weiß nicht, was auf einen zukommt. Ab hier ist absolutes Vertrauen zu den „Begleitern“ erwünscht, man muss sich führen lassen, Geduld haben und kann sich an nichts Bekanntem mehr festhalten. Die damit einhergehenden Situationen können sehr vielfältig sein. Die Trainerin gibt ein Thema vor und die Teilnehmenden erleben sich beispielsweise in ihrer Zukunft und lernen bisher unbekannte Wünsche, Talente und Fähigkeiten kennen. Oder sie finden sich in Alltagssituationen mit Partnern, Freunden oder Kollegen wieder und erkennen, was in den anderen vorgeht, warum sie entsprechend handeln und reagieren. Manche erleben das Gefühl, mit allem verbunden zu sein und was es heißt, die Person zu sein, die man wirklich ist.

Ein Hauptziel der Übungen ist Selbsterkenntnis und die Schulung des eigenen Charakters. So kann sich bereits während einer Übung ein Gefühl von Abneigung oder Angst gegenüber einer Person oder einer Situation in ein Gefühl von Neutralität verändern. Andere Teilnehmer erhalten Ideen für ihr Geschäft und Informationen darüber, welche Veränderungen in ihrem Leben vorgenommen werden sollten.

Tiefe Selbsterforschung

Das Prinzip bei den Übungen ist: Anschauen – in die Situation hineingehen – handeln, wie die geistigen Entitäten es vorschlagen – fühlen, wie sich das anfühlt – neue Erfahrungen sammeln – sich in der Visualisierung mental „behandeln“ lassen – um Umsetzung der Erkenntnisse im Alltag bitten – dann erst in den Verstand gehen und fragen, warum gerade diese Situation gezeigt wurde.

Eine solch tiefe Selbsterforschung bewirkt erhebliche Einsichten auch in unsere Ethik. Wir können lernen, Normen anderer Kulturen besser zu achten und kulturübergreifend zu denken und zu fühlen. Transzendente Erfahrungen, die zu tiefen metaphysischen Einsichten in das Wesen der Wirklichkeit führen, regen zur Ehrfurcht vor allen fühlenden Wesen und zur verantwortungsbewussten Beteiligung am Lebensgeschehen an.

Nach dem Intensivtraining sind die Teilnehmer eigenständig in der Lage, die

Übungen durchzuführen und die Initiative für die Gestaltung ihres Lebens in Einklang mit den universellen Gesetzen und Erfahrungen umzusetzen. Auf diese Weise können zum Beispiel in Projektgruppen konkrete Aufgaben bearbeitet werden, etwa zu Themen wie Energie, Wasser, Pflanzen, Medien, Kunst, Wissenschaft oder Zukunftsforschung oder für konkrete eigene berufliche oder private Projekte.

Neue Perspektiven

Die Nathal-Methode ist für jene Menschen geeignet, die an einer Bewusstseinsweiterung interessiert sind und sich bislang unbekanntes Informationsebenen und Bewusstseinszuständen öffnen wollen, die durch Meditation allein nicht zu erreichen sind. Wir wissen heute aus vielen Untersuchungen der Neurowissenschaften, dass ohne gezieltes Training unser Gehirn nur bekannte Muster wahrnimmt. Es bewegt sich im Gewohnten und wertet Informationen durch rein analytisches Betrachten aus. Dabei entsteht nichts Neues.

Der Effekt bei Nathal ist ein anderer als beispielsweise beim katathymen Bilderleben oder anderen visuellen Therapien und geführten Meditationen. Jeder Teilnehmer geht mit den dabei gelernten Regeln selbstständig um und hat seinen eigenen, individuellen Prozess. Wer schon Erfahrungen mit Spiritualität hat, fängt nicht bei null an, sondern beginnt mit dem bereits aufgebauten Niveau und baut darauf weiter auf. Um die Methode im Alltag nutzen zu können, übt man sie innerhalb eines fünf-tägigen Intensivseminars oder in entsprechenden Einzelsitzungen. Die Teilnehmer werden initiiert, lernen den methodischen Ablauf, feste Regeln und eine bestimmte Abfragetechnik („SupraDialog“).

Wichtigste Voraussetzung ist dabei neben der Fähigkeit zu visualisieren, also mit geschlossenen Augen innere Bilder erzeugen zu können, die Bereitschaft, sich führen zu lassen, sich auf Unbekanntes einzulassen und in einen Zustand innerer Ruhe zu kommen. Vertrauen, Geduld und Mitgefühl, aber auch Mut, Disziplin und nicht zuletzt die Kraft der Konzentration gehören ebenso dazu.

Ziel der Methode ist es, die in allen Menschen angelegten Potentiale zu erwecken

Durch die Nathal-Methode werden die Teilnehmer befähigt,

- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze zu erarbeiten, die noch keiner kennt
- eine von allen Ansätzen unabhängige Introspektion der eigenen Biografie vorzunehmen
- intuitive Fähigkeiten auszubauen und die Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten
- dauerhaften Kontakt zu externen Wissensfeldern (Akasha-Chronik, morphogenetisches Feld) aufzubauen
- Resilienz, Gesundheit und Lebensfreude exponentiell zu steigern.

und zu entfalten und die Teilnehmer in eine perfekte Autonomie und in Gefühle von Freiheit und Ausgeglichenheit zu entlassen. Der Umgang mit neuen Denkweisen kann genutzt werden, um individuell und global zu ganzheitlicheren, nachhaltigeren und lebensdienlicheren Lösungen in allen Lebensbereichen zu kommen.

Neben dem fünftägigen Intensivseminar und Einzelsitzungen gibt es bei Nathal-Berlin auch vertiefende Aufbauseminare, Übungstage sowie Spezialseminare zu Themen wie Burn-Out-Prophylaxe, Partnerschaft und soziale Beziehungen, Heilen, interkulturellem Austausch oder Zellerneuerung sowie auch spezielle berufsbezogene Seminare (BusinessPro). So sollen die Teilnehmer nach der Intensivausbildung die Gelegenheit bekommen, ihre Fähigkeiten weiter zu vertiefen und neue Themenbereiche und Anwendungsmöglichkeiten der Methode kennenzulernen oder sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen. ☺



Esther Lamers hat Philosophie und soziale Verhaltenswissenschaften/ Psychologie, BWL und Wirtschaftsphilosophie studiert und ist seit zwanzig Jahren ausgebildete Astrologin.

Neben dem Nathal-Training bietet sie auch individuelle astrologische Beratungen an. In Planung ist auch ein Seminar für Fortgeschrittene, das die Nathal-Methode mit der Astrologie kombiniert.

Es werden laufend Infoveranstaltungen (auch online) in Berlin angeboten, für die man sich per E-mail anmelden kann.

Mehr Infos unter Tel.: 030-854 795 06 oder info@nathal-berlin.de
www.nathal-berlin.de

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 (Mo bis Fr 17:30 bis 18:30)

Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen

Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch

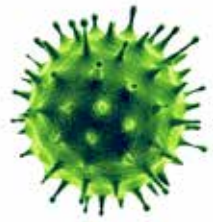
Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

Sterntal
Rheinstraße

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de

Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998

Das Coronavirus und COVID-19 aus Sicht der Ayurveda-Medizin



Wie die Vielfalt der ganzheitlichen Ayurveda-Praktiken dabei helfen kann, Covid-19 und andere Virenerkrankungen ins Leere laufen zu lassen, indem wir unsere allgemeine Gesundheit, Immunität und mentale Stärke verbessern.

Von Dr. Anand Pawar



Abb.: © bnf24-stockadobe.com

zept eine Alternative zu herkömmlichen Therapien bei Infektionskrankheiten wie Covid-19 darstellen kann.

Die Modulation der Immunantwort erfolgt durch die Anwendung von ayurvedischen Kräutermitteln oder Therapien. Diese gleichen die Doshas gemäß der individuellen Konstitution aus, was die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und zur Stärkung des Immunsystems führt. Der Einfluss von Bewegung, Tagesablauf, Jahreszeit, psychischer Verfassung und Stress auf das Immunsystem spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Ayurveda basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz: Ziel ist es immer, das körperliche, soziale und geistige Wohlbefinden durch präventive und fördernde Maßnahmen zu erreichen. Die Krankheit wird dabei im Zusammenhang mit der individuellen Konstitution betrachtet. Diese beruht nach Ayurveda auf drei unterschiedlichen Lebensenergien, den Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Ihre in jedem Menschen unterschiedliche Zusammensetzung bildet unsere individuelle Konstitution und steuert die Gesamtheit aller körperlichen und geistigen Prozesse. Wenn das persönliche Gleichgewicht der Doshas durch äußere Lebensbedingungen gestört wird, kommt es zu einer Krankheit.

Das Hauptziel der ganzheitlichen ayurvedischen Medizin ist es, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen, ein langes Leben zu fördern, Krankheiten durch Selbstheilungs-Energien zu behandeln und das Immunsystem zu stärken, indem die Doshas je nach Bedarf ausgeglichen werden.

Immunmodulation und Ayurveda

Wie nun kann Ayurveda in der aktuellen Coronakrise hilfreich sein? Unter anderem durch eine Modulation des Immunsystems. Das ist ein Prozess, bei dem über einen therapeutischen Ansatz die Immunantwort auf Krankheiten korrigiert und angepasst wird. Auch die moderne westliche Medizin erkennt mittlerweile an, dass dieses Kon-

Das Grundkonzept der Immunmodulation basiert auf den Ayurveda-Prinzipien von **Vyadhikshamatwa** (Immunität), Bala (Energie) und Ojas (Biostärke) und wird bereits seit Jahrhunderten im Ayurveda praktiziert. Die therapeutischen Strategien im Ayurveda bestehen hauptsächlich darin, die natürliche Resistenz des Körpers gegen Krankheitserreger zu verbessern, anstatt den Krankheitserreger selbst zu neutralisieren. Was nun ist unter den oben genannten Begriffen im Zusammenhang mit der Immunmodulation zu verstehen?

Vyadhikshamatwa (Immunität) umfasst sowohl körperliche Abwehrmechanismen, die den Krankheitsprozess blockieren, als auch energetische Kräfte (Bala). Besteht ein Dosha-Ungleichgewicht im Körper,

Ayurveda Gesundheitswoche

vom 31.08.-07.09.2020

Schwerpunkt: COVID-19 Prävention durch Ayurveda Medizin



Stärkung des eigenen Immunsystems - Abwehrkraft mit Ayurveda

A | AYURVEDA | A



A | AYURVEDA | A

Kostenfreier Ayurveda Gesundheitscheck*



Im Rahmen der Gesundheitswoche vom **31.08.-07.09.2020** werden kostenfreie Gesundheitschecks mit indischen Ayurveda Ärzten angeboten.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Teilnahme an den kostenfreien Gesundheitschecks * nur nach Voranmeldung (schriftlich, per E-Mail oder -telefonisch) möglich.

Panchakarma-Kuren zum ermäßigten Preis



Im Rahmen der Ayurveda Gesundheitswoche werden Panchakarma-Reinigungskuren, sowie Tageskuren* zum ermäßigten Preis angeboten.

01.08.-30.10.20

Weitere Infos, Preise und Anmeldung auf unserer Website: <http://www.eifam.eu/>



NATIONAL INSTITUTE OF AYURVEDA, JAIPUR



HealthCapital
BERLIN BRANDENBURG



GUJARAT
AYURVED
UNIVERSITY

EUROPÄISCHES INSTITUT
FÜR AYURVEDA MEDIZIN

Togostr. 1
13351 Berlin

Tel. 030-351 32 650
030-351 32 258
030-351 32 259

Fax. 030-351 32 660,
naturafarm@aol.com,
ayurvedacare@gmx.de



© Feydzhet Shabanov-stockadobe.com

ist diese energetische Stärke der wesentliche Faktor, welcher entscheidet, ob eine Krankheit entsteht oder nicht.

Bala (Energie) beruht auf der individuellen Verfassung des Menschen. Sie wird unter anderem von seiner Ernährung, den auf ihn wirkenden Umweltfaktoren und seinem körperlichen und geistigen Zustand beeinflusst. Bala setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Die genetische Stärke ist eine angeborene Resistenz gegen Krankheiten, welche seit der Geburt besteht. Die saisonale Stärke hängt von der Jahreszeit, Witterung, dem Alter und unserem aktuellen körperlichen Zustand ab. Die erworbene Stärke können wir als einzige durch unser Handeln beeinflussen. Sie ist eine Kraft, die über eine Veränderung des Lebensstils, durch Diäten, Bewegung, Ruhe, Kräuterpräparate, Panchakarma-Maßnahmen, Yoga, Meditation und verschiedene weitere Therapieformen verbessert werden kann.

Ojas (Biostärke) bedeutet wörtlich übersetzt Kraft oder Lebenskraft. Sie ist eine feinstoffliche Form grundsätzlicher Vitalität und damit die körpereigene Resistenz gegen Altersprozesse und Krankheiten. Ojas gilt als Essenz aller Körpergewebe (Dhatus) und hat eine starke Verbindung zu Kapha. Als ultimative Energiereserve hält sie die Lebenskraft in allen Teilen un-

seres Körpers aufrecht, vom Blut bis zum Knochengewebe. Robustes Ojas hilft uns, Stress und Krankheiten abzuwehren, die durch physische und geistige Krankheitserreger verursacht werden.

Bedeutung des Stressfaktors

Im Ayurveda gibt es ein berühmtes Zitat: "Vishado Rog vardhananam Shreshtah." Es bedeutet, dass die Angst vor Krankheiten ein wichtiger Faktor für die Entstehung oder Verstärkung der Krankheit selbst ist. Wenn die Angst vor Covid-19 zunimmt, steigt das Stresslevel – Schlaf, Verdauung und Körperkraft leiden und der körperliche Zustand verschlechtert sich.

In der Folge wird die Immunkraft geschwächt. Nach Ayurveda sind Faktoren wie Fettleibigkeit, Untergewicht, schlechte Ernährung und eine schwache geistige Konstitution entscheidende Faktoren für die Entstehung von Krankheiten. Jüngste Studien in der modernen Medizin erklären nun ebenfalls, dass Fettleibigkeit die Anfälligkeit für den schweren Verlauf einer Covid-19-Infektion erhöht. Um die Stärke des Körpers gegen Krankheiten zu erhöhen, müssen wir daher Ojas (Kraft) erhalten und Bala (Energie) erhöhen sowie Stressfaktoren abbauen.

Neue Forschungen der modernen Medizin und Therapiepläne für Covid-19 konzentrieren sich in erster Linie auf Wirkstoffe,

die das Virus angreifen oder dagegen immunisieren. Ayurveda achtet dagegen besonders auf die individuelle Gesundheit (Selbstverteidigungsmechanismus durch Stärkung des Immunsystems) und empfiehlt daher einen gesunden Lebensstil anstelle der bloßen Verschreibung von Medikamenten.

Doshas und Atmungssystem

Covid-19 wirkt sich hauptsächlich auf die Atemwege aus und wird durch Sekrete in den oberen Atemwegen verbreitet. Es verursacht Kurzatmigkeit, Muskelermüdung, Kopfschmerzen, Körperschmerzen, Geruchs- und Geschmacksverlust usw.

Laut Ayurveda hängen diese Anzeichen und Symptome mit der Beeinträchtigung der drei Doshas und mit dem Atmungssystem zusammen und entwickeln sich folgendermaßen: rasche Ausbreitung durch Vata, Fieber und Entzündung durch Pitta sowie Sekrete und Atemblockaden durch Kapha. Andere Zeichen sind allgemeine Verschlechterung des Gesundheitszustandes durch übermäßig viele Toxine (Ama) innerhalb des Körpers.

Wie nun bringt Ayurveda das menschliche Energiesystem wieder in Harmonie? Laut moderner Wissenschaft ist das Immunsystem sehr komplex – zahlreiche Zellen, Moleküle, Gewebe und Organe arbeiten zusammen, um uns zu schützen. Aufgrund dieser Komplexität ist es sehr schwierig, das Immunsystem allein durch eine bestimmte Diät, einzelne Nährstoffe oder Medikamente zu beeinflussen. Ayurveda greift hier allerdings auf ein jahrtausendaltes angewandtes Wissen zurück, welches das Immunsystem insbesondere durch die Stärkung der Abwehrkräfte, durch Immunmodulation und Stressreduzierung, durch Rasayana-Medikamente, therapeutische Verfahren, Panchakarma und einen gesunden Lebensstil unterstützt.

Die therapeutischen Bausteine

Rasayana kann Medikament, Diät oder sogar Lebensstil und Verhalten sein. Rasayana stärkt Vitalität, Biostärke und Immunität und wirkt gegen Alterung und Krankheiten. Gegen Covid-19 kann man nur sehr wenige Rasayana-Medikamente effektiv verwenden. Dies sind Ashwagandha (Wit-

hania somnifera), Amalaki (Emblica officinalis), Tulsi (Ocimum sanctum), Guduchi (Tinospora), Pippali (Piper longum). Das Ziel der reinigenden **Panchakarma-Therapie** ist die Entgiftung des Körpers. Sie stärkt das Immunsystem und macht den Körper gesünder, stärker und frei von Störungen. Um Covid-19 und andere Infektionen zu vermeiden, ist Panchakarma sehr nützlich. Insbesondere Nasya, die Behandlung mit medizinischem warmem Öl oder Ghee, das in die Nasenlöcher eingeführt wird, kann helfen, den Viruseintritt zu blockieren. Die Verwendung von Kräuterdämpfen zu Hause und in der Umgebung kann Mikroben abtöten und auch ein Kräuterwasserbad kann unterstützend wirken.

Prävention: Ayurveda-Schriften erwähnen mehrere Ansätze, die sich auf die Eintrittsportale des Körpers – Augen, Nase und Mund – beziehen. Sie sollen helfen, die angeborene immunologische Reaktion der Schleimhaut zu verbessern, was die Virusübertragung auf die Lunge hemmen kann.

Methoden sind hier das die Einnahme von heißem Wasser und warmen Mahlzeiten, das Gurgeln mit warmem Wasser, in dem Salz und Kurkuma enthalten sind, und Dampf-inhalation. Generell ist eine gesunde Ernährung wichtig, mit scharfen Gemüsesuppen, der richtigen Verwendung von Gewürzen und Vitamin-C-reichen Früchten, sowie genügend Schlaf, geistiger Entspannung, Korrektur des Lebensstils und vor allem Yoga-Praktiken.

Yoga und Meditation: Stress, Depressionen und ein schlechter psychischer Status erhöhen die Anfälligkeit für Krankheiten. Yoga-Praktiken sind sehr nützlich, um dieser Situation entgegenzuwirken. Pranayama-Atemtechniken helfen bei der Reinigung der Lunge und verbessern das Sauerstoff-Niveau im Körper. Außerdem verbessert Yoga den Herz-Kreislauf und Asanas (Körperhaltungen) stabilisieren den Körper. Meditation hilft, Geist und Seele zu erfrischen, und hat sich auch als nützlich erwiesen, um Entzündungen zu reduzieren. ☯



Dr. Pawar Anand ist Ayurveda-Experte aus Indien und Gast-Dozent am europäischen Institut für Ayurveda-Medizin in Berlin.

Ayurveda-Gesundheits-Woche


vom 28.08.-04.09.2020 in Berlin
Auch in diesem Jahr bietet das „Europäische Institut für Ayurveda-Medizin EIFAM“ in Kooperation mit der „Gujarat Ayurved University“ und mit Unterstützung des „National Institute of Ayurveda“ der indischen Bundesregierung im Rahmen der Ayurveda-Gesundheitswoche kostenfreie Konsultationen für alle Interessenten an. Indische Ayurveda-Fachärzte stehen in der Zeit des Symposiums für kostenfreie Konsultationen zur Verfügung. Aus Organisationsgründen ist eine Teilnahme nur nach Voranmeldung (schriftlich, per E-Mail oder telefonisch) möglich.

Info und Anmeldung:

EIFAM
Togostr. 1, 13351 Berlin
Tel. 030-351 322 58 oder 030-351 322 59
kontakt@eifam.eu
oder naturafarm@aol.com
https://eifam.eu

www.eifam.eu

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 GEHT UM GLÜCK, ERFOLG UND GESUNDHEIT.

ES IST IMMER GUT ZU WISSEN, AN WEN MAN SICH VERTRAUENS-VOLL 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

Termine nach Vereinbarung!
Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Phone: +49 (0)162 20 831 82
Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com



Abb.: © ArTo-stockadobe.com

Nicht mir dir und nicht ohne dich – Narzissmus in Beziehungen

„Ich kann nicht mit dir, aber ohne dich kann ich auch nicht leben.“ Dieses Gefühl ist meist die Folge einer narzisstischen Störung – einem Mangel an Selbstwert, bei dem wir den Partner für unser fragiles Wohlfühl instrumentalisieren. Die Folge: Streit und ein ständiges belastendes Hin und Her zwischen Nähe und Distanz. Wie wir aus dem Teufelskreis dieser zermürbenden Beziehungsdynamik herausfinden, beschreiben Sabine Groth und Peter Liebig anhand ihrer eigenen Liebesgeschichte.

von Sabine Groth und Peter Liebig

Vor vielen Jahren hätte niemand einen Cent darauf gewettet, dass unsere Beziehung noch ein weiteres Jahr überlebt. Als wir nach wiederholten Trennungen unsere Hochzeit verkündeten, schlug so mancher aus dem Familien- und Freundeskreis die Hände über dem Kopf zusammen. Und wir konnten es ihnen nicht ver-

denken – sie hatten lange Zeit miterlebt, wie wir uns bis zur völligen Erschöpfung stritten, uns wieder glücklich vereinten, nur um kurz darauf im nächsten Drama zu landen. Wie von Sinnen und besessen hatte sich jeder von uns gefühlt. Nicht mehr Herr und Herrin im eigenen Haus. Besessen und vom Teufel geritten. Ge-

schüttelt von widersprüchlichen Gefühlen. Wut, Sehnsucht, Verlustangst, Euphorie, Anziehung und Verachtung wechselten manchmal im Stundentakt. Wir verstanden uns selbst und einander nicht mehr. Was war passiert?

Zwischen uns hatte sich eine narzisstische Dynamik entwickelt. Wir gehen heute da-

von aus, dass die allermeisten Beziehungsstörungen auf narzisstische Ursachen zurückgehen. Deshalb wollen wir zunächst näher erklären:

Was bedeutet Narzissmus eigentlich?

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird ein Mensch als „Narzisst“ bezeichnet, der uns besonders eitel, selbstverliebt, arrogant und größenwahnsinnig erscheint. Dahinter steckt eine Störung des Selbstwerts und der Selbstliebe: Die entsprechende Person muss sich im Außen als besonders und besser als andere darstellen, um in sich ein Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren. Fast alle von uns haben dieses Muster mehr oder weniger, denn wir sind in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass bestimmte Dinge an uns liebenswert sind und andere nicht. Die weniger liebenswerten verstecken wir daher gerne, um wenigstens etwas Zuwendung von anderen zu bekommen. Und irgendwann halten wir diese selbstgebastelte Fassade sogar für die Wahrheit...

Der Narzisst in uns zeigt sich in unserem Leben immer da, wo wir uns selbst als minderwertig erleben, das aber nicht zulassen können, und uns zu einer geschönten Version von uns aufplustern. Oft projizieren wir auch das Minderwertigkeitsgefühl, das wir nicht fühlen wollen, auf andere Menschen, die dann in unserer Wahrnehmung und Bewertung klein, schwach und unzulänglich erscheinen, während wir uns groß und stark fühlen und auf den anderen herabblicken.

Unser Beziehungsdilemma

Wie so viele Menschen erlebten wir uns in unserer Beziehung in einem Dilemma, also der Wahl zwischen zwei für uns unangenehmen Dingen: Nähe und Distanz. Wenn wir die Nähe wählten, dann bekamen wir beide Angst, uns selbst aufzugeben, uns aufzulösen und unsere Eigenständigkeit zu verlieren. Wählten wir die Distanz, dann fürchteten wir Alleinsein, Leere und Einsamkeit. Wie wir uns auch entschieden, wir fanden nicht wirklich zueinander. Gefangen im scheinbar unauflöselichen Widerstreit zwischen Nähe und Autonomie, befanden wir uns stets auf einer kräftezehrenden Achterbahnfahrt der Gefühle.

Grundsätzlich führt dieses Beziehungsmuster bei Liebespaaren entweder dazu, sich bei zu großer Nähe vom Partner zu trennen und dasselbe Muster mit dem nächsten Partner zu wiederholen. Oder die Personen pendeln immer mit demselben Partner zwischen Nähe und Distanz hin und her, verbunden mit den dazugehörigen Gefühlen der Verlustangst, verzehrender Sehnsucht und dem Impuls wegzulaufen. Wir wählten zunächst letzteren Weg. Wir konnten nicht miteinander, aber ohne einander auch nicht.

Die Paardynamik

In der Verliebtheitsphase erlebten wir die volle Aufmerksamkeit des Partners. Endlich fand jemand alles an uns besonders und gut, betrachtete uns durch die rosarote Brille und war von unseren Stärken fasziniert. Wie die meisten Menschen wollten wir in diesem Zustand bleiben, uns selbst so sehen, wie der verliebte Partner uns sieht: voller Stärken und Schönheit. Wir taten alles, um für den anderen attraktiv zu sein, und gleichzeitig taten wir alles, um uns vor den Verletzungen des anderen zu schützen. Doch eine wirklich nachhaltige Vertrautheit und Geborgenheit wollte sich nicht einstellen.

Erst mit dem Entschluss, uns zueinander und zu unserer Beziehung zu bekennen, ja, sogar zu heiraten, legten wir den Grundstein für ein neues Miteinander. Kein offenes Hintertürchen mehr. Keine Ausschau nach einem besseren Partner. Stattdessen ein öffentliches Bekenntnis zueinander und zu einer verbindlichen Beziehung. Daraus erwachsen gegenseitige innere Verpflichtung, Verantwortungsgefühl und das Bewusstsein, dass jeder zu fünfzig Prozent für das Gelingen oder Scheitern der Partnerschaft verantwortlich ist. Doch damit war es nicht getan. Wir mussten nun den Mut aufbringen, uns einander wirklich zu zeigen. Das „JA“ füreinander bereitete hierfür den sicheren Boden, auf dem wir uns aufeinander zubewegen konnten. Endlich wagten wir es, uns mit unserem wahren Gesicht, den echten Gefühlen, Bedürfnissen, den Sonnen- und Schattenseiten zu offenbaren. Wir begannen über Dinge zu reden, von denen wir wussten, dass sie unserem Part-

ner nicht gefallen. Wir mussten es aushalten können, wenn der Partner uns nicht bestätigte, wenn wir über Themen wie Eifersucht, Neid, Verlustängste, erotische Sehnsüchte zu reden begannen, die beim Gegenüber Gefühle der Angst oder Wut hervorriefen. Und irgendwann haben wir Dinge zu hören bekommen, die uns in unserem bisherigen Selbstbild erschütterten und Eigenschaften zu Tage treten ließen, die wir über Jahre erfolgreich verdrängt hatten: Ängste, Gefühle der Minderwertigkeit und Hilflosigkeit, innere Leere, die Unfähigkeit, sich selbst alleine auszuhalten oder die Neigung, alles persönlich zu nehmen. Dies war ein schmerzlicher und oft auch schamvoller Prozess. Er führte zu regelrechten Identitätskrisen, die wir nun häufig in der Konfliktdynamik mit dem Partner abzuwehren versuchten, indem wir ihn als den Schuldigen für das aktuelle Problem hinstellten, anstatt auf den eigenen Anteil zu schauen.

Die narzisstische Konfliktdynamik

Konkret heißt das: Lieber mit dem Finger auf deine Schwächen zeigen, als mich zu meinen Schwächen zu bekennen. Lieber dich als feige beschimpfen, als meine Angst zu spüren. Lieber dich abwerten, als dir meine eigenen Minderwertigkeitskomplexe einzugestehen. Lieber dich manipulieren, als meine eigenen Ohnmachtsgefühle wahrzunehmen. Lieber trotzig schweigen, als dir einzugestehen, dass ich gar nichts zu sagen habe. Lieber dir vorwerfen, dass du nicht genug Zeit für mich hast, als zuzugeben, dass ich nichts alleine mit mir anzufangen weiß.

Auf eine einfache Formel gebracht: Du rührst durch dein Verhalten an verdrängte Gefühle in mir, also wehre ich mich gegen dich, statt diese Gefühle ins Bewusstsein treten zu lassen und mich damit vor dir zu zeigen.

All das ist Ausdruck eines Minderwertigkeitsgefühls und damit eines Mangels an Selbstliebe. Die Liste der Beziehungsstörungen durch einen solchen Mangel ist lang: Unpassende Partnerwahl, Beziehungsdilemma zwischen Nähe und Autonomie, häufige Androhung des Partnerwechsels, instabile Beziehungen ohne Bekenntnis zueinander, Anpassung und Manipulation,

trotziger Rückzug und starke Kränkungs-wut. Das Tragische daran ist, dass wir uns alle in der Tiefe wünschen, geliebt und angenommen zu werden. Mit unserem Verhalten schaffen wir jedoch oft genau das Gegenteil, nämlich große Distanz.

Neue Schritte zum Beziehungsglück

Wie fanden wir nun aus den immer wiederkehrenden Streitspiralen und emotionalen Achterbahnfahrten heraus? Wie konnten wir diese zermürbende Dynamik durchbrechen?

Uns gelang der erste Schritt, indem wir konsequent und schonungslos untersuchten, welchen Beitrag jeder zu der Misere leistete. Jeder schaute dabei nur auf seinen Anteil und nicht wie bisher auf den des anderen. Wir erkannten, dass unser unverhältnismäßig starkes Gefühl des Gekränktheits und die daraus resultierende Wut ihren Ursprung meist in unseren Kindheitsverletzungen hatte. Dieses Gefühl des Gekränktheits hatte uns entweder zur offenen Aggression oder zum passiv aggressiven Rückzug verleitet.

Unsere nächsten Schritte waren:

- Den Raum zwischen Reiz (Vorwurf des Partners) und Reaktion (unsere Rechtfertigung, oft ein Gegenangriff oder Rückzug) für Selbstberuhigung und Selbstregulierung zu nutzen, um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen.
- Die Verantwortung für diese Gefühle mit Blick auf unsere Kindheitswunden zu uns zurückzunehmen.
- Die Bereitschaft zu entwickeln, sich mit diesen Wunden ebenso wie mit aktuellen Verletzungen und Bedürfnissen zeitnah dem Partner zu zeigen.

So konnten wir uns gegenseitig besser verstehen und Mitgefühl geben. Diese Schritte entspannten das verletzte innere Kind in uns, das sich nun endlich gehört und gesehen fühlte. Wir sahen uns zunehmend in der Lage, erwachsen auf eine aktuelle Kränkung zu reagieren und in einen reifen Dialog zu treten. Selbstreflexion und Gestaltungskraft wuchsen, also die Fähigkeit, aktiv und bewusst den körperlichen, geistigen und emotionalen Dialog zu gestalten.

Gleichzeitig wuchs die Bereitschaft bei beiden von uns, dem anderen die Liebe zu geben, die Worte und Berührungen zu schenken, die er als Kind nicht ausreichend bekommen hatte, aber so dringend gebraucht hätte. So nährten wir uns gegenseitig nach, weinten die Tränen in den Armen des anderen, der unsere Not nun nicht nur mental verstehen, sondern auch mitfühlen konnte. Dadurch hielten neue Qualitäten in unserer Partnerschaft Einzug: Geborgenheit, Offenheit und ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Lernen, für sich zu sorgen

Mitunter kam es vor, dass einer dem anderen mitteilte, dass er sich durch dies oder jenes gekränkt und verletzt fühlte, und dass dies sofort auch bei dem anderen „einen Knopf drückte“. Für solche Situationen verabredeten wir das Prinzip „First come, first serve“, was so viel heißt wie: Derjenige von uns beiden, der sich zuerst mit einer Verletzung gezeigt hat, bekommt auch zuerst Aufmerksamkeit dafür. Ein weiterer Ansporn, sich mit seinen Verletzungen sofort zu zeigen, anstatt sie in sich anzustauen.

Für größere Verletzungen aus unserer Beziehungsvergangenheit nahmen wir uns konsequent die Zeit, die es brauchte, um sie in einem Prozess von Reue, Vergebung und Wiedergutmachung ins „Museum der Verletzungen“ zu stellen. So kamen wir nicht in Versuchung, sie beim nächsten Streit wieder herauszuholen. Selbstfürsorge und Partnerfürsorge brachten wir nach und nach in eine neue Balance.

Konstruktive Streitkultur

Wir lernten beide, gut für das eigene Wohlergehen zu sorgen und gleichzeitig das Wohlfühl des anderen im Blick zu haben. Wir machten die Erfahrung: Das Glück des anderen fließt in die Beziehung und dadurch auch zu mir zurück.

Eine konstruktivere Streitkultur entwickelten wir durch einige einfache Übungen und Vereinbarungen: Genau zuhören und uns in die Position des anderen einfühlen, ab und zu während des Streits die Rollen tauschen und weiterstreiten oder zwischendurch innehalten und uns fragen, wozu dieser Streit dienen soll. Was ist das Ziel?

Mit diesen Schritten war nicht immer alles „Friede, Freude, Eierkuchen“, doch durch sie konnten wir die gefährlichen Beziehungsklippen besser umschiffen. Humor machte es uns leichter, den Kurs zu halten. Zugegeben: Der Weg zum Beziehungsglück ist nicht bequem, aber er ist ungeheuer aufregend. Uns selbst fielen die ersten Schritte auf diesem Weg sehr viel leichter in Begleitung einer Gruppe von Paaren. Es ist eine große Hilfe, sich mit anderen Liebenden und Streitenden auszutauschen und Anregungen und Solidarität durch die anderen Frauen und Männer zu erfahren.

Das Faszinierende und Beglückende an diesem Weg ist, dass mit jedem gegangenen Schritt die Beziehung an Vertrautheit, Nähe und Intimität gewinnt. Die Andersartigkeit des Partners wird nicht länger als provozierend, sondern vielmehr als inspirierend empfunden. Der narzisstische Teil in uns kann sich immer mehr beruhigen, und in der dadurch möglichen authentischen Begegnung werden wir vom Gegner zum Entwicklungshelfer. Das gegenseitige Vertrauen, das Verständnis füreinander und die Liebe wachsen, so dass wir eines Tages feststellen: Ich kann mit dir und ich kann auch ohne dich. Aber viel lieber will ich mit dir! ☺



Sabine Groth ist Lehrerin, Seminarleiterin und Paartherapeutin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen an sowie Paargruppen, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung.



Peter Liebig ist Ingenieur und Paartherapeut. Gemeinsam mit Sabine Groth bietet er Paargruppen, Paartherapie und -beratung an.

Das Jahrestraining für Frauen startet am 28. Oktober. Das neue Paartraining startet am 7. November.

Info und Kontakt: Tel. 0159-014 628 15 oder contact@sabine-groth.com www.sabine-groth.com



Abb.: © Benjavisa Ruangvaree-AdobeStock

Elysium hin und zurück

Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte

Von Claude Weill

Wer ein Buch mit Porträts schreibt über Menschen nach der Lebensmitte, die sich seit vielen Jahren von Psychedelika (griechisch: die Seele offenbarende Substanzen) begleiten lassen oder sich früher begleiten ließen, muss sich – zumal wenn er ebenfalls in der zweiten Lebenshälfte steht – die Frage gefallen las-

sen, wie er es selber mit bewusstseinsverändernden Substanzen hält. Eine verhängliche Frage, denn auch der bloße Konsum von psychedelischen Substanzen ist in der Schweiz und anderswo illegal. Außer man leidet an einer schweren physischen oder psychischen Erkrankung und darf deshalb bei einer medizinisch kontrollierten Studie

mitmachen, bei welcher ein Arzt Psychedelika oder Empathogene (die Empathie verstärkende Substanzen) verabreicht. Zu dieser «Zielgruppe» gehöre ich nicht, und so kann ich – ohne mich strafbar zu machen – hier nur sagen, dass psychedelische und empathogene Substanzen mein Leben verändert haben. Als ich – der in sei-

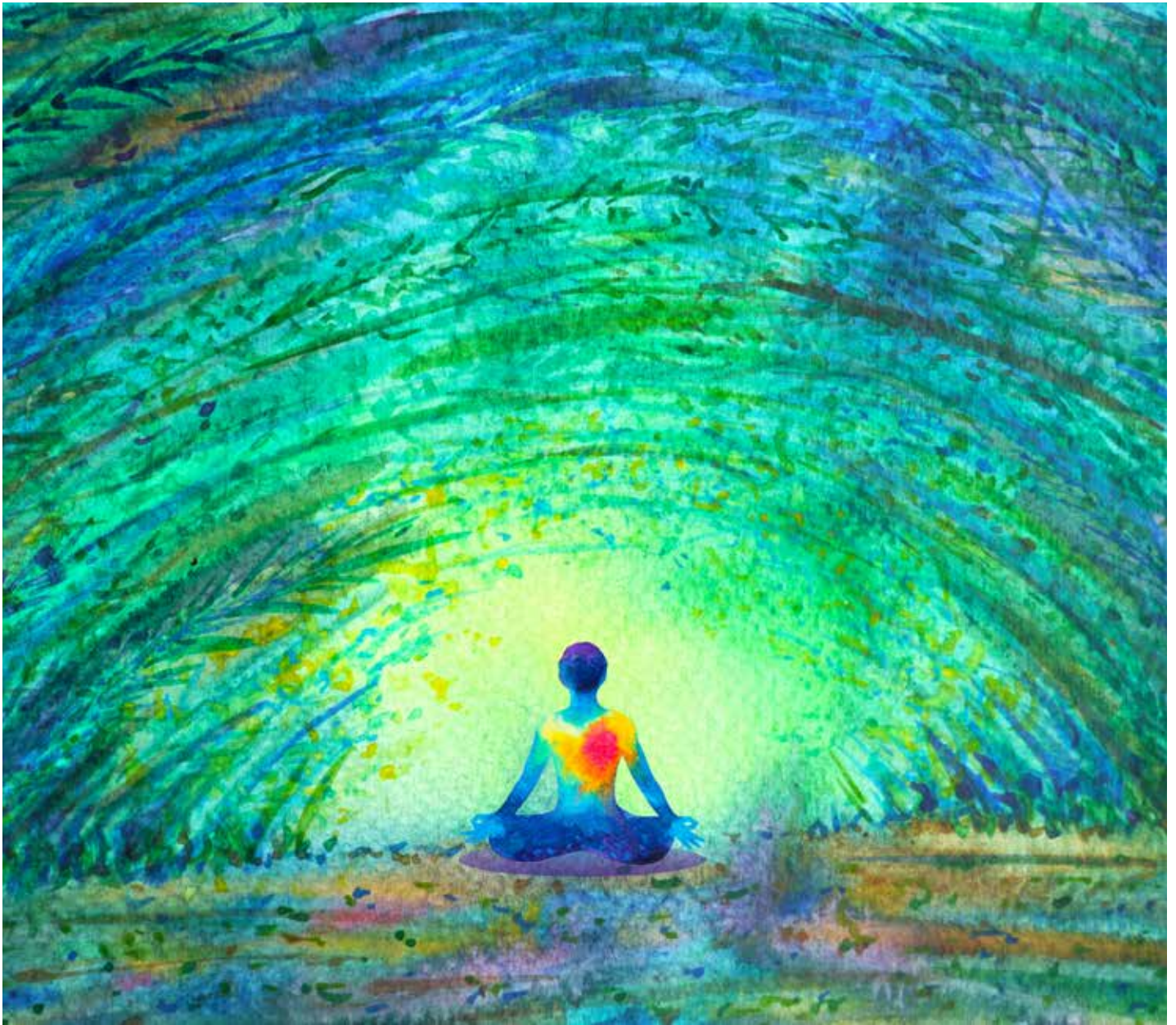


Abb.: © Benjavisa Ruangvarere-AdobeStock

ner Jugend kaum mehr als drei Joints geraucht hatte – im Alter von 53 zum ersten Mal LSD zu mir nahm, war das für mich eine Offenbarung. Seit diesem Erlebnis habe ich die Gewissheit, dass es – um mit Shakespeares Hamlet zu sprechen – in der Tat «mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt», als wir gemeinhin annehmen. Ich habe seither wiederholt psychedelische und empathogene Substanzen in geleiteten Gruppenritualen und später auch alleine für mich ausprobiert und erprobt. Waren die vielen Substanzenreisen in den ersten Jahren «Inselerfahrten» ohne nachhaltigen Bezug zu meinem Alltag, so veränderte sich das mit den Jahren suk-

zessive. Meine «Reisen» wurden weniger und vor allem nüchterner – weniger spektakulär. Mein Alltag ist hingegen eindeutig spiritueller geworden; in dem Sinne, dass ich mich mit der Welt im Guten wie im Schlechten stärker verbunden fühle, mich öfter als Teil eines größeren Ganzen erlebe, das anderen Gesetzmäßigkeiten unterliegt als jenen meines Verstandes. Der langjährige Gebrauch psychedelischer Substanzen hat indes meinen Denkapparat nicht in dem Maße beeinträchtigt, dass diese Substanzen mir verunmöglicht hätten, rational über bewusstseinsverändernde Stoffe nachzudenken und ein Buch darüber zu schreiben.

Im Folgenden das Beispiel einer Frau, deren Leben sich durch die Einnahme dieser Substanzen positiv verändert und vertieft hat.

Was passiert mit mir, wenn ich sterbe?

Ein Gespräch mit Lara T. (57)

„Die Wurzeln meiner Neugier für das menschliche Bewusstsein liegen wohl in meiner Jugend. Schon als Kind habe ich mich gefragt, woher ich komme und was mit mir passiert, wenn ich nicht mehr bin. Letztere Frage hat mich sehr geängstigt, und sie blieb ein Lebensthema, das mich lange umtrieb. Ich weiß noch, wie ich mit 14 Jahren eines Nachts voller Panik ob dieser Frage erwachte. Ich war damals sehr

gläubig und verkehrte in einer evangelikalen Gruppierung. Die Antworten der religiösen Leiter auf meine Frage befriedigten mich aber nicht. Ebenso wenig wie ihre harschen Reaktionen auf mein Bekenntnis, ich würde mich zu Frauen hingezogen fühlen. Das warf in mir die Frage auf, ob es Gefühle gibt, die von Gott verurteilt werden und ergo falsch sind. Aus dieser Zeit stammt mein starker Drang herauszufinden, wie meine Gefühle aussehen, was menschliche Beziehungen und Verirrungen ausmacht und wie das menschliche Bewusstsein überhaupt beschaffen ist. Ich wusste schon früh, dass ich in der Psychiatrie arbeiten wollte. Aber als es um die Berufswahl ging, sagte meine Mutter zu mir: ‚Werde zuerst Krankenschwester, dann weißt du, was du hast‘. Eine weitere Ausbildung zur Pflegefachfrau Psychiatrie habe ich später angehängt. In der Klinik, in der ich arbeitete, wurde ich laufend mit den Themen konfrontiert, die mich selber beschäftigten. Der Gedanke, eine Psychotherapie zu machen, war irgendwann naheliegend. In der analytischen Gesprächstherapie, die ich dann begann, merkte ich bald, dass es einfach für mich war zu schummeln. Ich erzählte dem Therapeuten irgendetwas, nur nicht das, was mich wirklich beschäftigte. Zuallerletzt hätte ich ihm anvertraut, dass ich mich vor der Auslöschung und dem Nichts fürchtete. Der Gedanke, nicht mehr zu sein, erschreckte mich auch als Erwachsene nach wie vor zutiefst.

An tiefste Gefühle und Ängste herankommen

Ende zwanzig hörte ich den Vortrag eines Arztes und Psychotherapeuten über psycholytische Therapie. Da war mir mit einem Schlag klar, dass dies der Weg war, um an meine tiefsten Gefühle und Ängste heranzukommen. Ich brach meine analytische Therapie ab und besuchte fortan eine ärztlich delegierte Einzelgesprächs- und Gruppenpsychotherapie, in deren Verlauf wir dann auch mit Substanzen arbeiteten. Ganz legal übrigens – das waren die Jahre zwischen 1988 und 1993, als etliche Psychotherapeuten mit Bewilligung des BAG (Bundesamt für Gesundheit in der Schweiz) Drogentherapien durchführen durften. Meine Therapeuten setzten

MDMA und LSD ein, einzeln oder kombiniert. In der ersten LSD-Sitzung war ich absolut überfordert von den starken Bildern und Gefühlen, die auf mich einstürzten. Zum psycholytischen Setting gehörte, dass wir die Substanzerfahrungen protokollieren mussten und sie später im Einzelgespräch intensiv bearbeiteten. Ich hatte nach Sitzungen gelegentlich Flashbacks (Wiederaufflackern der Substanzwirkung) und war froh, dass ich meinen Therapeuten anrufen konnte. So intensiv die Therapie auch war, erhielten wir doch nicht mehr als dreimal im Jahr Substanzen verabreicht. Meine Therapie dauerte fast vier Jahre.

Auch nach Abschluss der Therapie blieb ich zurückhaltend, was die Häufigkeit der Substanzenreisen angeht. Und mit zwei Ausnahmen war ich immer in einer geleiteten Gruppe unterwegs. Auf meine große Frage, was mit mir passiert, wenn ich sterbe, hatte ich aber auf diesen Reisen noch immer keine Antwort erhalten. Stattdessen meldete sich in mir zunehmend der Wunsch, Substanzerfahrungen in einem nichttherapeutischen Setting zu machen. Mit K. und S. lernte ich zwei psycholytisch geschulte Personen kennen, die das auch wollten. So entwickelte sich die Idee, Substanzenreisen mit mehr Selbstverantwortung der Teilnehmenden zu machen. Schon auf der ersten Reise in einer kleinen Gruppe fiel bei mir jener Druck weg, der im stark strukturierten psycholytischen Setting auf mir gelastet hatte. Ich konnte besser bei mir bleiben und erlebte mich den anderen gegenüber offener und authentischer.

Der Angst vor Kontrollverlust begegnen

In den vergangenen zwei Jahren lernte ich schließlich mit LSD und MDMA jenen Raum kennen, wo nichts mehr ist außer Stille und Leere. Auch keine Angst vor der Auslöschung und dem ‚Nicht-mehr-Sein‘. Ich wollte mit meinem sturen Schädel mein Leben lang alles kontrollieren. Kein Wunder, dass ich derart Angst vor dem Sterben, diesem finalen ‚Kontrollverlust‘ hatte. Ich hätte es aus meiner Meditationserfahrung schon lange wissen können: Die angemessene Art, mit Angst umzugehen, ist, auf sie nicht zu reagieren, dieser



ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

»Jeder, der spirituelle Freiheit haben möchte, kann den Weg finden, hier und jetzt.« – Harold Klemp

Informationen findest du unter
www.Eckankar.de

 **ECKANKAR** 

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

Energie keinen Namen zu geben, sie nur zu beobachten.

In den letzten Sitzungen konnte ich diesen Zustand zulassen und akzeptieren. Auch im Alltag denke ich immer wieder einmal: ‚Jetzt könntest du gehen‘. In solchen Momenten bin ich mit meinem innersten Kern verbunden – beziehungsweise mit etwas, das größer ist als ich. Diese Erfahrungen helfen mir im Umgang mit meiner Mutter, die im Altersheim lebt und versucht, mit dem Verlust der Orientierung in ihrem Leben fertig zu werden. Ich überlege mir, wie es für sie ist, nicht mehr klar denken zu können. Wie muss sich das für meine Mutter anfühlen, dass nichts mehr eine Ordnung hat, nichts mehr geht? Sie sitzt vor ihrer Zahnbürste und weiß nicht, was sie damit tun soll. In diesen Momenten denke ich: «Zum Glück habe ich Substanzenreisen gemacht und weiß, dass es neben dem Denken und dem Verstand noch etwas anderes gibt.»

Nutzen für den Alltag

Ob mir meine Erfahrungen mit bewusstseinsweiternden Substanzen im Umgang mit den Klienten und Klientinnen in meiner Naturheilpraxis helfen, kann ich schlecht von anderen Einflüssen trennen. Ich habe ja viel gelesen, mich über Jahre mit der Naturmedizin, mit Heilen, der

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



Dopamin-Fasten 2.0

Was ist dran an dem Trend aus dem Silicon Valley, der Reizüberflutung verhindern will? Was soll man beim Dopamin-Fas-

ten tun? Es geht darum, in definierten Zeitabschnitten vollständig auf Ange-wohnheiten mit hohem Suchtpotenzial zu verzichten.

Aus der Rubrik „News“



CO2-Emissionen – Steinstaub als Klimaretter

Steinstaub kann große Mengen der CO2-Emissionen aus der Luft binden,

wenn er auf Äckern verteilt wird. Mit der Technik lassen sich weltweit bis zu fünf Milliarden Tonnen CO2 pro Jahr aus der Luft holen.

Aus der Rubrik „News“



Deutschlands Wald sendet SOS

Deutschlands Wald geht es so schlecht wie nie zuvor. Dürre, Sturm und Borkenkäfer haben 245.000 Hektar Waldfläche zerstört. Die Forstämter glauben sogar, dass der Höhepunkt der Waldschäden erst im Jahr 2021 erreicht sein wird.

Aus der Rubrik „News“



Schreibend Gott begegnen

Es gibt viele Möglichkeiten, das Göttliche zu erfahren. Das Gebet nimmt durchs Wort Kontakt zu

dem Einen auf. Unsere Autorin lädt ein zum geschriebenen Gebet: Schreiben Sie Briefe an Gott!

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild: All-In-Einsatz beim Pokern von Marco Verch © cc-by-nd
Bild: CO2 von Zappys Technology Solutions © cc-by-nd
Bild: Wald von piccus © cc-by-nd
Bild Gott begegnen: © pixabay.com

Psychiatrie und mit spirituellen Fragen befasst. Im Pflegeunterricht an der Berufsschule ist es anders, da kommt mir meine Selbsterfahrung von den Reisen klar zugute, wenn es um das Thema Bewusstseinsveränderungen bei Patienten geht. Selbsterfahrung wird ja im Lehrplan und auch bei den Praxiseinsätzen im Studium für Pflegefachpersonen, die im psychiatrischen Kontext arbeiten, nicht mehr gefragt und ermöglicht. Existenzielle Fragen, die sich jede und jeder Studierende stellen müsste, werden nicht gestellt. Etwa: ‚Was macht das Leiden des Patienten mit mir? Habe ich auch schon Bewusstseins-trübungen (oder -erweiterungen) gehabt? Wie kann ich mich besser in die Patienten hineinversetzen?‘ Diese Fragen kommen meiner Meinung nach heute zu kurz. Dabei wäre das Interesse der Studierenden oft vorhanden. Manche haben schon von substanzengestützten Therapien bei posttraumatischen Patienten gehört. Sie wissen, dass es Studien dazu gibt. Ich ermuntere sie, sich auf den entsprechenden Websites genauer zu informieren. Wenn sie mich fragen, ob ich eigene Substanzerfahrungen habe, dann bejahe ich dies situationsangepasst und zurückhaltend.

Spiritualität ist erfahrbar geworden

Wenn wir über veränderte Bewusstseinszustände sprechen oder das Thema Demenz bearbeiten, mache ich mit meinen Schülern ab und zu Meditationsübungen, unterstützt durch ausgewählte Musik. Sie sollen sich vorstellen, wie es ist, wenn man sich zum Beispiel nicht mehr orientieren kann. Durch eine anschließende Zeichnung und im Gespräch mit der Gruppe will ich den Studierenden ermöglichen, sich über ihre körperlichen und seelischen Reaktionen während dieser Erfahrung auszutauschen. Meine Kenntnisse helfen mir auch, wenn Studierende mit eigenen Problemen zu mir kommen. Ich frage sie dann zum Beispiel: ‚Wie kannst du, ohne dass du dein Problem verdrängen musst, mit den Patienten arbeiten?‘ In solchen Situationen bringe ich Erfahrungen aus meiner Therapie ein, ohne dass ich das explizit sagen muss. Manchmal empfehle ich Studierenden, eine Therapie zu machen. Vielleicht findet dann jemand auch

den Weg zu Therapeuten, die in der Psycho-lyse erfahren sind. Ich reise heute mit niedrigeren Dosierungen und weniger oft. Früher lautete meine Devise eher, ‚es darf es bitzeli meh sii‘. Unterdessen bin ich vorsichtiger geworden, ich möchte nicht auf einer Substanzenreise eine körperliche Krise wie zum Beispiel eine Hyperthermie erleiden. Psychisch abhängig bin ich nie gewesen; zum Teil legte ich zwischen den Trips Pausen ein von mehreren Jahren. Die früheren hohen Dosierungen brauche ich nicht mehr. Ich denke, mein Körper weiß mittlerweile, wie er auch ohne Hochdosierungen in erweiterte Bewusstseinszustände gelangt. Gerne reise ich auch in einer Gruppe mit, ohne selber Substanzen zu nehmen. Zusammen mit Magnesium ver- trage ich MDMA-Reisen nach wie vor gut, am Tag danach fühle ich mich allerdings meistens ziemlich zerschlagen.

Geborgen in mir selbst

Ich bevorzuge deshalb LSD, das hat keine Nebenwirkungen. Was sich im Laufe der Jahre auch verändert hat, ist, dass ich unter der Wirkung von MDMA nicht mehr groß das Bedürfnis verspüre, auf andere zuzugehen (wenn es sich ergibt, ist es aber auch O.K). Früher gehörten das Kuschneln, Umarmen und Herzen in einer bestimmten Phase des Trips einfach dazu. Heute fühle ich mich geborgen in mir selber. Gut, vielleicht müsste ich da mal noch genauer hinschauen: ‚Du hast ja auch im Alltag keine feste Partnerschaft, möglicherweise vermeidest du Nähe, lebst etwas nicht.‘ Doch mein Leben ist erfüllt und ich vermisse heute nichts. Ich glaube: Dinge, die für mich wichtig sind, melden sich bei mir. Dass ich als Jugendliche in eine evangelikale Gruppe eintrat, hatte auch mit meiner spirituellen Neugier zu tun. Mit den Substanzen ist Spiritualität für mich erfahrbar geworden; mein Herz weiß jetzt, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, als der Verstand sich vorstellen kann. Auf meiner letzten Substanzenreise in den Bergen schaute ich auf das Panorama all der Viertausender und meine Ahnen zogen an mir vorüber, die ganze Welt in ihrem Entstehen und Vergehen, der ewige Kreislauf des Lebens. Ich saß da und wusste, ‚genau so ist es, das ist

zutiefst wahr. Auch ich kehre in anderer Form wieder und wieder. Das Rad dreht sich, und ich bin Teil davon'. Solche Erkenntnisse lassen sich nur schwer an Menschen vermitteln, die diese Erfahrungen nicht kennen.

Substanzen als Begleitung beim Sterben

Ich kann mir vorstellen, bei unerträglichen Schmerzen LSD oder MDMA zu nehmen. Wenn du Schmerzen hast, nimmst du ja auch Schmerzmittel. Weshalb nicht etwas, das besser ist als Morphinium mit seinen unangenehmen Nebenwirkungen? Auch mit Hilfe von Substanzen den Übergang zu vollziehen ist für mich denkbar. Wahrscheinlich dann, wenn ich das Gefühl hätte, das Leben ist nicht mehr aushaltbar und ich profitiere nicht mehr davon für meine Weiterentwicklung. Da ich meine Trips stets sehr bewusst erlebe, hoffe ich, dass ich dereinst bei klarem Bewusstsein sterben kann. Natürlich weiß ich nicht, wie es dann sein wird. Ich wünsche mir, diesen Moment ruhig angehen zu können und wie im bisherigen Leben auch das Sterben Atemzug um Atemzug – bis zum letzten – erfahren zu können. Ich gehe davon aus, dass die Dimensionen, die mir die Substanzen erschlossen haben, sich nicht fundamental unterscheiden von jenen, die ich beim Sterben betreten werde. Die Angst kann selbstverständlich in diesem Moment wieder aufkommen. Aber es beruhigt mich, von einem Mittel zu wissen, das so viel Gutes getan hat für mich. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mit Hilfe von Substanzen diese Räume entdecken durfte. Ich empfinde sie als lebenslange, hilfreiche Begleiter. Mein Leben hat durch sie an Tiefe und Verbundenheit gewonnen.“

Lara T. ist 1961 geboren und wuchs zusammen mit ihrer Schwester im Kanton Bern auf. Nach der obligatorischen Schulzeit lernte sie zuerst Pflegefachfrau, erst in der Somatik und nach einigen Berufsjahren auch in der Psychiatrie. 2007 ließ sie sich zur Naturärztin ausbilden und heute führt sie in der Ostschweiz eine eigene Praxis. Sie unterrichtet zudem an einer Berufsschule im psychiatrischen Kontext angehende Pflegefachleute. Lara T. lebt mit Freunden zusammen in einer Hausgemeinschaft. Sie meditiert regelmäßig, bewegt sich häufig in der Natur, wo sie immer neue Heilpflanzen für ihre Praxis findet.



Claude Weill arbeitete viele Jahre als Journalist und Redakteur für Schweizer Printmedien. Ab 1999 war er neben

seiner journalistischen Tätigkeit als Erwachsenenbildner, Berufsschullehrer und Stressbewältigungstrainer für Schulen, Organisationen und Unternehmen tätig. 2017 erschien in der Edition8 sein Buch „In Glücksmomenten bin ich weder jung noch alt – zwölf Porträts von Menschen nach der Lebensmitte“. Mit existenziellen Fragestellungen und Spiritualität befasst sich der Autor seit vielen Jahren, Erfahrungen mit psychedelischen und empathogenen Substanzen machte er zum ersten Mal im Alter von 53 Jahren.

Info und Kontakt:
Tel. 0041-44-242 37 23
oder info@weillbalance.ch
www.claudeweill.ch



Claude Weill: Elysium hin und zurück – Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte,

Verlag Edition Spuren,
Winterthur 2020,
ISBN 978-3-905752-77-9

Schamanische Seminare im wilden Fläming südlich von Berlin

Frauen-, Männer- und Männer/Frauengruppen



Nächste Termine

Frauen: 21.-23.8
Gemischt: 4.-6.9.
Männer: 8.-11.10.

Alle Informationen und interessantes Video:
www.Schamane.berlin ~ www.Schamanin.berlin

Ernährungsberatung und -therapie Ressourcenorientierte Traumatherapie

Kostenfreier Online-Vortrag
Mi., 26. August 2020, 19:00 Uhr

Die Nebennieren – ein unterschätzter Akteur bei Burnout und Erschöpfung

Weitere Infos und Buchung bitte per Mail!

Gerade an scheinbar „psychischen“ Erkrankungen werden die komplexen Verbindungen zwischen Körper und Seele besonders deutlich. Ein neues Verständnis für Zusammenhänge zwischen Hormon-, Nerven- und Immunsystem macht es möglich, Depressionen und Stresssyndrome („Burnout“) ganzheitlich zu behandeln.
Vereinbaren Sie einen Termin!



Lillian Kapraun

B.Sc. oec. troph.,
Heilpraktikerin
Wismarer Straße 44
12207 Berlin
Tel.: 030-521393912
E-Mail:
info@naturheilpraxis-kapraun.de

**Gesundheit erhalten
statt Krankheit verwalten!**





Abb.: © AdobeStock_287540199_Preview

Alte Heilgebete

Mehr als Wunschenken und bloße Worte

Von Monika Herz

„Gesundbeten“ gehörte jahrhundertlang zur medizinischen Versorgung in Europa. Vergleichbares wurde überall auf der Welt beobachtet und mit dem Begriff „Schamanismus“ verallgemeinert. In den Alpenländern heißen Heiler, die so etwas anbieten, „Gesundbeter“ oder „Abbeter“. Beinahe wären sie ausgestorben. Mein Onkel war einer von ihnen, und ebenso meine Großtante Kalina. Ich selbst wurde in der Kunst der Gebetsheilung von meinem Onkel und vom „Lory“, einem Freund unserer Familie, unterwiesen. Zur rechten Zeit schaute sich der Lory nach einer Nachfolgerin um, und seine

Wahl fiel auf mich. Er nahm mich oft mit in die Bergwälder und unterwies mich in den Grundsätzen der Natur-Religion. Wir suchten uns schöne Plätze, an denen alte Linden oder alte Eichen standen. Er lehrte mich, Bäume zu meinen Freunden zu machen, ihre Lebenskraft zu spüren und ihnen zu lauschen. Er zeigte mir, wie man die Zeiten der Übergänge nutzte, sei es im Tageslauf oder im Jahreskreis. So standen wir manches Mal mit ausgestreckten Armen und nach vorne gerichteten Handflächen bei Sonnenuntergang für lange Zeit still auf einer Lichtung und nahmen die Kraft der Sonne in unsere Hände auf.

Vertrauen heilt

Vor allem aber bemühte er sich darum, in mir Vertrauen in meine Gebete zu erwecken. Er sagte: „Die Menschen kommen zu dir, weil sie selber nicht beten und weil sie kein Gottvertrauen haben. Wenn du selber aber auch kein Vertrauen in deine Gebete hast, wie soll das dann funktionieren?“ Dabei sollte ich mir jedoch unbedingt einen gesunden Menschenverstand bewahren. So wandte ich einmal sehr erfolgreich ein Anti-Schmerz-Gebet gegen meine Zahnschmerzen an. Die Schmerzen kehrten allerdings wieder zurück. „Du musst zum Zahnarzt gehen!“, schimpfte

der Lory. „Das Schmerz-Gebet ist nur für den akuten Zustand und für Zeiten, in denen es keinen Zahnarzt gibt!“

Die andere Seite

Der Begriff „Gesundbeten“ wird immer noch gerne abschätzig mit „Aberglauben“, einer Art wahnhaften Irrglaubens, in einen Topf geworfen, als „Abweichung von dem, was ein vernünftiger Mensch glauben darf“ (Wikipedia). Die Vorsilbe „Aber-“ bedeutete jedoch ursprünglich nicht „gegen“, sondern „darüber hinaus“, „auf der anderen Seite liegend“. Das ist exakt der Arbeitsbereich spirituellen Heilens. Diese „andere Seite darüber hinaus“ kann man sich vorstellen wie einen wenig betretenen Pfad. Wer auf solchen Pfaden gehen will, tut gut daran, jemandem zu folgen, der ebenfalls jemandem gefolgt ist, der den Weg bis zum Ziel gegangen ist. Das sind die Traditionen-Linien. Auf diesen Linien wird „die Kraft“ übertragen. So machen es alle Schamanen auf der ganzen Welt.

Mitgefühl heilt. Jetzt!

Die Werkzeuge der alpenländischen AbbeterInnen sind alte Gebete. Aber die Worte allein sind es nicht, es geht vielmehr auch um die Absicht und Motivation. Mitgefühl, Liebe, Zuversicht. Schöne Worte, doch im richtigen Leben eine stets wiederkehrende Aufforderung zur Schulung und Pflege dieser Ausrichtung. Heilgebete wirken im offenen Raum der Möglichkeiten. Und die Zukunft geschieht in Abhängigkeit davon, was in der Vergangenheit geschehen ist. Das alte Heilgebet, ein starker Geistesimpuls, wird im JETZT, genau an der Grenzlinie zur „anderen

Seite“ platziert. Dadurch erhält das Gebet, der Impuls, eine besondere Kraft, verstärkt durch die höchsten der Gefühle: Mitgefühl und Liebe zu allen Wesen. Und das entfaltet dann die positive Wirkung in der Zukunft. Wie, wo und wann das geschieht, unterliegt nicht unserer Kontrolle. „Schaun wir mal!“ pflegte mein Onkel schon lange vor Franz Beckenbauer zu sagen. ☺



Monika Herz ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Seminarleiterin und Gebetsheilerin mit eigener Praxis in Peißenberg/Oberbayern. Ihr Markenzeichen ist die große Aufgeschlossenheit für alle Religionen wie Buddhismus, Schamanismus, Sufismus und Christentum, deren Pfade sie jeweils in intensiver Selbsterfahrung erforschte. Sie ist Mutter von fünf Kindern und Autorin von bisher zehn Büchern, u.a. „Alte Heilgebete“ und „Das Martha-Gebet“.

Mehr Infos auf:
www.heilen-mit-herz.de

Wochenendseminar zum Thema Alte Heilgebete:
22. und 23. August 2020
Ort: Mediale Kraft Berlin, Raum für Körperarbeit Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg (Nähe Savigny-Platz, oder auch Bahnhof Zoo und Uhlandstr.)

Mehr Infos und Anmeldung:
bei Mirca Preißler unter
Tel. 030-814 520 285
oder 0173-237 11 99
mirca.preissler@mediale-kraft-berlin.de

Praxis für Spirituelles Heilen Monika Herz



Foto: Silke Weiss, <http://silkeweissdesign.de>

Wochenend-Seminar in Berlin:
22./23. August 2020
Heil- und Schutzgebete

Tages-Seminar: 17. Oktober 2020
Alte Heilgebete und Heilrituale

Info: www.heilen-mit-herz.de



Schreibend träumen eine Auszeit in der Natur

3.-6.9.2020 bei Wittstock/Dosse
mit Dorothee Brüne

Die Füße ins Wasser baumeln lassen. Mit den Augen dem tanzenden Licht auf dem See folgen. Auf weichem Waldboden sitzen, die Erde fühlen. Die Strahlen der heißen Sonne auf der nackten Haut spüren. Dem raschelnden Wind in den Blättern einer Weide lauschen.

Wir schreiben in der Natur, tauchen in die Tiefe des Seins und entdecken die Magie der Worte.

Anmeldung über Dorothee Brüne: Tel. 0163-2844883
www.dorothee-bruene.de · dorothee-bruene@gmx.de

Aktuell gibt es meinen Artikel „Schreibend Gott begegnen“ unter Sein.de zu lesen.

Manuel Lavilla
— SPIRITUELLE BERATUNG —

Spirituelle Unternehmens- & Lebensberatung

Hellsichtige Analyse
Privat- & Geschäftsberatung

01522 6731505 | www.lavilla-beratung.de



Abb.: © Incees-stock.adobe.com

Corona, Gesundheitsschutz und Lobbyismus

Will die Politik wirklich das Beste für uns und unsere Gesundheit?

Von Illian Sagenschneider

Die Corona-Krise ist noch nicht vorbei. Unsere Grundrechte sind weiterhin eingeschränkt und es herrscht eine allgemeine Maskenpflicht in Bereichen wie Handel und Nahverkehr. Zusätzlich werden Gesetze und Verordnungen diskutiert, die zwar oberflächlich betrachtet unsere Gesundheit schützen sollen, uns im Endeffekt aber noch stärker kontrollieren. Doch wenn wir all diese Maßnahmen akzeptieren, uns jetzt alle brav an die Regeln halten und geduldig auf den rettenden Impfstoff warten, dann bekommen wir als Belohnung zusammen mit dieser Impfung

auch unsere geliebte „Normalität“ zurück. So oder so ähnlich lautet die simple Erzählung, die in den letzten Wochen gebetsmühlenartig von Politik und Medien verbreitet wird. Tagtäglich. Und viele Menschen glauben sie mittlerweile. Sie glauben, dass all die Maßnahmen nur wegen ihrer Gesundheit unternommen werden.

Aber ist dieser Glaube gerechtfertigt? Und hat sich die Politik dieses Vertrauen verdient? Hat die Regierung durch ihr Handeln bewiesen, dass es ihr nur um den Schutz von Risikogruppen geht? Ein Blick

in die jüngere Vergangenheit gesundheitspolitischer Entscheidungen gibt hierauf eine ziemlich deutliche Antwort.

Vitamin D und Corona

Letztes Jahr habe ich mich sehr ausführlich mit der aktuellen Vitamin-D-Forschung befasst. Und ich muss zugeben, erst dadurch ist mir die enorme Tragweite dieses Vitamins, das eigentlich ein Hormon ist, so richtig bewusst geworden. (Siehe SEIN Januar 2020 „Vitamin D“). Natürlich ist Vitamin D notwendig für den Erhalt unserer Zähne und Kno-

chen, die Funktion unserer Muskeln, für die korrekte Zellteilung und vieles andere mehr. Aber Vitamin D ist auch entscheidend für das richtige Funktionieren unseres Immunsystems. Wichtige Prozesse unseres Abwehrsystems werden vom Vitamin D gesteuert. Genau diese Eigenschaft könnte uns jetzt helfen, mit dem Corona-Virus besser fertig zu werden. Denn es gibt mittlerweile zwei klinische Beobachtungsstudien, die aufzeigen, dass das Risiko eines lebensbedrohlichen oder gar tödlichen Verlaufs einer Covid-19-Erkrankung bei Patienten mit einem niedrigen Vitamin-D-Status deutlich höher liegt als bei Patienten mit guten Vitamin-D-Werten. Genauer heißt das: 87,8 Prozent der Corona-Patienten mit Vitamin-D-Insuffizienz (20-30 ng/ml) und 98,9 Prozent der Erkrankten mit Vitamin-D-Mangel (unter 20 ng/ml) verstarben an der Erkrankung mit Covid-19. Bei Patienten mit gutem Vitamin-D-Status (über 30 ng/ml) waren es hingegen nur 4,1 Prozent. Es gibt also eine eindeutige Korrelation eines erhöhten Sterberisikos für Corona-Infizierte mit Vitamin-D-Mangel!

Zur Erinnerung: Das Robert-Koch-Institut (RKI) hat in einer Untersuchung bei 7000 Deutschen den Vitamin-D-Status untersucht: 88 Prozent hatten dabei einen Vitamin-D-Status von unter 30 ng/ml! 30 ng/ml gilt als guter Wert, wobei nicht wenige Ärzte und Forscher empfehlen, Werte um die 60 ng/ml anzustreben.

Weiterhin konnte gezeigt werden, dass auch die Schwere des Krankheitsverlaufs direkt signifikant mit dem Vitamin-D-Status korrelierte: Ein lebensbedrohlicher Verlauf der Krankheit war bei einem niedrigen Vitamin-D-Status bis zu 23-fach häufiger als bei Patienten mit guten Vitamin-D-Werten.

Wenn ich diese ersten (und auch die bisherigen) Forschungsergebnisse zum Thema Corona und Vitamin D nun ernst nehme, ist mir völlig unverständlich, wie gerade jetzt Landwirtschaftsministerin Julia Klöckner (CDU) einfordert, man müsse die Abgabemengen von Vitamin D gesetzlich beschränken und EU-weit reglementieren.

Beschränkung für Vitamine

Aber nicht nur eine Vitamin-D-Unterversorgung schwächt unser Immunsystem. Auch ein Vitamin-A-Mangel spielt eine gewichtige Rolle bei viralen Erkrankungen. Er zeigt sich zuerst an den Schleimhäuten der Atemwege und führt zu einer höheren Infektanfälligkeit. Diese Infekte wiederum erhöhen den Verbrauch an Vitamin A. Ein Teufelskreis. Zusätzlich sind auch Selen, Zink und Vitamin C im Zusammenspiel für ein gutes Immunsystem relevant.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) liegt bei weit über 25 Prozent der Bevölkerung ein Mangel bei der Vitamin-A-Versorgung vor! Eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin A ist allerdings sehr empfehlenswert, weil im Falle einer Infektion der Bedarf stark ansteigt.

Aktuell erleben wir ein ähnliches Muster wie beim Versuch, die Abgabemengen von Vitamin D zu beschränken: Im Mai 2020 wurde ein Antrag der GRÜNEN im Bundestag eingebracht, der deutschlandweit für festgelegte Höchstmengen bei Vitaminen und Mineralien in Nahrungsergänzungsmitteln sorgen soll. Was im ersten Moment nach echtem Verbraucherschutz klingt, könnte sich aber ins Gegenteil verkehren, wenn die geplanten Höchstmengen letztlich zu vollkommen unterdosierten Präparaten führen, die kaum noch Wirkung zeigen. Es scheint fast so, als wäre es nicht erwünscht, wenn sich Menschen jetzt in Eigeninitiative selbst für ihre Gesundheit einsetzen. Die Mainstreammedien verurteilen derzeit häufig diejenigen, die darauf hinweisen, dass bestimmte Vitamine das Immunsystem stärken können. Ihnen wird sofort vorgeworfen, ein Geschäft mit der Angst machen zu wollen. Mittlerweile werden sogar Berichte über Vitalstoffe im Internet per kostspieligen Abmahnungen zensiert. Auf den Seiten vom „Zentrum der Gesundheit“ mussten drei Artikel über Selen, seine starke Wirkung im Immunsystem und bei Covid-19 entfernt werden. Es ist verrückt: Jährlich versterben tausende Menschen an den Nebenwirkungen von Medikamenten und das wird stillschweigend akzeptiert. Aber für natürliche Substanzen, die sogar dazu führen können, dass Menschen weniger nebenwirkungs-

reiche Medikamente nehmen müssen, sollen nun schärfere Kontrollen eingeführt werden...

Zulassung für Giftstoffe

Nun erinnere ich mich auf der anderen Seite noch an den Fall des Unkrautvernichters Glyphosat. Dieselbe Bundeskanzlerin, die jetzt gerade so agiert, als würde es ihr bei all den Corona-Maßnahmen nur um das Wohl der deutschen Bevölkerung gehen, hat noch vor wenigen Jahren mit dazu beigetragen, dass das giftige Glyphosat in der EU weiterhin zugelassen wurde. Im Sommer 2016 titelten die deutschen Wirtschaftsnachrichten: „Unterstützung für Monsanto: Merkel will für Glyphosat kämpfen.“ Bereits 2015 wurde dieses Herbizid von Forschern als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Aktuell gibt es in den USA gegen den Chemiegiganten Bayer (der Monsanto aufgekauft hat) fast 4600 Klagen wegen vermuteten Krebsgefahren. Hierbei geht es um Kläger, die an verschiedenen Formen von Krebs erkrankt sind. Aber auch von Fehlbildungen bei Kindern, Organschäden und einer höheren Neugeborenen-Sterblichkeit wird in diesem Zusammenhang berichtet. Die ersten Gerichtsprozesse wurden von Bayer verloren, Analysten rechnen bei einem Vergleich mit einer Einigung, die Bayer rund zehn Milliarden (!) Dollar kosten könnte. Wenn ich so etwas lese, frage ich mich, wie man sich ernsthaft über so viele Jahre dafür einsetzen konnte, dass dieses Gift auf unser Essen gesprüht werden durfte. Warum hat Frau Dr. Merkel hier nicht für unsere Gesundheit gekämpft, sondern für das toxische Glyphosat!?

2018 wurde im amerikanischen Bundesstaat Indiana in einer Studie bei 90 Prozent der untersuchten schwangeren Frauen Glyphosat im Urin festgestellt. Das ist alarmierend, weil von Tieren bekannt ist, dass der Kontakt mit Monsanto's Gift schwerste Missbildungen bei Neugeborenen auslösen kann.

Gentechnik im Essen

Nebenbei sollten wir uns erinnern, dass Monsanto der Konzern ist, der maßgeblich mit dafür gesorgt hat, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel in den

Handel gekommen sind. Wer sich für die weitreichenden Folgen von genmanipuliertem Tierfutter interessiert, dem kann ich nur die Erfahrungsberichte des Biobauern Gottfried Glöckner ans Herz legen. Glöckner hatte sich anfangs ganz ergebnisoffen auf ein Fütterungsexperiment mit selbst angebautem Genmais eingelassen. Nachdem er diesen über zwei Jahre lang seinen Milchkühen zu fressen gab, wurden die ersten Tiere schwer krank. Dann kam es zu Missbildungen bei den Kälbern, zuletzt starben 135 Kühe und er konnte nachweisen, dass die genmanipulierten Pflanzen seine Tiere vergiftet hatten. Seine Geschichte und der anschließende Kampf mit den Laboren, die Vertuschung durch Behörden und Saatgutfirmen liest sich wie ein Krimi. Seitdem setzt er sich unermüdlich in Vorträgen und Büchern gegen die genetische Veränderung von Pflanzen ein. Gentechnik wird aber nicht nur von ihm, sondern nachweislich von der Mehrheit der deutschen Bevölkerung abgelehnt. Die Risiken sind nach wie vor unkalkulierbar. Macht es also aus gesundheitlichen Gründen Sinn, sich für einen Konzern einzusetzen, der diese produziert und verkauft?

Mehr Lobbyisten als Bundestagsabgeordnete

Leider hat die Macht und der Einfluss der Lobbyisten der Großkonzerne so stark zugenommen, dass es immer schwieriger wird, ihren Einfluss auf politische Entscheidungen zurückzudrängen. Trotz einer Verschärfung der Hausregeln gibt es im Bundestag immer noch mehr Lobbyisten, die über einen eigenen Hausausweis verfügen, als es überhaupt Bundestagsabgeordnete gibt (Mit diesem Ausweis haben die 778 Lobbyisten einen weitgehend ungehinderten Zugang zu den Büros unserer Abgeordneten).

Horst Seehofer ging in einem Interview sogar so weit zu sagen: „Diejenigen, die entscheiden, sind nicht gewählt.. und diejenigen, die gewählt werden, haben nichts zu entscheiden.“ (<https://www.youtube.com/watch?v=UBZSHSoTndM>) Ich glaube, dass sich viele Menschen

kaum vorstellen können, wie schwierig es ist, im alltäglichen Politikbetrieb gegen die mächtigen Lobby-Verbände zu kämpfen. Es wird bei vielen Entscheidungen zum Wohle der entsprechenden Konzerne entschieden – offensichtlich setzen sich am Ende nicht selten die Lobbyisten durch... Bei meiner Recherche zu wesentlichen



Vitamin D: Starkes Immunstimulans, das nachweislich positive Effekte bei Coronainfektionen hat.

Gesundheitsfragen habe ich immer wieder die Feststellung gemacht, dass fundierte, seriöse Daten von unabhängigen Wissenschaftlern, die einen klaren Handlungsbedarf signalisieren, viel zu wenig beachtet werden.

In den Nachrichtenhäppchen des Medien- und Politikbetriebs werden solche Informationen zerstückelt, verwässert, verzerrt oder gleich gar nicht erwähnt. Diese Erfahrung ist auch einer der Gründe, warum ich den politischen Maßnahmen in der Corona-Krise und deren medialer Darstellung sehr kritisch gegenüberstehe. Im letzten SEIN-Magazin habe ich das zusätzlich ausführlich begründet (Siehe SEIN Juni 2020 „Demokratie & Diskussionskultur“). Ich sehe schlicht, wie häufig gegen die Gesundheitsinteressen der Bevölkerung entschieden wurde, obwohl offiziell natürlich das Gegenteil vermittelt wird.

Grundrecht auf Selbstbestimmung

Wenn ich lese, dass die Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln, deren hilfreiche gesundheitliche Wirkung durch vielfältige Studien bewiesen wurde, nun von staatlicher Seite eingeschränkt werden soll, so ist das für mich ein frontaler

Angriff auf die Selbstbestimmung und die Gesundheit der Bürger.

Denn solange es die Freiheit gibt, so viel Alkohol zu trinken, bis die Leber versagt, so viel zu rauchen, bis der Lunge die Luft ausgeht, und solange man so viel Fast-food futtern darf, bis man platzt, solange möchte ich so viele Vitamine schlucken, wie ich will...

Zudem ist es absurd, Nahrungsergänzungsmittel beschränken zu wollen, wenn nach wie vor in der Bevölkerung ein deutlicher Mangel an wichtigen Vitaminen besteht. Es mutet grotesk an, wenn ein Staat, der offensichtlich nicht dazu in der Lage ist, mutmaßlich krebserregende Pflanzengifte in unserem Essen zu verbieten, sich das Recht herausnimmt, mir vorzuschreiben, welche Dosis an zusätzlichen Vitaminen ich für die Förderung meiner Gesundheit einnehmen darf!

Die Verantwortung der großen Institute

In Frankreich war es übrigens möglich, die Bevölkerung auf die enorme Wirkung des Vitamin D aufmerksam zu machen. Die hoch angesehene Académie nationale de Médecine hat bereits im Mai empfohlen, den Vitamin-D-Status aller (!) Senioren über 60 Jahre zu bestimmen und eventuelle Vitamin-D-Mängel zu beseitigen. Die Akademie schreibt in einer Pressemitteilung, dass zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und der Sterblichkeit durch Covid-19 eine signifikante Korrelation gezeigt werden konnte. Deshalb empfiehlt sie nun auch Menschen unter 60 Jahren, die sich mit SARS-CoV-19 infiziert haben, Vitamin D. Da kann man nur sagen: Großartig!

Aber warum ist das Robert-Koch-Institut eigentlich nicht in der Lage, so eine wichtige Empfehlung für Deutschland auszusprechen? Sind nicht Menschen mit gravierendem Vitamin-D und Vitamin-A Mangel eine deutliche Risikogruppe bezüglich ihres Immunstatus? Kann man von seriösen Instituten nicht erwarten, dass sie über die Studienlage im Bilde sind und die Bevölkerung entsprechend informieren? Ist es nicht entscheidend

wichtig, das Immunsystem von alten und schwachen Menschen so zu stärken, dass auch sie eine Covid-19-Erkrankung besser überstehen können?

Denn auch wenn diese signifikanten Studien noch keine klaren Beweise sind, was wäre daran schlimm, wenn man am Ende „nur“ einen Großteil der Bevölkerung hin zu einer optimalen Vitamin-D-Versorgung bewegt hätte?

Auch unsere öffentlich-rechtlichen Medien haben es nicht für nötig gehalten, hier wirklich aktiv zu werden. Die wenigen kleinen Artikel und Sendeminuten zu Vitamin D signalisieren keinen großen Handlungsbedarf. Sie beschränken sich auf das übliche Relativieren der Wirkung von Vitamin D und dem Verbreiten von Angst vor einer Überdosis und überteuerten Produkten. Mich verblüfft es, wie hier einem hervorragend untersuchten Wirkstoff, zu dem es tausende von Studien gibt, mit solch großer Skepsis begegnet wird.

Beim Interview mit Bill Gates, als dieser in den Tagesthemen neun Minuten lang Werbung für seine neuartigen, gentechnischen Impfstoffe machen durfte, hätte ich mir übrigens einen Bruchteil dieser kritischen Haltung gewünscht. Deutlicher kann das Messen mit zweierlei Maß kaum sein.

Man sieht hier ganz klar: Das Wissen um bewährte und sichere Stoffe ist da, es wird aber kaum angewendet, geschweige denn in die breite Masse der Bevölkerung getragen. Und auf der anderen Seite wird permanent unkritisch Propaganda für einen Impfstoff gemacht, von dem niemand weiß, ob er helfen wird oder den Schaden sogar noch vergrößert.

Gerade deshalb ist es sehr wichtig, sich aus den unterschiedlichsten Quellen eine gut fundierte Meinung zu bilden. Nur Radio, die öffentlich rechtlichen Medien und die üblichen Zeitungen zu konsumieren, reicht hierfür einfach nicht mehr aus. Ich schaue mittlerweile regelmäßig bei den alternativen Medien vorbei, sei es das Multipolar Magazin, Rubikon, KenFM, Swiss Policy Research, Nachdenkseiten... Ist hier immer alles perfekt?! Nein, sicherlich nicht. Aber viele Beiträge dort haben mir sehr geholfen, ein komplexeres Bild von den aktuellen Themen zu bekommen.

Corona-Untersuchungsausschuss

Da die Mainstream-Medien ja nur noch selten das Regierungshandeln in der Coronakrise in Frage stellen, haben sich im Juli mehrere Mediziner, Fachwissenschaftler und Juristen in privater Eigeninitiative zusammengetan, um das Vorgehen der Bundesregierung in der Corona-Krise juristisch auf seine Richtigkeit zu überprüfen. Interessanterweise haben sich gleich zwei solcher Initiativen unabhängig voneinander gegründet, um es nun selbst in die Hand zu nehmen, die Bevölkerung sachlich über die Krise zu informieren. Die Sitzungen werden jeweils im Internet übertragen, abschließende Berichte sollen im August vorliegen.

(Stiftung Corona Ausschuss: <https://corona-ausschuss.de> sowie Außerparlamentarischer Corona Untersuchungsausschuss (ACU2020): <https://acu2020.org/corona-ausschuss>).

Ich halte das für eine sehr gute Initiative, denn eine Fülle von Fakten widerspricht ja mittlerweile deutlich der Sichtweise unserer Regierung, der Einschätzung des Robert-Koch-Instituts und dem einseitigen, medial vermittelten Bild von der Pandemie. Die geschätzten Schäden an Menschenleben und der Volkswirtschaft übersteigen bereits bei weitem den Nutzen, den die Maßnahmen für die Bürger in diesem Lande haben sollten. Es ist also kein Wunder, dass sich langsam mehr und mehr Bürger von der Regierung und den Medien schlecht informiert fühlen. Die Skepsis bezüglich der „offiziellen“ Quellen und der sogenannten „Qualitätsmedien“ wächst.

Deshalb ist es so immens wichtig, dass wir uns in diesem Fall alle selbst eine fundierte, eigene Meinung bilden. Wir sind alle betroffen, es geht um unsere Gesundheit, die unserer Familien und Kinder. Eine sachliche und lückenlose Aufklärung dieser Vorgänge ist daher dringend erforderlich. Interessanterweise befindet sich das neue Buch von Prof. Dr. Sucharit Bhakti „Corona Fehlalarm – Zahlen, Daten und Hintergründe“ aktuell auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste. Zum Glück wollen mittlerweile immer mehr Menschen die Hintergründe dessen verstehen, was hier gerade wirklich passiert... ➔



Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN). Per Lichtbildvortrag, kombiniert mit einem großen Büffet aus tropischen Früchten, seltenen Pflanzen und Wildkräutern, möchte er das Thema Ernährung mit Spaß und Genuss erfahrbar machen, so dass sich das Wissen mit der Freude an neuen Lebensmitteln verbindet und Veränderungen der Essgewohnheiten leichterfallen.

Vorträge:

Mi, 26. Aug. 2020, 19 Uhr:
„Vitamin D und Immunsystem“

Mi, 16. Sep. 2020, 19 Uhr:
„Omega-3-Fettsäuren – Ölwechsel für den Körper“

Do, 24. Sep. 2020, 19 Uhr: „Der Granatapfel-Mythos und medizinische Wirkung“

Do, 8. Okt. 2020, 19 Uhr: Vortrag „Antioxidantien-Rostschutzmittel für den Körper“

Eintritt Vorträge jeweils 10 €

Wochenendseminar „Abenteuer Ernährung“ am Sa/So, 31. Okt./1. Nov. 2020 von jeweils 11 bis 17.30 Uhr
Kosten: 220 € inkl. tropischem Buffet.

Ort: KUNSTRAUM Pankow, neben dem Lotto-Laden, Waldstraße 88, 13156 Berlin

Donnerstag, 27. Aug. 2020, 19 Uhr:
„Vitamin D und Immunsystem“

Ort: Zentrum „Fire Of Love“, Degnerstraße 9, 13053 Berlin

Info und Anmeldung:
Illian Sagenschneider
unter Tel. 0176-844 843 33
www.abenteuer-ernaehrung.com

Eine Liste mit Infolinks gibt es bei der webversion des Artikels auf www.sein.de

Zum Ursprung zurück...

... mit der homöopathischen Königskobra

Die Königskobra, die größte Giftschlange der Welt, ist ein Anschließjäger. Sie greift plötzlich und unerwartet an und verschlingt ihre Beute gewöhnlich im Ganzen. Sie jagt nicht offen und berechnet ihre Bewegungen genau, denn sie weiß, dass sie außer ihrem Gift nichts hat, um sich zu verteidigen oder um anzugreifen. Homöopathisch hilft ihr Nervengift, wenn unser Urvertrauen ins Leben tief erschüttert wurde. Auf die Frage, ob das Leben gut ist, würde, wer homöopathisch die Königskobra braucht, wie folgt antworten: „Das Leben ist unsicher, unberechenbar, trügerisch, falsch und eher finster. Ich fühle mich einsam, isoliert, verletztlich und im Stich gelassen. Ich fühle mich missbraucht, misshandelt, betrogen, verkannt und glaube, dass mir Unrecht angetan wurde. Ich möchte all dies mit gleicher Münze zurückzahlen (Kobra-Leitsymptom: Rachsucht). Insofern misstraue ich dem Leben, bin stets wachsam, auf der Hut und äußerst vorsichtig. Ich plane alles gründlich im Voraus und versuche, Situationen vorherzusehen. Da ich stets das Gefühl habe, angreifbar und unterlegen zu sein, kann ich niemandem trauen. Jeder kann sich als Rivale erweisen.“

Ich erinnere mich an einen Film über indische Königskobras. Die frischgeschlüpften Kobrajungen hatten sich noch nicht mal ganz aus ihrem Ei befreit und fingen schon an sich aufzurichten, miteinander zu kämpfen und in kobratypischer Drohgebärde ihren kleinen Kobrafächer zu entfalten.

Ich selbst war immer ein Freund „gepflegter Feindschaften“ mit einer ausgeprägten Neigung zu Feindbildern. Insofern war ich verblüfft, dass ich unter der Einnahme von Königskobra zunehmend friedlicher wurde. Doch es kann in Form einer Erstreaktion durchaus auch erst einmal in die an-

dere Richtung gehen. Bei einem Klienten, der im Alter von drei Jahren bei einem Krankenhausaufenthalt von einem Pfleger brutal sexuell missbraucht wurde, kam für mehrere Tage noch einmal seine ganze Wut auf seine Mutter und auf Gott hoch: „Meine Welt und ich wurden buchstäblich in Stücke gerissen und meine Mutter hatte mich dieser Situation ausgeliefert, mich verraten und verlassen. Obwohl ich schon lange verstanden habe, dass sie nichts dafür konnte (sie durfte mich während der zehn Tage des Krankenhausaufenthaltes nicht einmal besuchen) und ich an dieser Sache schon oft gearbeitet hatte, kam noch einmal ein tiefer Hass auf sie mit jeder Menge Rachegeanken an die Oberfläche – ebenso wie auf Gott, der das ganze Grauen zugelassen hatte. Und ich merkte: Solange ich das Thema nicht komplett aufgeräumt und in all seinen Aspekten durchgeföhlt habe, werde ich zu meiner Mutter und zum Leben nie ein entspanntes Verhältnis haben – und auch keine Chance, mich hier auf der Erde sicher und getragen zu fühlen und Liebe zu empfinden.“

Das Leben ist gut!

Kann ich dem Leben trauen, kann ich mich dem Leben anvertrauen? Das ist das Thema der Königskobra. Und genau da holt sie uns ab, und zwar ohne dass wir etwas machen oder erkennen müssen. Sie

holt uns ab, das heißt, es passiert einfach und wir vertrauen uns dem Leben an. Einen solchen Moment erlebe ich nach der ersten Einnahme der Königskobra. Ich hatte mein neues 1000-Euro-Fahrrad am Werbeaufsteller des Copyshops angeschossen und war gerade mit der Bindung meiner Artikelsammlung beschäftigt, als eine Frau reinkommt und immer wieder laut fragt, wem das nicht angeschlossene Fahrrad draußen gehört. Ich fühle mich erst gar nicht angesprochen, aber durch ihre Beharrlichkeit schaue ich dann doch kurz draußen nach und traue meinen Augen nicht. Mein fettes Schloss umschließt zwar den Werbeträger, aber nicht meine Fahrradrahmen, sondern liegt nur auf diesem auf. Das ganze Bild ist geradezu eine Aufforderung: „Klau mich!“ So viel Doofheit gehört eigentlich bestraft, sage ich zu ihr und denke: Unglaublich aufmerksam, diese Frau, das muss man ja überhaupt erstmal bemerken mit dem Schloss. Und es dann auch noch so zu seiner Sache zu machen, dass man keine Ruhe gibt, bis der



Abb.: © mrjo_7-stock.adobe.com

von Werner Baumeister
Homöopathische Antworten
am Puls der Zeit

Besitzer gefunden ist – bemerkenswert. Diese nette Frau war wirklich mein Kobraschutzengel und zumindest für diesen Tag war ich mir ganz sicher: Das Leben ist gut!

Königskobra-Training in Vertrauen!

Während einer Yogastunde unmittelbar nach Einnahme der Königskobra sagt der Yogalehrer Folgendes: Yoga kann man nicht machen. Man kann Rituale rund ums Yoga machen, wie um den Schlaf. Aber wir können Schlaf nicht machen. Schlaf kommt – Yoga kommt. Spontan wird mir klar: Genau das ist Königskobra. Hör auf, etwas zu tun. Es kommt schon der richtige Impuls zum richtigen Zeitpunkt. Mir fällt folgendes Zitat eines Klienten ein, der diese Arznei bekommen hatte: Ich erlebe die Königskobra wie etwas Übergeordnetes, und dann rieselt die Ordnungskraft von dieser Ebene in unser tägliches Leben rein. Wie ein höheres Ordnungsfeld, an dem sich unser aktuelles Sein neu ausrichtet oder wieder ausrichtet. Denn es ist alles da, schon die ganze Zeit. Wir müssen nichts Neues machen oder uns irgendwie entwickeln. Unsere Glaubenssätze revidieren sich einfach von selbst und stehen uns nicht mehr im Weg.

Ich selber habe einen solchen Moment völliger Entspannung mit der Königskobra erlebt. Ich habe mich sehr bei mir gefühlt, nichts Spektakuläres, einfach sehr ruhig und zentriert. Ich habe mit meinem Morgentee am Fenster gesessen und gedacht: Ja, das ist ein bisschen wie Heimkommen. Die ganzen krampfigen Überlegungen, Strategien, was ich machen, tun und lassen muss, fielen einfach von mir ab. In diesem Moment habe ich eine Ahnung bekommen von der Dimension, die dieses homöopathische Mittel hat.

Die Hingabe an etwas Größeres

Seit 25 Jahren ist Naja tripudians, die indische Kobra, sicherlich die spirituellste Arznei in meiner homöopathischen Praxis. Sie hat letztendlich die Impulse gesetzt für die Artikelreihe in der Zeitschrift SEIN und dafür, dass ich heute homöopathischer Arzt bin. Wenn die indische Kobra für mich der direkte Draht zu meinem höheren Selbst ist, dann ist die Königskobra die Verbindung mit dem Göttlichen im Sinne von

Urvertrauen. Die Naja kommt mir fast männlich vor gegen die Königskobra, die sich anfühlt wie eine matriachale Gottheit, weil letztendlich nur die totale Hingabe in ihren Zustand führt. Ich erlebe sie noch tiefer und mächtiger als Naja. Eine Energie, in der ich mich noch mehr gehalten und geborgen fühle und die mir hilft, immer mehr wirklich ich selbst zu sein. Kein Wunder, dass in vielen Schöpfungsmythen Schlangen der eigentliche Ursprung allen Seins und an der Weltenentstehung beteiligt sind.

Angst, vom Leben verschlungen zu werden

Königskobra, das heißt für mich auch absolute Ego-Demontage. Tagelang fühle ich mich wie ein Nichts ohne Charisma, total depressiv und von allem eingeengt und angegriffen. Aber dann ganz plötzlich ohne Grund erlebe ich einen Tag unglaublich entspannt und glücklich. Nichts macht mir Angst. Ich kann jeden so lassen, wie er ist, auch mit seinen Spannungen und schrägen Verhaltensweisen. Ich spüre, wie mein Herz überläuft von Liebe. Es ist Liebe für alles da, was mir heute begegnet. Ein für mich unglaublich verblüffender Zustand. Was ich immer als esoterisch belächelt habe, diesen Zustand spüre ich mit der Königskobra. Ich weiß, dass das wahrscheinlich nicht anhält und dass es ein Moment ist, den ich nicht festhalten kann. Aber auch das ist völlig okay. Mir wird klar: Man kann diese ganze Veranstaltung Leben hier ganz entspannt angehen, und zwar völlig in dem Vertrauen darauf, geführt zu sein. Mit Königskobra hat meine Angst, verletzt zu werden, nicht mehr höchste Priorität, sondern ich bekomme plötzlich richtig Lust, mich von meinen Liebesgefühlen leiten zu lassen und dieses Risiko, verletzt zu werden, einzugehen.



Werner Baumeisters einzigartige Abschlößtechnik Marke „Klau mich!“

Ophiophagus, der lateinische Name der Königskobra, bedeutet „schlangenfressend“. Die homöopathische Botschaft der Königskobra lautet: Hingabe heißt, dich vom Leben fressen zu lassen. Hör auf, dich dauernd zu schützen, sondern biete dich dem Leben als Nahrung an! ☺

Zum Ursprung zurück ... mit der homöopathischen Königskobra

7 Intensiv-Arbeitskreise im August (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Der Intensiv-Arbeitskreis beinhaltet eine lebendige Annäherung an die Themen der homöopathischen Arznei Königskobra sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 1.8., Wiederholung: So, 2.8. & Sa, 8.8. & So, 9.8. & Sa, 15.8. & Sa, 22.8. & Sa, 29.8. je 13-19 Uhr, 90 €,

Anmeldung erforderlich,
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172-391 25 85



Werner Baumeister,
Arzt, individuelle
homöopathische
Begleitung.
25 Jahre Erfahrung
in eigener Praxis
in Berlin.
Einzeltermine nach
Vereinbarung

Lesen & Hören



Ilka Eckhoff

ist HP Psych. und im Bereich lösungsorientierte Lebensberatung und Coaching tätig. Sie war bis 2019 Inhaberin der Daulat-Buchhandlung in Berlin-Steglitz. Kontakt: endlichgeloest@web.de



Renate Graßat

(HP Psych) hat Literaturwissenschaft, Anglistik und Philosophie studiert und ist in Berlin als Buch-Übersetzerin und freie Dozentin tätig. Sie gibt auch Kurse zum kreativen und autobiografischen Schreiben. Mehr Infos: www.worteinbewegung.de



Carolyn Boyes

Das kleine Buch vom bewussten Leben
Heyne Verlag 2020
96 Seiten, 8,99 Euro

Erfülltes statt gefülltes Leben

Wer kennt es nicht, dieses Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht? Wir erfüllen unsere Rollen, sind immer zu beschäftigt, sind mal über- und mal unterfordert und das wahre Leben rauscht an uns vorbei. Umso wichtiger scheint es, sich die Frage zu stellen, womit wir es verbringen, und wie wir unsere kostbare Zeit nutzen möchten.

Ist mein Leben gut, und wenn nicht, kann ich selbst etwas verändern? Zum Beispiel durch bewusstes Leben, was laut Carolyn Boyes zu mehr Freiheit, Erfüllung und Leichtigkeit führt?

Seit zwanzig Jahren hilft die Autorin Menschen, die in ihrem Leben eine neue Richtung einschlagen möchten. Sie hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Kommunikation (NLP), seelische Entwicklung und zum Gesetz der Anziehung geschrieben. In die Methode ihrer Arbeit bindet sie sowohl die Psychologie als auch die Weisheit spiritueller Traditionen, zum Beispiel die hawaiianische Huna-Lehre, ein.

In ihrem „kleinen Buch vom bewussten Leben“ ermutigt sie uns, unsere angeborene Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen, zu nutzen und dadurch unser Leben aktiv nach unseren Wünschen und eigenen Werten zu gestalten. Aber das ist nicht ganz so leicht. Wissen wir denn immer so genau, was unsere Wünsche und Werte sind? Wahrscheinlich nicht. Was können wir also tun, um uns diesbezüglich besser kennenzulernen und auf unsere eigene Intuition zu hören? Und was können wir weiter tun, um eine Intention zu entwickeln, die letztendlich als kreative Kraft hinter jeder Veränderung steht?

In sechs kleinen Kapiteln bekommen wir eine Reihe von Möglichkeiten aufgezeigt.

Die Autorin stellt eine Vielfalt an einfachen Selbsterforschungs- und Achtsamkeitsübungen vor, die zur sofortigen Umsetzung einladen. Hierbei geht es darum, sein Leben in die Hand zu nehmen, die eigene Lebensaufgabe zu erkennen, sich auf die eigenen Absichten zu konzentrieren, sie aufeinander abzustimmen und regelmäßig aufzufrischen – und darum, die eigene Vergangenheit zu akzeptieren.

Das Ziel der Übungen ist, wieder neue Ideen und Inspirationen zu bekommen, um ein bewusstes Leben – in Harmonie und in Übereinstimmung mit unseren eigenen Werten – leben zu können.

Fazit: Buch gelesen – Leben verändert – Welt verbessert!? Naja, ganz so einfach ist es nicht und sicher auch nicht so gemeint. Aber diejenigen, die in ihrem Leben etwas verändern möchten und den dicken Lebenshilfe-Ratgeber scheuen, können in diesem kleinen Büchlein überraschend wertvolle Impulse finden. Das handliche Format lässt zu, dass man es wie einen Taschenkalender bei sich trägt.

Ilka Eckhof,



Andrea Löhdorf

Kintsugi
Scorpio Verlag 2020
ISBN 978-3-95803-235-4
152 Seiten, 16 Euro

Handwerk für die Seele

Einmal kurz nicht aufgepasst – und schon ist die Vase dahin. Oder die Lieblingstasse. Etwas Wertvolles zerbrochen haben wir natürlich alle schon. Und kippten dann schweren Herzens die Scherben in den Müll. Kleben sieht ja nicht wirklich gut aus.

Oder doch? Die Kunst des Kintsugi, die eigentlich ein Handwerk ist, kommt aus Japan und wurde vermutlich im 15. oder 16. Jahrhundert geprägt. Wörtlich heißt sie: Goldflicken. Hierfür werden Bruchstücke so mit

feinem Pulvergold zusammengefügt, dass ein neues kleines Kunstwerk entsteht, einzigartig und oft schöner als das Original. Die Bruchstellen werden also buchstäblich zu Gold – die Fehlerhaftigkeit „veredelt“. Vor dem Hintergrund des Zen-Buddhismus entwickelte sich daraus ein ästhetisches Prinzip. Andrea Löhdorf überträgt dieses Konzept des „Reparierens zum Guten“ systematisch auf unser aller Leben. Dem Buch über die japanische Kunst ist ein Zitat von Hemingway vorangestellt, und die Einführung beginnt mit einer Zeile aus einem Leonard-Cohen-Song: „There’s a crack, a crack in everything, that’s where the light gets in.“ Denn tatsächlich kann erst ein Riss das Licht hereinlassen und den Dingen Glanz verleihen. Nur durch „Risse“, die Abweichungen vom Perfekten, bildet sich unsere Identität heraus. Dieses Wissen scheint auf der ganzen Welt bekannt.

Man findet viele kurze Zitate, von Rumi über Nelson Mandela bis hin zu Steve Jobs, sowie Geschichten und praktische Übungen. Trotzdem ist dieses Buch kein Sammelurium von Allerwelts-Rezepten, sondern ein gut zusammengestelltes Menü. Auch wenn einige der kleinen Anekdoten längst bekannt sein mögen – hier sind sie organisch eingewoben in ein großes Ganzes.

In jedem der fünf Kapitel, die uns mit weiteren aus dem asiatischen Raum stammenden Vorstellungen vertraut machen, verbinden sich die traditionellen Techniken einer entfernten Kultur wie selbstverständlich mit den Weisheiten, Gedankenspielen und sogar neueren Forschungsansätzen im westlichen Raum. Letztlich geht es um die Frage: „Was gibt mir Ruhe, Kraft und Frieden, macht mein Leben lebenswert und ist die Keimzelle meines Glücks?“ Auch wenn, ja gerade, wenn die Umstände widrig sind? Die Antwort liegt – nicht überraschend – bei uns selbst. So ist auch das heute bekannte „posttraumatische Wachstum“ nicht einfach nur ein glücklicher Nebeneffekt von Schicksalsschlägen, sondern eine fundamentale Verbesserung des Lebens, wie sie viele Menschen ganz bewusst anstreben. Das Besondere an diesem Buch ist die einfache, unaufdringliche und praxisorientierte Art, in der es uns „an die

Hand nimmt“, um die Verbindung zwischen allem zu erkennen und Selbstfürsorge umzusetzen.

Fazit: Ein Buch für alle, die den Zusammenhang zwischen den unterschiedlichsten Weisheitslehren der Welt, psychologischen Wahrheiten und Alltagswissen schon immer geahnt haben, aber nie den Finger darauf legen konnten. Insofern wirkt es selbst wie Gold, das Gedanken neu und manchmal abenteuerlich vereint. Scherben bringen bekanntlich Glück.

Renate Graßtat



Doris Dörrie

Leben, schreiben, atmen

Diogenes Verlag, 2019

ISBN:

978-3-257-07069-9

288 Seiten, 18 Euro

Glück und Leid

Ein Titel, der nach Yoga klingt, und ein Buch voller Geschichten. Doris Dörrie, Filmregisseurin, Erzählerin und Schreibkursleiterin hat schon Ende letzten Jahres diesen kleinen Band vorgelegt, der ihre ganz privaten Geschichten enthält – von leicht dahingeworfenen Skizzen bis hin zu den schweren Lasten – von Schokolade und Hinterteilen bis zum Tod. Kursiv gedruckt folgen Gründe für das autobiografische Schreiben und Gedanken über die Bedeutung, die es in ihrem Leben hat.

Dabei finden sich Themen wieder, die uns aus Dörries Filmen wie „Kirschblüten“, „Bin ich schön?“ oder auch aus Interviews, etwa zum Buddhismus, längst vertraut sind – allerdings in völlig anderer Form. Es ist, als würden wir durch eine Drehtür in die Welt geführt, die dahinter liegt.

Zu Beginn des fast 300 Seiten umfassenden Buches erscheint die Zusammenstellung der Texte eher willkürlich und die Inhalte zeigen sich fast banal. Eine Geschichte über das Einkaufen, über Musik – na schön. Doch dann, langsam, stellt sich beim Lesen ein Gefühl ein, als würden wir mit der Autorin gemeinsam um ein Zentrum kreisen. Themen wiederholen sich, Aspekte erscheinen in anderem Licht, Antworten entstehen auf Fragen, die in einer früheren Geschichte gestellt wurden und noch im Raum hängen. Es ist, als seien diese hauptsächlich als Erinnerung getarnten Stories für Dörrie eine permanente Selbstvergewisserung in einem Leben, das ihr schon mehrmals den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Durch die bunten

Erfahrungen in München, Japan und den USA, durch das aufregende Auf und Ab der Filmbranche und die so sensibel beschriebene Seelenlandschaft ziehen sich zwei tiefe Furchen: Krankheit und Tod ihres Mannes und ihrer besten Freundin. Und hier werden die Geschichten sehr intim. Die Regisseurin in ihr zeigt uns, wie sich so Privates doch in Worte fassen lässt, Stück für Stück. Nicht auf einmal. Sie lässt uns erst einmal Luft holen, verdauen: Szenenwechsel. In einer weiteren Geschichte, viele Seiten später, wenden wir uns dem Thema wieder zu. Die erste Enttäuschung beim Lesen („wie banal!“) wandelt sich im Verlauf der Lektüre zu tiefer Berührt-heit, die nicht auszuhalten wäre ohne eben die alltägliche „Banalität“.

Auch der Wechsel vom Ich zum „Sie“ bringt immer wieder wohlthuende Distanz. Dass Dörrie ihre Tochter durchweg nur „das Kind“ nennt, gehört wohl zu ihren Techniken, trotz der Intimität Grenzen zu setzen, allzu Nahes vor unserer Zudringlichkeit zu schützen. Denn genau dieses Kind symbolisiert ihren Willen zum Leben, ihre tief empfundenen Glücksgefühle. Bei all der Tragik glitzern zwischen den Zeilen viele Perlen, die gesehen werden wollen.

Fazit: Wer gerne schreibt, wird viele Ideen aufnehmen und vermutlich einige wieder verwerfen. Wer authentische und gleichzeitig reflektierende Geschichten über das Leben mag, wird begeistert sein. Wer sich auf den Rhythmus – den Atem – des Erzählens einlässt, gerät in einen Sog. Ich konnte das Buch etwa nach der Hälfte nicht mehr aus der Hand legen. Und genau das ist Dörries ganz einfaches Rezept am Ende gegen alle Widrigkeiten und die Trauer: Weiteratmen!

Renate Graßtat



Christine Seidel

Wenn die Seele nicht heilen will

Mvg-Verlag 2020

ISBN: 978-3-7474-

0147-7

240 Seiten, 16,99 Euro

Trauma in der Hand

Traumata sind keineswegs auf das Überleben von Unfällen, großes Entsetzen oder die Geburt beschränkt – das weiß man noch nicht allzu lange. Sie entstehen bei den einen durch Ereignisse, die für die anderen „nicht so schlimm“ erscheinen, und auch durch kontinuierliche Belastungen. Äußern können sie sich in den verschiedenartigsten körperlichen und psychischen Symptomen, bleiben

dabei oft unerkannt, wirken aber ständig fort und entziehen uns Energie. Kurz gesagt: Sie sind allgegenwärtig.

Christine Seidel schenkt uns ein prall gefülltes Buch voller Informationen zum Thema Trauma. Sie beginnt mit ihrer eigenen Geschichte, erklärt die Entstehung von Traumata, beschreibt so gut wie alles, was hilft, und endet mit einer beeindruckenden Liste von Adressen – sowohl von Kliniken als auch von Gruppen, Zentren, Weblinks.

Ihr Wissen gibt sie ungewöhnlich strukturiert und ganz „auf den Punkt“ gebracht weiter. In Teil I bis III finden wir anschauliche Erläuterungen, Hinweise zu Medizin und Naturheilkunde, Therapien und Selbstregulation. Teil IV geht auf den Zusammenhang mit spirituellen Erfahrungen ein, die die Autorin zwar als hilfreich, manchmal aber auch als blockierend wahrnimmt.

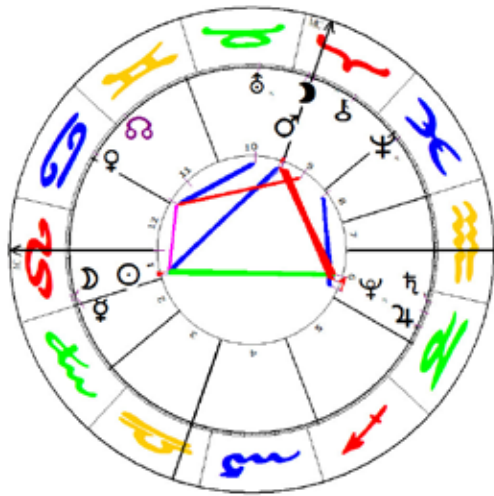
Alle Kapitel sind trotz der Schwere der Thematik leicht und flüssig lesbar.

Wie sehr uns ein Trauma beeinträchtigen kann, wird durch die vielen Beispiele deutlich, die manch eine/n dazu verleiten werden, eigene, immer wieder auftretende Schwierigkeiten in einem neuen Licht zu sehen. Das Gute dabei: Lösungsansätze werden mitgeliefert – sei es in Form von Anregungen zu Selbsterforschung und Bewusstwerdung, in Form von „Erste-Hilfe“-Maßnahmen und praktischen Übungen oder durch die umfangreichen Hinweise zu Therapie-Möglichkeiten. Betroffene werden also recht gut „aufgefangen“. Dennoch ist das Buch am ehesten geeignet für die Arbeit mit therapeutischer Begleitung und zum „Nachlesen“, denn deutlich wird in aller Schärfe: Das Herumdoktern an Symptomen kann zu großen Krisen führen. Wer sich nicht in Traumatherapie auskennt und diese professionell durchführt, ist als Therapeut nicht die richtige Person. Und allein durch Lesen und Verstehen oder durch Meditation zieht sich das Trauma nicht zurück.

Fazit: Ein ungewöhnlich kompaktes und praktisches Handbuch, das sehr konkret und ohne irgendwelchen Schnickschnack auf ein Ziel gerichtet ist: dass das Leben „wieder gut“ wird.

Es spricht Betroffene, Neugierige und auch Therapeuten an, denn viele Übungen und Infos sind hier kurz und knackig nachzulesen. Als Wegweiser führt es uns sicher durch den Dschungel des heutigen Erkenntnisstands und möglicher Hilfen. Wer sich für das Thema und seine Auswirkungen auf das neurologische Netzwerk, auf die verschiedenen Lebensbereiche und auf andere Erkrankungen interessiert und wer sein eigenes Trauma besser verstehen will, ist mit diesem Buch bestens beraten.

Renate Graßtat



Neumond am 19.8.2020 um 4:41 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 August und September

Bis zum 19. August muss noch mit mancherlei Unbill gerechnet werden. Danach wird es freundlicher, denn die dann beginnende Löwe-Neumondphase sieht um einiges entspannter aus als die Phase davor...

Im Gegensatz zum Krebs-Neumond (20.7.-19.8.), der herausfordernd in Opposition zu Saturn und Pluto steht, verspricht das Löwe-Neumondhoroskop vom 19.8. um 4:41 Uhr, durchaus sommerfeeling. Mit einem Löwe-Aszendenten und Phasenherrscher Sonne in Konjunktion zu Mond und Merkur, kann von einer quirligen, kommunikationsfreudigen Zeitqualität ausgegangen werden. Einziger Wermutstropfen ist das Quadrat von Widder-Mars zu Saturn und Pluto, das uns auch in den kommenden Neumondphasen erhalten bleibt.

Einen Vorgeschmack darauf, wie sich diese Quadratur auswirkt, bekommen wir in der zweiten Augushälfte. Am 13.8. wird das Mars-Quadrat zu Pluto exakt, am 24.8. das zu Saturn. Einen vor Tatkraft und Angriffslust strotzenden Widder-Mars kann ein Pluto-Quadrat noch zusätzlich befeuern. An einem Steinbock-Saturn wird Mars jedoch kläglich scheitern, denn dieser bremst ihn gnadenlos aus. Bildlich gesprochen, könnte Widder-Mars z. B. die jungen Männer symbolisieren, die sich derzeit gerne mal versammeln, um in Innenstädten zu feiern und ggf. Krawall zu machen. Unter Mars/Pluto kann

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch

von Mona Riegger[©]

dies in Zerstörungswut ausarten und unter Mars/Saturn klicken die Handschellen. Für Mochtegern-Rambos also keine günstige Zeitqualität, für Friedliebende, die ihre Mars-Kraft lieber beruflich oder beim Sport testen wollen, auch nicht.

Unter Mars/Pluto wird der Bogen gerne mal überspannt, unter Mars/Saturn kommt die Bremse. Von schleppenden oder stagnierenden Projekten bis Kreuzbandriss ist alles möglich. Da Mars am 10.9. rückläufig wird, steht er am 29.9. ein zweites Mal exakt im Quadrat zu Saturn. Ganz abgesehen davon, finden sich in den Neumondhoroskopen für August, September, Oktober und Dezember Quadrate von Mars zu Saturn und Pluto. In der zweiten Jahreshälfte ist man daher gut beraten, wenn man für Projekte und Vorhaben zumindest mehr Zeit einplant. Auch sollte man sich nicht wundern, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt. Zähigkeit und Durchhaltevermögen sind in diesen Zeiten gefragt, allerdings nur bei Vorhaben, die wirklich wesentlich sind. Zeit und Energie an Nebensächlichkeiten zu verschwenden, rächt sich schnell.

Ende August/Anfang September wird auch die Krebs-Venus kurzfristig zum Sorgenkind. Sie steht dann in Opposition zu Saturn/Pluto und im Quadrat zu Mars, was Belastungen für Partnerschaften und den häuslichen Frieden mit sich bringen kann. Da um diese Zeit - fast überall - die Sommerferien zu Ende gehen, könnte auch der Start zurück ins Arbeits- und Schulleben holprig verlaufen und für zusätzlichen Zündstoff sorgen. Eine mögliche, weitere Runde Homeschooling nebst Homeoffice, dürfte für viele Familien nur schwer erträglich sein.

Der Jungfrau-Neumond am 17.9. um 13 Uhr, nährt jedoch die Hoffnung, dass sich bis dahin ein gewisses Maß an Normalität eingependelt hat. Auch wenn es nur die sogenannte „neue Normalität“ sein dürfte. Der Neumond steht in unseren Breiten am MC, d.h. im 10. Haus, und im stabilisierenden Trigon zu Saturn und Pluto. Eine gute Zeit also, um sich intensiver mit den Themen des 10. Hauses zu beschäftigen, wie Beruf & Berufung, Lebensziele sowie das eigene Wirken in der Öffentlichkeit.

„Es ist besser, mit drei Sprüngen zum Ziel zu kommen, als sich mit einem das Bein zu brechen“. Afrikanisches Sprichwort ☺

Die wichtigsten Konstellationen im August und September

Vollmond Wassermann/Löwe – exakt am 3.8. um 17:59 Uhr
Vollmond Fische/Jungfrau – exakt am 2.9. um 7:22 Uhr

Sonne Quadrat Uranus – exakt am 2.8.
 Gute Zeit für: Ausgefallene Unternehmungen, verrückte Ideen in die Tat umsetzen, Veränderungen, der plötzlichen Art. Schlechte Zeit für: Routinearbeiten, Entspannung.

Sonne Konjunktion Merkur – exakt am 17.8.
 Gute Zeit für: Geistige Aktivitäten, Gespräche, Verhandlungen, Vorträge, Schriftliches, Organisatorisches. Schlechte Zeit für: Hektiker und Gedankenlose (Gefahr des Verlustes wichtiger Akten, Dateien, Schriftstücke, etc.).

Merkur Trigon Jupiter – exakt am 29.8.
 Gute Zeit für: Pläne schmieden, sinnstiftenden Gespräche führen, den Blick auf die positiven Dinge des Lebens richten, Hoffnung schöpfen. Schlechte Zeit für: Oberflächliches Bla Bla und sinnlose Tätigkeiten.

Venus Quadrat Mars – exakt am 4.9.
 Gute Zeit für: Verführerische Begegnungen, Einsatz zeigen für das, was man liebt. Schlechte Zeit für: Zauderer, Nesthocker und Mochtegern-Machos.

Sonne Oppo Chiron – exakt am 29.9.
 Gute Zeit für: Gesundheitsfördernde Maßnahmen, Therapiebeginn, das Erkennen problematischer Persönlichkeitsanteile. Schlechte Zeit für: Oberflächliches Miteinander, ohne Tiefgang.

Für wichtige Vorhaben im August und September
 Eher gute Zeiten: 4.8., 12.8., 20.8., 26.8., 3.9., 9.9., 14.9., 30.9. Eher schwierige Zeiten: 2.8., 9.8., 29.8., 13.9., 19.9., 25.9.



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

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen
in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



©flickr/tiamum22



Online-Seminar mit Christine Longaker

**Freude, Gelassenheit und Selbstvergebung -
Entdecke die Kraft wahren Mitgefühls, um dein Leben leichter zu machen**

Wir leben in einer Zeit voller Sorgen und Ängste, in der eine Wolke der Unsicherheit über vielen Bereichen unseres Lebens zu hängen scheint. Mit den einzigartigen Übungen in Mitgefühl, Einsicht und Achtsamkeit lernen wir in diesem Online-Seminar die Ursachen negativer Muster und Überzeugungen aufzulösen. Außerdem lernen wir Methoden, die die achtsame Präsenz der Meditation

in unseren Alltag bringen. All dies wird zur Quelle für mehr Resilienz, Leichtigkeit und Freude, um Respekt füreinander zu entwickeln und Frieden zu schaffen.

Christine Longaker bietet seit fast 40 Jahren Schulungen zu mitfühlender Präsenz, Meditation sowie Hospizbetreuung an.

**Termin: 8.8 und 9.8.2020,
10:00 - 17:00 Uhr**

Teilnahmegebühr:
150 € / 100 € ermäßigt

Anmeldung: events.rigpa.de

Info: 030.232 55 010
event@rigpa.de
www.rigpa.de/zentren/dharma-mati-berlin



TANTRISCHE SEMINARE - IN BERLIN & ONLINE

Verwöhnen Sie sich selbst und Ihre/n Liebste/n!

Die Seminare der Sexualtherapeutin Silke Wahnfried zeigen, dass sinnliche Berührungen mehr sind als Erotik und Stimulation:

Liebevolle Berührungen tun Körper und Seele gut und helfen uns bei Krisen in Alltag und Beziehung.

Erproben Sie neue Handgriffe und stellen Sie neugierige Fragen! Alle Seminare finden bekleidet statt und bieten praktische Tipps für Zuhause.

Tantrischer Paartag

ONLINE: 23.8. und 27.9. / 10:30-18 Uhr / 140 €
BERLIN: 6.9. / 11-18 Uhr / 160 €

Handarbeitsabend für Frauen

Tipps für die männliche Intimmassage
BERLIN: 14.8. / 28.8. / 18.9. / 18-20 Uhr / 40 €
ONLINE: 6.10. / 18:30-20:30 Uhr / 30 €

Handarbeitsabend SPEZIAL für Frauen

Intimmassage für sich oder die Partnerin
BERLIN: 21.8. / 18-20:30 Uhr / 45 €

Handwerkerabend für Männer

Tipps für die weibliche Intimmassage
BERLIN: 25.9. und 9.10. / 18-20:30 Uhr / 45 €

Sinnlicher Salon: Orgasmus

Frauen, lasst uns reden!
BERLIN: 29.8. / 11-14 Uhr / 50 €

Termine ab 14.8.2020

Info und Anmeldungen:

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

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



Fasziale Tiefengewebssmassage

**Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release
Seminarreihe 2020/21 mit Fräli 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 Tiefengewebssmassage, 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 Tiefengewebssmassage:
Beginn im Herbst: 22.08.2020**

Beginn: 22.08.2020

Ort: Berlin-Schöneberg

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

Anmeldung:
Tel 0157-36204355 June
Tel 0152-53344432 Fräli
info@massieren-lernen-berlin.de



Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

ab 25.8.2020

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für Dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:

im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offene Abende: 25.8., 15.9., 27.10., 20 Uhr

Wochenendseminare:

28. - 30.8. und 30.10. - 1.11.

Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 21.-23.8. in Berlin

Ausblick - 2 Jahre Wachsen und Lernen:

Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie, ab 11.12.20 neue Ausbildungs- und Wachstumsgruppe in Berlin, Infobroschüre anfordern unter: ifosys@msn.com

Infoabende zur Weiterbildung:

Mo 31.8., Mi 16.9., Do 1.10., 20 Uhr

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann

* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann

* Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie

beide Lehrtherapeuten(DGfS)

Tel. 69 81 80 -71, Fax: -72

ifosys@msn.com

www.ifosys.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**
- **Start ab 20.10. 2020**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Grundausbildung ab 3./4.10. 2020**
- **Integrative Psychotherapie**
- **Start ab 31.10./01.11. 2020**
- **EMDR**
- **12./13. Sept. & 24./25. Okt.**
- **Schematherapie**

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de



Das Jahrestraining „Der Weg der Frauen“

Am 28. Oktober startet das neue Jahrestraining für Frauen mit Sabine Groth

Infoabende: 26.8. und 7.10.
jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

Du möchtest wieder Zeit für dich finden, deinen Selbstwert stärken und Kraft tanken? Dann ist das Jahrestraining genau das Richtige für dich, denn hier lernst du,

- deine Selbstfürsorge zu stärken
- deine Lebendigkeit zu befreien
- dich angemessen abzugrenzen
- ehrlich, klar und direkt zu sprechen
- dich selbst und andere noch mehr zu akzeptieren und zu lieben
- erfüllende Beziehungen zu führen und
- einen authentischen Lebensweg zu gehen.

zung, Achtsamkeit und Respekt wenden wir uns allen wichtigen Themen im Leben einer Frau zu:

Das kleine Mädchen in dir / Selbstwert und Selbstliebe / Beziehungskompetenz / Liebe, Lust und Sexualität / die Welt deiner Gefühle und Bedürfnisse / Lebensträume und Visionen

Ein Jahr in Gemeinschaft

Die Abende bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten, Tanz und Bewegung sowie informativen Inputs. Das Frauentraining läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche. So entsteht ein nährender Raum unter Frauen, in dem du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen kannst.

Ort: Grunewaldstr.10, 12165 Berlin (Nähe S/U-Bhf. Rathaus Steglitz)

Information und Anmeldung:

Sabine Groth
Tel.: 0159 01 46 28 15
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Individuelle Einzelberatung und Einzeltherapie auf Anfrage
Ich freue mich auf dich!

Ein Paartraining startet am 7. November 2020



Oase im Alltag

Das Frauentraining ist ein Ort der Persönlichkeitsentwicklung und Kraftquelle im Herzen von Berlin. Hier können Wachstum und Heilung stattfinden. In einem Klima von liebevoller Unterstützung



Gefühlsreise

Gruppe von September bis Dezember

*Fühlen was gefühlt werden will
Öffnen, was verschlossen ist
Nachnähren, was nicht satt wurde
Verbinden, was unverbunden ist*



Wir bieten dir Bewegungsexperimente an, die dich ins Fühlen bringen. Die achtsame Begegnung mit deinem Körper führt dich in einen tieferen Kontakt mit dir selbst. Auf leichte und manchmal spielerische Weise kommst du deinen (Lebens-)Themen auf die Spur. Durch den Austausch miteinander entstehen Vertrauen, Verbundenheit und ein dynamischer Gruppenprozess.

In einem liebevoll gehaltenen und therapeutisch geführten Setting übst du mehr zu fühlen, dich zu öffnen, dich anzunehmen und auszudrücken. Kompass deiner Gefühlsreise mit Bewegung ist ein Leitsatz der Humanistischen Psychologie: „Akzeptiere dich wie du bist – und du fängst an, dich zu verändern“.

Gefühlsreise ist eine feste Gruppe über vier Monate, geleitet von Annette Rubeau (HP Psych und Tanztherapeutin i.A.) und Freia Jacobs (HP Psych und Gestalttherapeutin). In allen Gruppen der Gefühlsschule geht es darum, dass wir unsere Fähigkeit zum Fühlen wieder entdecken. Das Leben ist praller, voller und auch leichter, wenn wir uns selbst gut spüren und in gutem Kontakt mit uns selber sind.

Weitere Infos auf: www.gefuehlsschule.de

Schnuppertermin: Mi., 26.08., 19-21:30 Uhr
kostenlos, bitte anmelden wg. Raumbegrenzung

Feste Gruppe:
Mittwochs 19-21:30 Uhr
vom 02.09.- 09.12. 2020 /
10 Termine + 3 Wochenendtage

Kosten: 480 €

ab 26.8.2020

Ort:
Gefühlsschule
Welsersstr. 5-7, Berlin-Schöneberg

Kontakt:
Annette Rubeau
Tel. 0177 806 70 78
rubeau@finkenwerderhof.org

Freia Jacobs
Tel. 01573 80 96 228
kontakt@gestaltpraxis-freia-jacobs.de



Der AugenAufsteller

Christian Zech - AugenAufstellungen, FamilienAufstellungen

AufstellungsWochenenden 2020
2 Tage 150 € ohne eig. Aufstellung 90 €
29./30. August, 19./20. Dezember
Sa 13:00 - 20:00 So 11:00-18:00, ORT:
Praxis Lebevoll.de Berlin Karl-Hofer-Str 4-6

Einzelarbeiten, 2 Stunden 140 €
Termine: 0172 26 0 36 47

AugenAufstellungen,
um die Botschaften hinter den AugenSymptomen
zu sehen, und die Probleme lösen zu können.

www.AugenAufstellungen.Berlin
weil die Augen ALLE Informationen des
Familiensystems speichern, und wir sie
gemeinsam ansehen können. Fragen?
CZ@KrummeLankeBrillen.de

Termine ab 29.8.

Christian Zech
AugenAufstellungen,
FamilienAufstellungen
OrganisationsAufstellungen

Krumme Lanke Brillen
professionelle, ganzheitliche
Augenoptische Begleitung

Termin Augenuntersuchung:
Tel. 814 10 11



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

**Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung
als Präsenz- und Onlinekurs -
anerkannter Bildungsurlaub**

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 180 Kursen über 4500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Auf unserer Website finden Sie auch ein Informationsvideo (5:47 min) oder Sie rufen uns an. Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen.

tionierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Auf unserer Website finden Sie auch ein Informationsvideo (5:47 min) oder Sie rufen uns an. Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen.

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de



Herzbegegnung

Seminar vom 4.-6.09.2020

Mit unserem Seminar „Herzbegegnung“ laden wir Menschen ein, sich wieder mit ihrem Herzen zu verbinden und sich ihrer 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 allmählich wieder zu öffnen für sich selbst und für andere, Verletzungen zu heilen sowie Selbstliebe und -akzeptanz zu entwickeln ist das Ziel unseres Seminars.

Seminar vom 4.-6.09.2020

Anmeldung unter:

Anita Timpe
Praxis Hornstraße 2, 10963 Berlin
Tel. 030-25 29 78 70

Telefonische Sprechzeiten:

Di, 17-18 Uhr und Fr, 14-15 Uhr



Systemisches Achtsamkeitstraining für Führungskräfte

vom 09.-13. Oktober 2020 & 03.-07. Mai 2021

Gesundheit durch Achtsamkeit. Gesunde Firmen durch gesunde Führung. Zur Burnout-Prohylaxe. Wir setzen ganz oben an, um den Erfolg bis in die kleinste Zelle Ihres Unternehmens zu verwirklichen, ganzheitlich. Systemisches Training & Organisationsentwicklung für Ihre interne Führungsarbeit. Aber auch zum Spüren der Bedürfnisse jedes Einzelnen, auch die der Führungskraft. Sie lernen achtsam zu führen und schöpfen aus den Ressourcen und Fähigkeiten jedes Einzelnen.

Für ein neues Denken und Handeln, das New Working unserer Zeit. Für den demografischen Wandel, den Sie aktiv mitgestalten, ohne sich zu überfordern.

Das Training in 2 Modulen á 5 Tage in wunderschöner Umgebung und Unterkunft: im Oktober 2020, Seminarhaus Buschhof in Kattendorf, im Mai 2021 in den Bergen Andalusiens/ Spanien. Ein konzentriertes effizientes Arbeiten ist so möglich.

9.-13.10. 2020

Ihre Fragen & Anmeldung

richten Sie bitte an Birgit Larisch,
T.: 0152 5361 5937
oder unter
coaching@birgit-larisch.de

Infos auf: www.birgit-larisch.de



Traditionelle Philippinische Geistheilung

Vereinbaren Sie einen Termin mit Bonus

Fühlen Sie sich krank, gestresst, festgefahren? Arbeiten Sie mit Menschen, die Sie 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. Blockaden in Körper, Seele und Geist lösen sich. Ihre Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die-

se besondere Form der Geistheilung stammt von den philippinischen Ureinwohnern. Eine Behandlung ist sehr sanft und wird mit Ölen direkt am Körper durchgeführt.

Kosten: 70 €, planen Sie ca. 1,5 h ein für ein heilsames Gespräch, die Behandlung selbst und ein mögliches Nachruhen. Jede Krise birgt auch neue Chancen: nutzen Sie vom 1.8. bis 31.8.2020 den Bonus in Höhe von 20 € auf jede Behandlung.

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



Wohin mit meiner Wut? - Das Potenzial unserer Gefühle

Therapeutisches Wochenende vom 9. - 11.10.2020 mit Anita Timpe und Rolf Tensfeldt

Heftige Gefühle wie Wut und Aggressionen sind für viele Menschen ein Problem. Es fällt ihnen schwer, sich diese Gefühle einzugestehen und erst recht, sie zu zeigen. Wut wird als etwas Negatives gesehen und als Folge davon unterdrücken wir diese starke, kreative Energie. Das bleibt nicht ohne Folgen, denn auch andere Gefühle wie Freude oder Liebe können nicht mehr frei fließen.

Mit unserem Seminar unterstützen wir die Teilnehmer, wieder einen Zugang zu ihrer Wut zu

bekommen und einen positiven, kraftvollen Umgang damit kennenzulernen. Wenn Sie mehr vom Potenzial Ihrer Wut entdecken und neue Erfahrungen damit machen wollen, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Die Seminarleiterin Anita Timpe ist Autorin von dem Buch »Ich bin so wütend - Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut«. 2. Auflage, 2014 ISBN 9783735760227.

Wochenende vom 9. - 11.10.2020

Anmeldung unter:

Anita Timpe
Praxis Hornstraße 2, 10963 Berlin
Tel. 030-25 29 78 70

Telefonische Sprechzeiten:

Di, 17-18 Uhr und Fr, 14-15 Uhr



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



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

Onlinekurse wieder im Oktober.
Beachten Sie auch das Sommerangebot!

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

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

Informationstermine 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



Lebensaufgabe

Warum will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele - holt.

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

Freue Dich die authentische Gabe Deiner Seele endlich zu erfahren und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe.

Fortlaufend - Lebensaufgabe

Stephan Möriz

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



Trau dich! Zeig dich! Erzähle der Welt von deinen Ideen und Visionen!

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

Lassen Sie unsere große Leserschaft wissen, wofür Sie „brennen“. Informieren Sie im professionellen Stil über Ihre Coachings, Therapie- oder Heilarbeit, Veranstaltungen, Seminare oder Workshops.

Senden Sie uns einfach den unformatierten Fließtext und ein aussagekräftiges Bild per E-Mail an programm@sein, wir bringen ihn in Form. ;-))

Der Preis einer Programm-Anzeige richtet sich nach der Zeichenzahl. Er beträgt 128 € zzgl. MwSt. pro 1.000 Zeichen / pro Monat. Für zusätzliche 30 € pro Ausgabe (2 Monate) veröffentlichen wir Ihre Anzeige online auf www.sein.de

Gern beraten und unterstützen wir Sie dabei!

Ihre Veranstaltung Ihr Termin

Infos und Buchung:
Lieselotte Wertenbruch
(Anzeigenredaktion)

Tel. 030-34 35 65 69
programm@sein.de
www.sein.de



Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Tag der offenen Tür: Sa., 12. September, 14:00-19:00 Uhr

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

Familien- und Systemaufstellungen, Kinesiologie, Kreatives Schreiben, Hypnose, Schmerztherapie, Gewaltfr. Kommunikation, Vergebung, Weiblichkeit

Abendgruppen: Yoga, Feldenkrais, TRE, MBSR

Raumvermietung • Ausstellungen

Tag der offenen Tür: Sa, 12. September 14:00-19:00 – evtl. nur mit Anmeldung!

Workshops:

- Beziehungen und ihre Muster, Weiblich sein, Selbstliebe,, Kommunikation, Umgang mit Schmerz,, Selbstheilung, Seelenreise, Aufstellungen, Hypnose – und mehr

Demonstrationen in den Praxen

- Liebscher-Bracht-Schmerztherapie, Kinesiologie, Wirbelsäulenaufrichtung, Paartherapie, ThetaHealing, Sehtraining – und mehr

Ruheraum und Bibliothek

August und September 2020

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

Tel. 69 80 81-0
www.aquariana.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 & Büchern
- Therapie in deutscher & französischer Sprache

Im WITS findest Du Bücher Weltens, einer begeisterten Schriftstellerin. **Das aktuelle Buchprojekt zum gesellschaftsrelevanten Thema VIELFALT LEBEN:**

- Fabelhafte Welten – Fabeln für große und kleine Menschen aus Überall, édition Welten, 2020

Ein Kinderbuch mit ethischen Lehrteilen, Fragebögen für Kinder von 4 – 11 Jahren und Hörspielproduktionen.

Themen wie Zivilcourage, Nachhaltigkeit und die Kenntnis der Gefühle werden im Bewusstsein der Kinder verankert. Das erste Buch, das Integration als Differenz auf diese Weise für den privaten und öffentlichen Raum kreativ umsetzt. Ab jetzt überall im Handel und bei www.fabelhaftewelten.com.

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030-46 99 87 61
www.welten-institut.de



WENIGER STRESS DURCH ACHTSAMKEIT - MBSR

GEBURTSVORBEREITUNG MIT ACHTSAMKEIT - MBCP

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

Mindfulness Based Childbirth and Parenting
12.10. bis 14.12. Mo 18:30 h
(9 mal 2½-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)

Ein Paarkurs, der einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs und einen kompletten Achtsamkeitskurs beinhaltet und damit auf die Geburt und auch das Eltern sein vorbereitet.

Wird von Krankenkassen bezuschusst.

Weniger Stress durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn
14.10. bis 09.12. Mi 18:30 h
(8 mal 2½ Stunden und ein Übungstag)

Für alle, die gerne weniger Stress im Leben hätten, die gerne liebevoller und geduldiger mit sich und anderen sein wollen und Sehnsucht nach mehr innerer Ruhe, mehr Tiefe im Leben haben.

Wird von Krankenkassen bezuschusst.

MBCP-Kurs ab 12. Oktober
MBSR-Kurs ab 14. Oktober

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Bestatterin,
Gesundheitswissenschaftlerin

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



Ayurveda-Fasten mit Yoga

Vom 6.-12. November

Ich möchte Sie herzlich einladen zum Ayurveda-Fasten mit Yoga in wundervoller Umgebung und Unterkunft in Mecklenburg-Vorpommern. Mit Sauna und Whirpool. Ayurveda-Fasten ist die sanfte Art zu fasten, ganz individuelle auf die Bedürfnisse zugeschnitten. Ein harmonischer Rahmen und Tagesablauf unterstützen den Prozess.

Vom 06.-12. November.

Unterbringung im Doppelzimmer.

6.-12. November

Ihre **Fragen & Anmeldung**
richten Sie bitte an:

Birgit Larisch
T.: 0152 5361 5937
oder unter
info@ayurveda-in-berlin.com

Infos auf: www.birgit-larisch.de



FORUM anzeigen

Kompetenz
in Berlin
und Umgebung

forum@sein.de

Beratung und Coaching



Heilpraxis Ute Franzmann

Ich unterstütze Sie dabei Ihr Leben aus ganzheitlicher Sicht betrachten zu können. Um zu erkennen, wer Sie sind und was Ihnen hilft Hindernisse zu überwinden.

Meine Angebote:

- **mediales Einzelcoaching**
mit Aufstellungen oder Walking-In-Your-Shoes
- **Bewusstseins Seminare**
15.-16.08.: Schattenanteile erkennen
19.-20.09.: Chakren & Aura wahrnehmen
- **Weiterbildungen**
22.-23.08.: Coachingmethode „Seelen Walk“
11.-13.09.: Beginnerkurs „Medialität“
- Rückführungen, -Bonding, -Reiki, Eltern-Sein

Ute Franzmann

Heilpraktikerin Psycho, exam. Krankenschwester

Heilpraxis

Auerstr. 26, 10249 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32, ute.franzmann@web.de

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



Mediale Kraft Berlin

- mediale Beratung / Coaching
- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlungen
- Seminare
- Rituale & geführte Meditation (auch Online)

Bitte homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:

18.8. Reiki-Treff: 1.u.2 Grad, 19.30 Uhr (30 €)
22./23.8. Special: **Seminar: ALTE Heilgebete & Rituale**,
Leitung: Monika Herz
15.9. Reiki-Treff: 1.u. 2 Grad, 19.30 Uhr (30 €)
19./20.9. **Seminar: Vision & Mission**,
Dein Fokus mit Herzkraft, Sa 10-17, So 10-15
24.9. **Neuer Online-Kurs: Mitgefühl, Atem & Achtsamkeits-
Training 1**, 6 Abende à 35 €, 19.30 Uhr

Mirca Preißler

Mediale Lebensberaterin/ Coach, Geistige Heilerin,
System. Aufstellungsleiterin, REIKI-Lehrerin,
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



Bist du mit deinem Umfeld einer Meinung?

Es sind Kleinigkeiten, über die du bereits unzählige Gespräche geführt hast und/oder nicht (mehr) führen möchtest. Oder eine Situation ist bereits so verfahren, dass sie sich über Gespräche nicht mehr lösen lässt. Es kostet dich Kraft, raubt Energie und belastet dich und deine Beziehung.

Sprachlose Meinungsbildung

~ für harmonische Beziehungen ohne erschöpfende Gespräche ~

In nur einer tel. Beratung harmonisiere ich dich mit deinem Gegenüber, bspw.

- Partnerschaft
- Familie (Eltern, Kinder, Geschwister...)
- Arbeitskollegen/Vorgesetzte
- Freunde/Bekannte/Nachbarn

Empfange Erkenntnis für Einigung und Harmonie.

Sabine Zacher

Infos und Termine: www.sprachlose-meinungsbildung.de

Tel.: 030 / 850 76 066

mail@sprachlose-meinungsbildung.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:

8.8. Abenteuer ICH
16.8. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden sein
19.9. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden sein
20.9. Heldenreise-Tag mit Pferden

Einzelcoaching jederzeit nach Absprache



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten

Offener Abend zum Kennenlernen

2. Dienstag im Monat in Zehlendorf
4. Dienstag im Monat in der Ackerstraße 12,
10115 Berlin im AussichtsReich
19 Uhr (außer Ferien), 20 € (ohne Anmeldung)

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 in Krisen und Lebensproblemen durch Augen-/Symptom-/Systemaufstellung

Miggi Wössner (vormals 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

Beratung und Coaching

**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

**Aufstellungen & Schamanismus, Energiemedizin**

- Ausbildungen, Seminare, Einzelarbeit
- Aufstellungen zu allen Themen
- Anbindungen an die UrschöpferInnenkraft
- Rituale
- Medizarbeit mit der Natur
- 7-Generationen-Klärung
- Auflösung karmischer und energetischer Muster

monatl. Online-Energytools zu versch. Themen

Sieben-Generationen-Aufstellungen Berlin
26./27.9.

Schamanische Aufstellungen in Berlin
31.10./1.11.

TSEWA - Catarina Skirecki

Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Designerin, Paqo der Inkatradition

Tel.: 030 - 26033838

tsewa@gmx.de

www.tsewa.de - www.cosmic-co-creation.de

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

**Wie sehr wünschst du dir, dass deine körperlichen Schmerzen und deine inneren Blockaden sich lösen? Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?**

Manchmal erleben wir Dinge in unserem Leben, die uns heute noch belasten. Manchmal ist das eine Trennung, manchmal etwas Negatives, das jemand zu uns gesagt hat. Das Resultat ist immer das Gleiche: Das Vergangene hängt uns noch nach und verhindert, dass wir uns in der Gegenwart voll und ganz wohlfühlen. Genau hier hilft Emotionscoaching indem wir die Emotionsspuren der Vergangenheit verarbeiten.

Wie sehr bist du bereit eine Veränderung zu erfahren und dir den Raum zu schenken in dem du deinen negativen Stress reduzierst und deine Motivation und Lebensfreude steigert?

Als **Emotionscoach** unterstütze ich dich, zurück in dein natürliches Gleichgewicht zu kommen.

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

**BERATUNG, BEGLEITUNG, ENTWICKLUNG**

- Beratung und Begleitung in Einzelsitzungen für Einzelpersonen und Paare
- Familien- und Systemaufstellungen, ortsunabhängig
- Entwicklung einer authentischen Lebensbasis

Urlaubs-Retreat auf Hiddensee

27.-30.8.2020

4-Tage-Meditationsretreat an der Ostsee.
Max. 10 Pers. Findet im Freien statt.

ONLINE-Resonanzaufstellungsgruppe und -Vorträge

Termine siehe Webseite

Herausforderungen unserer Zeit ganzheitlich betrachtet.

Katharina Daboul - Prima Sige

Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

www.primasige.net

Beratung & Systemische Aufstellungen

www.tuning-into-the-light.org

Get connected to your authentic true being

**Ich decke auf.**

„Was geht hier vor?“

„Was will der denn von mir?“

„Wieso tut sie das?“

Ermittlung und Benennung des Tätermotivs.

Eine neue Perspektive eröffnet sich.

Bei Konfliktsituationen in der Familie, Beziehung und Beruf.

Sabine de Angulo

Infos, Termine und Preise:

Tel. 0177 50 20 131 - Taeterermittlerin@gmail.com

The Psychic Investigator

"What is going on?"

"Why is he doing that?"

Investigation and revelation of the perpetrator's motive within the family, relationship or at the workplace.

Be ready for a surprise. Thank you.

Sabine de Angulo

Info, rates and bookings

Ph. 0177 50 20 131

Taeterermittlerin@gmail.com

FORUManzeige

**Hier könnte Ihre Anzeige stehen!****Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:**

- Ihr Bild oder Logo
- Ihr Infotext
- einheitliches Layout / optimale Übersicht
- ständig aktualisiert

Ein Forum-Eintrag kostet pro Druckausgabe 109,- €
(Laufzeit: 2 Monate) oder ab 3 Druckausgaben 93,- €
(Laufzeit: 6 Monate).

Online: für zusätzliche 15,- € pro Monat
veröffentlichen wir Ihre Anzeige im Internet.

Format: 64 x 110 mm; max. 700 Zeichen

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

SEIN-Anzeigenredaktion: Lieselotte Wertenbruch

Info-Tel.: 030 - 34 35 65 69

E-Mail: forum@sein.de

Ganzheitliche Heilkunde

**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 Kiefergelenkproblematik
- Material- und Störfeldtestung

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...

Methoden:

- Spagyrik nach Zimpel/ Dr. Gopalsamy
- Homöopathie
- Edelsteine
- Bachblüten
- Harmonisierung lebender Systeme,
- Korrektur der Metamorphose und
- Psychographie nach Prof. Dr. Ibadov (www.living-systems.info)

Dipl. med. Edeltraud Paulmann

Reikimeister - und Meditationslehrerin, 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 - www.living-systems.info
www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de**Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®**

29./30. August - PRANA 2 - P2

5./6. Septemb. - PRANA 3 - P3

26./27. Septemb. - PRANA 1 - P1

3./4. Oktober - PRANA 2 - P2

14./15. Novemb. - PRANA 1 - P1

5./6. Dezember - PRANA 3 - P3

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 Grundkurs - 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 = weiteres höheres Wissen**PRANA 3 = der Schlüssel der Prana-Heilung****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.dewww.pранаheilung-berlin-brandenburg.dewww.pранаheilung.de**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

Individuelle 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.dewww.hans-joerg-gruber.com

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

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN - Mineralst./Schwermetalltestung
- Gewichtsregulation m. EssSense - Essen mit Sinn

Samstag, 15.8.

Heilkräutergarten Schorfheide Mariä Himmelfahrt -

Frauenkräuter Workshop

Dienstag, 22. 9.

Kräuterabend Königskerze

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

Tel.: 030 - 36 43 03 58 oder 0170 - 6 01 11 82

www.danieladumann.dewww.hildegard-von-bingen-berlin.de**Medialität & Sensitivität**

zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

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

13.08. kostenloser Infoabend

zu allen angebotenen Themen, 18 Uhr

18.-23.09. Intensivseminar Advance class

„Medialität & Sensitivität“ - Modul II, 10 Uhr

26.08. Reiki-Einweihung 2. Grad, 13 Uhr**30.08.** Supervision für alle Systemischen Aufsteller/innen, 11 Uhr**17.09.** kostenloser Vortrag „Therapieansätze bei Trauma“, 19 Uhr**19.-20.09.** WE-Seminar „Traumaheilung mit Pferden“

(Spreewald) 10 Uhr

Beate Bünzel-DürlichHeilpraktikerin 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, wohliger entspannt und belebt fühlen.

Pro Sitzung 70 €

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

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



- 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



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

Onlinekurse wieder im Oktober.

Beachten Sie auch das Sommerangebot!
Zusätzliche Ausbildung in Hypnotherapie möglich.
Und mein Lerncoaching wird Sie befähigen!

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

Heil- & Lehrpraxis für Psychotherapie Thomas Rehorck

Diplompsychologe, Heilpraktiker Psychotherapie
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin

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

Kompetenz in Berlin und Umgebung

Ausbildungen und Trainings



Ausbildung zum Alchemistischen Heiler

Zur Selbstheilung als auch beruflichen Ausübung regelmäßig neue
Ausbildungsrunden ab August/September/Oktober 2020 u.s.w.,
Aktuelles & Details: www.berit-k-schweska.de

U.a. Öffnung aller Chakren, incl. Handaugen & 3. Auge, die Uni-
verselle Lebensenergie: Zugriff und Übertragung, Einweihung in
die Elemente - incl. Akasha, Thoth - Initiation, Caduceus Initiation,
Umgang mit Frequenzen / Erhöhung, Elektromagnetische Initiation,
Psychische Chirurgie, Arbeit an der DNA, Impfinformationen
transzendieren etc.

Heilbehandlungen & Beratung

Ich begleite dich dabei, Klarheit über Unklarheit zu erlangen, Krank-
heiten, Blockaden, Ängste und Traumata zu transzendieren als auch
bei dem, was nach Ausdruck strebt - um dein ureigenstes Potenzial
zu verwirklichen.

Berit K. Schweska

Beratung & Heilbehandlungen: Privatsitzungen und Fernheilung
Telefon- und Onlinesitzungen (dt. & engl.)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de

Donnerstags 18.45 - ca. 20.15 Uhr: ER-INNER-UNG Serie

im Wechsel: Achtsamkeits-Meditation, Heil- & Bewusstseinsreisen,
Biodynamisches Atmen, Aufstellungen auf Wunsch,
Shiatsu-Zentrum, Dachgeschoss, Oranienstr.163,
10969 Berlin-Kreuzberg

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)



Berufsqualifizierende Ausbildungen:

- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Spannungstherapeut(in)/-pädagog(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagog(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-Heysel-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



Maßgeschneidert zum Heilpraktiker

Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

- 10.8. Beginn Ausbildung Akupunktur/TCM
- 12.8. Beginn Ausbildung Traumatherapie
- 22.8. Beginn Heilpraktikerausbildung
- 25.8. Beginn Ausbildung Fußreflexzonentherapie
- 25.8. Beginn Ausbildung Aromatherapie

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. Fußreflexzonentherapie
7. Bachblütentherapie
8. Traumatherapie/Coaching

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker
Handjerystr. 22
12159 Berlin

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



Management von
Autonomem Nervensystem,
Stress und Trauma (MAST®)

Weiterbildung für TherapeutInnen aus den Bereichen Körpertherapie,
Osteopathie, Manuelle Therapie, Physio-/Ergotherapie etc.
Für mehr Sicherheit im Umgang mit „schwierigen“ Klient_innen

Kompetenzorientierte Vermittlung von
modernem Wissen, Fähigkeiten und Haltung

(mehr unter: www.m-a-s-t.info)
Die Kurse können gebucht werden: bei mir in Potsdam
(basic 10.-12.12.20 bzw. 25.-27.03.21, adv: 26.-27.02.21)
oder bei „Fortbildung in Hamburg“ (www.FiHH.de)
Hamburg base: 16.-19.09.20 adv: 02.-03.03.21
München base: 07.-09.09.20 adv: 18.-19.03.21

Vortrag zum Thema MAST® und Safe&Sound Protocol (SSP):

23.09.2020, 19.00-20.30,
Anmeldung erforderlich

Therapie&Coaching, Dieter Schrank
Hegelallee 46, 14467 Potsdam.

ds@therapieundcoaching.de
Tel. +49 173 8994365

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)

**Gerade und Aufrecht durchs Leben.**

original
Geistige Wirbelsäulenaufrichtung / Geistige Alchemie
 nach Anne Hübner

weitere Angebote:
Körper- und Psychotherapie
Cranio-Sacrale-Trauma Therapie
Reiki/Reikiinweihungen in alle Grade
Wellness-Shiatsu, Schamanische Reisen

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

Editha Waag Heilerin
 Berlin-Kreuzberg · Tel.: 0151 462 468 74

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

www.geistige-aufrichtung-berlin.de

Unsere Therapieformen eignen sich für alle Formen von Beschwerden auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene.

**Ausbildung Feng Shui und Geomantie**

Unsere Räume können wir als unsere 2. Haut bezeichnen. Feng Shui befasst sich mit den Energieströmen in Räumen; Geomantie mit dem Energiefluss auf der Erde. Verstehen wir die Energie in unseren Räumen und Häusern sowie auf der Erde und ihren Landschaften, können wir unsere Räume und die Räume um uns herum lebendig und kraftvoll gestalten.

Beginn: 12./13. September
Kostenfreier Infoabend: 14.8. u. 3.9. um 19 Uhr

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.

Beginn: 24./25. Oktober
Kostenfreier Infoabend: 19.8. u. 4.9. um 19 Uhr

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



Großer temporärer Buch- und Antikmarkt in Steglitz!

Gute Nachrichten für Leseratten und Trödelfans, vor allem aber auch für Freunde des großen Büchermarktes, den es im Schöneberger Akazienhof bis im vorigen Jahr regelmäßig im Rahmen der dortigen Straßenfeste gab: Vorläufig bis Ende September bietet sich nun eine Gelegenheit, im nochmals auf über 7500 gut erhaltene 2nd-Hand-Bücher aufgestockten Angebot zu stöbern und sich wie immer sehr preiswert mit Lesestoff einzudecken. Die Initiatoren denken zur Zeit auch darüber nach, die Bücher eventuell zum Kilopreis abzugeben (dann ca. 7,00 € pro Kilo). Das Themenangebot ist breit gefächert und beinhaltet außer vielen Titeln aus den Bereichen Spiritualität, "Esoterik" und Artverwandtem eine reichhaltige Auswahl an Belletristik, Kunst, Philosophie, Psychologie, Gesellschaft, Gesundheit, Ernährung u.v.m.



Der Buchmarkt findet in Verbindung mit einer Verkaufsausstellung von antikem Trödel (aus einem Nachlass) in einem ehemaligen indischen Restaurant in Steglitz statt. Ein Teil der

Verkaufserlöse kommt dem SEIN-Magazin zugute. Interessenten für den Ankauf des gesamten Buchbestandes und / oder Nachlasströdels sind willkommen! Da zusätzlich zu den geplanten Kern-Öffnungszeiten (siehe Info) weitere verkaufsoffene Tage auch spontan stattfinden sollen, empfiehlt es sich, hierzu die jeweils aktuellen Termine und Zeiten abzurufen unter www.antikundbuchmarktsteglitz.de

Ort: Schloßstraße 50, 12165 Berlin-Steglitz, Nähe Schlosspark-Theater.

Zeiten: Ab 4.8.2020 jeweils
 Di. 14.30 - 20.30 Uhr, Mi. 12 - 18 Uhr,
 Do. 14 - 20 Uhr, Fr. 14 - 18 Uhr
 Direkt-Verkauf des Antik-Trödels jeweils mittwochs.

Zusätzliche Termine und weitere Info unter: www.antikundbuchmarktsteglitz.de

Move und Meditation



Yoga-Präventionskurse endlich wieder als Präsenzkurse!
bis zu 80% Kostenrückerstattung
 für Alle
 für Schwangere
 für Mamas (mit Babybetreuung)
 HormonYoga für Frauen
Es ist auch möglich, online teilzunehmen.
 Yoga-Wochenenden

Urban Herbst Retreat
 Yoga Entspannung Musik,
 Ankommen in der ganzen Fülle des Seins mit Klangreise
Präventionskurs
 16. - 18.10.2020; 140,- Euro, Böckstraße 46 in 10967 Berlin

MachmaYoga – ein umfassendes Angebot
 Wir (Laura und 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.
Unsere Kurse werden von den Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.
 Alle Kurse findet Ihr auf unserer Website.

www.machmayoga.de
info@machmayoga.de
 030 28039026 - 01578 2244213



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

nicadanza
 Raum für Tanz- & Bewegungstherapie DMT - Tango - Theaterpädagogik - Wirbelsäulengymnastik - Gestalttherapie
Einzelstundungen immer möglich auch online

Fortlaufendes Training online und in kleinen Gruppen

Workshops auf Anfrage

Gruppen für integrative Körpertherapie im Herbst & Frühling
 dienstags 18.30-20.45 Uhr

11-13 September im NEURAU Schöneberg: Tango-Elemente für Therapeuten SPECIAL EDITION!
Verbindung ohne Berührung

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

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

... einfach und kostengünstig online schalten: www.sein.de

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



Termine

www.sein.de

MONTAG 3.8.2020

19h: Aktivierung des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

DIENSTAG 4.8.2020

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☎ 0176 68749810
19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit – Gespräch über Grenzen und Aufgaben des Lichts. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23.

MITTWOCH 5.8.2020

18h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177/2404257, Schöneberg, Bamberger Str. 48a
18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177/2404257

DONNERSTAG 6.8.2020

19.15h: SELBSTheilend LIEBESLEBEN SEIN mit Ishtar im Centro Delfino: Dernburgstr.59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☎ 485 6454

FREITAG 7.8.2020

09h: www.lehmbaukurse.de Theorie+Praxis+Kost+Logis von Beatrice Orlepp im www.der-kastanienhof.de 399 € / 3Tage ☎ 01781987624

DIENSTAG 11.8.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA - Tanz des Lebens, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-Lebenskunst.de
19.30h: Die Lehre und der Weg – Gespräch über innere Führung und geistige Erkenntnis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 12.8.2020

18.30h: Gesundheits- u. 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. Thema im August bitte erfragen.

Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10 €, ☎ 030 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

DONNERSTAG 13.8.2020

19h: Infoveranstaltung zum Göthert-Seminar: Den Feinstoffkörper entdecken - das Leben verstehen. Infos und Anmeldung: ☎ 0331-88720780, www.seminare-goethert.de

FREITAG 14.8.2020

19h: Aktiviere Deine energetischen Flügel - Lichtgitter-Aktivierung nach Peggy Phoenix Dubro. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

SAMSTAG 15.8.2020

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

MONTAG 17.8.2020

20h: MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 18.8.2020

15h: Viszerale Osteopathie – Fachfortbildung mit Burghardt Alpermann im Nähe DER MITTE Berlin-Zehlendorf. An 3 Tagen (Fr-So), ☎ 8131040, wegdermitte.de



Universal Spirits Festival 7.–9.8. in Rathenow

Herzlich lädt das Universal Spirits Festival zum ersten universellen Kundalini Yoga Festival in der Nähe Berlins ein. „Yogisches Feiern“ für die schönen Seiten des Lebens und unser Miteinander auf diesem Planeten lautet das Motto. Mit Yoga, Meditation, Live-Musik, gutem - gesunden - Essen und hingebungsvollem Beisammensein verbindet sich die yogische Gesellschaft im Herzen, heilt sich gegenseitig und erhöht ihre Schwingung als Gruppe. Sei auch Du dabei!

Tickets und Infos unter: www.universal-spirits-festival.de

18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, www.synergetik-berlin.de, 0177/2404257, Schöneberg, Bamberger Str. 48a

18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, www.synergetik-berlin.de, 0177/2404257

19h: Hashimoto und Störungen der Schilddrüse. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☎ 0176 68749810

19h: ? Wege aus Trauer und Verlust ? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str.77. Eintritt frei. www.vedic-guide.de

19.30h: Der Schüler und die Geisteschule – Austausch über spirituelle Lebenspraxis. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23.

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Bewegung & Begegnung, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 13 €, Einlass ab 19.00, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 19.8.2020

19h: Neubeginn und Veränderung - Channeling und Meditation zum Neumond im Löwen mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

FREITAG 21.8.2020

10h: Lomi Massage lernen? Komm zur Ausbildung bei KahlLomi. 3 Kurse à 3 Tage mit Supervision +4h Lehrvideos. Mehr auf www.kahlilomi.com

19h: Infoabend: Ambulantes Fasten – Stärken Sie Ihr Immunsystem - Jetzt! Weitere Infoabende: 4.9. und 17.9., 10.- €, Ambulante Fastenkuren am 10. und 24.9. (jeweils 10 Tage), ☎ 8131040, wegdermitte.de/fasten

DIENSTAG 25.8.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA - Tanz des Lebens, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12.- €, www.haus-Lebenskunst.de

19h: Infoveranstaltung zum Seminar: Den Feinstoffkörper entdecken - das Leben verstehen. Infos und Anmeldung: ☎ 0331-88720780, www.seminare-goethert.de

20h: Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

MITTWOCH 26.8.2020

09h: Ausbildung: Systemisch Coachen – Psychologischer Berater – in Berlin, ab dem 26.09.20. 5 Module an 10 Wochenenden (150 Stunden), 2800,- € all inclusive <http://kamala-mattis.de/aktuell/>

20h: CHANTING - Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 Eur. www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 27.8.2020

18h: Eintauchen in die Natur: Waldbaden - Shinniryoku, Benediktushof Holzkirchen. igt-berlin.org

FREITAG 28.8.2020

18h: Shiatsu, jap. Massage-Technik, kostenlose Einführung, 18 - 20.30 Uhr, Wilmersdorf, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☎ 32662832

SAMSTAG 29.8.2020

15h: Transformation und Heilung von Selbstbestrafungsmustern. Workshop mit den Lichtwelten, Dagmar Bolz: ☎ 01764301827

MONTAG 31.8.2020

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie beginnt ab Dezember 2020 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

20h: MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 1.9.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Wünsche a. Lebensende, H. Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 €, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 2.9.2020

19h: Aktivierung des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

DONNERSTAG 3.9.2020

19.15h: SELBSTheilend LIEBESLEBEN SEIN mit Ishtar im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☎ 485 6454

FREITAG 4.9.2020

19h: Heilsames Singen - mit Carien Wijnen www.healingvoice.de. Spendebasis

SAMSTAG 5.9.2020

12h: Workshop: Wunderbare Selbstliebe! Zu Dir selbst stehen. (30.- € nur Frauen) HP Elisabeth Heijenga: ☎ 85075228. www.praxis-heijenga.de

DIENSTAG 8.9.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA - Tanz des Lebens, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-Lebenskunst.de

MITTWOCH 9.9.2020

18h: MEINE ALTERNATIVE - schamanische KLANGREISE, griechisch-archaisches Herzritual, Mehringdamm 34, 10/6 €, www.haus-lebenskunst.de

18.30h: Gesundheits- u. 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. Thema im Sept. bitte erfragen. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk,

Feuigr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10 €,
 ☎ 030 3628 4492, info@gutes-gelingen.de,
www.gutes-gelingen.de

SAMSTAG 12.9.2020

10.15h: bis 13.9.: Wanderseminar bei Alt-Ruppiner, mit HP Psych. HP Heike Sansoni, u.a. Aufstellungen in der Natur + GruppenInnenweltreise, www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177/2404257

Aquariana
 Praxis- und Seminarzentrum

Tag der Offenen Tür
Sa, 12.09., 14:00 - 19:00

Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
 030.69 80 81-0 www.aquariana.de

MONTAG 14.9.2020

20h: MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 15.9.2020

19h: ?Straft uns Gott durch Krisen?? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str.77. Eintritt frei. www.vedic-guide.de

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST – Bewegung & Begegnung - H. Lebenskunst, Mehringdamm 34; 13 Eur, Einlass ab 19.00, www.haus-lebenskunst.de

20h: Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

MITTWOCH 16.9.2020

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie beginnt ab Dezember 2020 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

DONNERSTAG 17.9.2020

10h: WE-Seminar 17./18. Oktober, 10–18 Uhr: Emotionalen Stress in Beziehungen auflösen mit The Work of Byron Katie, www.sattva-team.de
18.30h: Channel Dein Hohes Selbst im Kontakt mit d. Lichtwelten. Channeling-Übungsabend. Dagmar Bolz ☎ 017643018279, seelenpotential.com

MONTAG 21.9.2020

18.15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177/2404257

DIENSTAG 22.9.2020

18h: AFTERWORK BIODANZA - Tanz des Lebens, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, www.haus-lebenskunst.de
19h: Eine neue Balance - Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung des Herbstbeginns. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

SAMSTAG 26.9.2020

09.30h: Shiatsu, jap. Massagetechnik, Basiskurs 1, 26./27.9. + 24./25.10., Wilmersdorf, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☎ 32662832
15h: Ganz-Sein im Licht – Rückholung und Integration von Seelenanteilen. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279

19.30h: MANTRA und KIRTAN Mitsingkonzert mit Pana von YOGA & CURE, mehr Infos unter: www.yogacure.de

MONTAG 28.9.2020

14h: Shiatsu, jap. Massagetechnik, Basiskurs am Meer/Ostsee, Bildungsurlaub, 28.9.-2.10., Berliner Schule für Zen Shiatsu, T. 32662832

20h: MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 5 Eur, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 29.9.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, „Matthew, erzähl mir vom Himmel“, Mehringd.34, 10€/6€, www.haus-lebenskunst.de



Regelmässige Termine

www.sein.de

MONTAGS

Dynamische Meditation: Mo, Mi, Fr 7:30 - 8:35 h, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, <https://armin-heining.com/kalender>

18.30h: Kostenloses TAI-CHE-GONG-SOMMER-SPECIAL vom 10.08.-31.08. am U-Bhf. Rathaus Schöneberg an der Wiese am Goldenen Hirschen.
Infos: www.tai-che-gong.de; ☎ 36752152

MITTWOCHS

19h: Buddhistische Meditation und Entspannungsübung- Lerne zu lächeln B-Gneisenastr. 111, 1.OG ☎ 033838-30985



HEIL-EVENTS mit NARAYANI
in Berlin-Prenzlauer Berg
Donnerstags 19-20:30 h • Einlass 18.40 h
 Here & Now Center • Greifswalderstr. 208
 Infos & Termine im Web-Programm
www.NarayaniSpiritPower.com

SAMSTAGS

16h: Anthroposophische Meditation für Anfänger www.anthroposophische-meditation-berlin.de
 ☎ 030/7883053 English speakers welcome



Wer macht was

www.sein.de

Akasha-Chronik

Suchst du Hilfe zur Selbsthilfe oder Unterstützung bei deiner Entwicklung aus dem Feld deiner Akasha-Chronik? Lesungen aus deiner Akasha-Chronik sind auch online oder übers Telefon möglich bei Maria Leonie Dunkel ☎ 0163-97 333 00

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: ☎ 030-55224119 Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

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
Musterklärendes Coaching. In der Gegenwart begegnen uns Situationen, die uns unbewusst vergangene Ereignisse spiegeln. Ich unterstütze Sie beim Verstehen, Klären, Gegenwart neu erleben. www.mentalklar.de, ☎ 0151-65409750, Email: kontakt@mentalklar.de

Ernährung Et Fasten

Gesund durch vollwertige Ernährung, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, www.sabine-diehausfee.de, ☎ 97600765

Erwachen

Ihre entfaltende Spiritualität gibt Ihnen die benötigte Heilung u. Gewissheit. Beratung zu finden Ihre Wahrheit u. Frieden: Mark (Autor) mdtaspa@gmail.com

Esoterik

Beratungsagentur - Zukunftsdeutung leicht gemacht!! www.kartenlegenberatung.de
Counselor - Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! www.mediummaria.de
 ☎ 0201-75948602

Familienaufstellung

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater) ☎ 7895 3335 www.dragon-works.de
Aufstellungen in ozeanischer Präsenz der Liebe von Delfinen und Walen, 2.-4.Oktober Info: app.Dipl.Psych.ReginaTamkus, 030/64094526
Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 25.8., 15.9., 27.10., 20 Uhr, Seminar 28. - 30.8. und 30.10.-1.11. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de



SCHLOSS TORNOW
AM WESTWEGE IM NATUREPARK DER UCKERMÄRKISCHEN SEEN

ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG
HOCHZEITEN FIRMENFEIERN
KLASSENFAHRTEN SEMINARE
NICCO SEMASCH 0173 - 6379682
 KONTAKT@SCHLOSS-TORNOW.DE

Gemeinschaften

Selbstversorgung und Selbstverwirklichung - Gleichgesinnte gesucht. Viel Platz zum Wohnen, Arbeiten, Anbauen, Entfalten vorhanden. Nur Du fehlst noch. sensacardia@t-online.de

Gesundheit

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen kannst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Unter ganzheitlicher auch Zahnärztlicher Betreuung erlebst du Körper und Bewusstseinsarbeit speziell angepasst auf dich! Willkommen zu www.you-are-the-point.de Termine nach Vereinbarung ☎ 030 23616217 / ☎ 0176634593337

Golden Path

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen u. Workshops. Anna Bahlinger, T. 792 68 84, www.annabc.de

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

Lomi Massage

Lomi Massage lernen? Komm zur Ausbildung bei Kahilomi. 3 Kurse 3 Tage mit Supervision, 4h Lehrvideos. www.kahilomi.com



Seelen-Bewegung

Diplom-Psychologe Christoph Droß
Familien- und Systemaufstellungen
 in Gruppen und in Einzelarbeit
www.seelen-bewegung.de
 Tel. 030/ 49787672

Mediale Beratung

Spirituelle Lebensberatung. Channelings, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: ☎ 017643018279, 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 ☎ 030 3628 4492, www.schoepfungscoaching.de

Musik

Djembe-Trommeln, afrikanische Rhythmen mit Spaß am Spielen, alle Levels willkommen, in x-berg, Detlef Spielvogel ☎ 0179/2910726

Schamanismus

Schamanismus & Kunst Eine andere Art, sich auszudrücken. Wenn die Worte versiegen, dann male ein Bild oder such Dir eine Pflanze, mit der Du Dich verbindest. Selbsterkenntnis, Visionen & Potentialentfaltung in der Natur. Carmen.jetzt Schamanin.berlin

Schwitzhütte

Indianische Tradition. Wir reinigen Körper Geist und Seele. Wir sitzen im schützenden Kreis und schöpfen Kraft mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Nähe Potsdam/Beelitz, Info: Ingo ☎ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

SINGEN

Singen Mantrén Lieder mit Gitarre, lebendig frei, jede Stimme willkommen, Schöneberg + Reinerickendorf Detlef Spielvogel ☎ 0179/2910726

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



Vermischtes
www.sein.de

WORKSHOPS

Burnout Prävention Seminare - Vorträge Individuell - Coaching Online - Training ☎ 434 24 24 Alt-Tegel www.konopecta.de
Den Feinstoffkörper entdecken - das Leben verstehen. Das Göthert-Seminar in Potsdam von Fr. 18.9.2020 - So. 20.9.2020. Info: Petra Reischl ☎ 0331 88720780, www.seminare-goethert.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Viels was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 25.8., 15.9., 27.10., 20 Uhr, Seminar 28.-30.8. und 30.10.-1.11. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 21. - 23.8. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

PSYCHE-KÖRPER-STIMMER Seminar mit Carien Wijnen 5./6. Sept. 2020 Berlin. Info: www.healingvoice.de

Walburgas Dufter Workshop: aus hochwertigen, ätherischen Ölen mischen wir deine inneres Kind Mischung 17.08.2020 und 21.09.2020 2-stündiger Workshop 30,- € ☎ 0152/28979719 http://www.praxiskrupke.de

AUSBILDUNGEN

2 Jahre Wachsen und Lernen: Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie ab 11.12.20 neue Ausbildungen-, Wachstumsgruppe, Infoabende Mo 31.8., Mi 16.9., Do 1.10., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Ausbildung zum Feinstofflehrer NDGM (nach der Göthert-Methode). Werden Sie Spezialist und Trainer für die innere Ordnung des Menschen, ab Okt 2020. Info: ☎ +49(0)8651-7685715, www.goethert-ausbildung.de

KONTAKTE

Atemarbeit, Entspannungstechniken. Übungspartner gesucht von w, 48, HP Psych. karenwinter@freenet.de

Eine Große Mutter fühlt, dass es jetzt eine Aufgabe gibt für Große Mütter . Zusammen mit sechs anderen möchte ich auf die Aufgabe horchen. Und in die Tat kommen. www.petra-schaefer-timpner.de ☎ 01734967948

Netter lustiger Mann sucht nette lustige Lady für nette lustige Massagen und viele nette lustige Unternehmungen. G-Punkt1@web.de

Sinnliche Frau gesucht, die erotische Tantra-Massage +gemeinsame Zeit genießen möchte, kostenlos, 46, NR echter.mann@liebt-dich.info

Suche liebevollen, ehrlichen Mann für interessanten Austausch bis hin zu dauerhafter Beziehung. Gesucht von sportlicher, jung geliebener Heilpraktikerin von Mitte 50. Chiffre 83525

Suche nette, rücksichtsvolle Menschen für gemeinsame Ausflüge, tanzen, singen, meditare von Frau, Hp. Mitte 50. Chiffre 84210

WohnMobilMitFahrrerin gesucht von Marc234567891@gmail.com Route flexibel; ab Huelva Ende 07/20: P, ES, F, CH, I, A bis Berlin...

Yacht Segeln für Gruppen www.segeltour.net Sardinien ab Olbia info@segeltour.net

WOHNEN

Ab Nov zur Miete in 16837 Flecken top 2.5 Zi für 505 warm. Bitte NR no Pets. Garten Teich Sauna alles da in netter Hausgemeinschaft. Wald Seen Stille. Info ☎ 0178 3603400

Berlin Tempelhof, 2-Zi. im DG einer veganen Öko-WG, tolle Stadtvilla im Grünen. Eigenes Bad&WC, ca. 45 qm, WLAN, 590 €, ☎ 030/23578109

Gemeinschaft erleben: Als Verein haben wir eine gartenartige, umzäunte Weide (1ha) mit Seminarraum, Hühnern, Schafen u. Eseln gepachtet. 40 Min. mit RE vom Hbf entfernt. in Gransee. Suchen junge Erwachsene (gern mit Kindern und ungeraden Lebensläufen), um Standort gemeinsam zu nutzen und uns zu fragen: was bedeutet es, ein soziales Rudelwesen zu sein? Info@philanthropianier.org

Reif für die Insel? Dann buch dir doch einen Platz in unserer Teneriffa-WG. Für Infos schreib mir bitte an: schreibmir-g@web.de

Zusammenleben?: <https://gemeinschaft.martin-kraushaar.com>

REISEN

500 FASTEN-WANDERUNGEN. Europaweit. Woche ab 350 €. Auch Intervall- und Basenfasten. Tel./Fax ☎ 0631-47472, www.fastenzentrale.de

Naturnahes Ferienhaus in Portugal noch freie Termine 2020 googeln unter: Casa da luz da Samarra über ☎ 015141280971 buchbar

Südalgarve/Portugal, 3 km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, individuelle Wohneinheiten, separater Yoga/Musikraum, großzügig-geschmackvoll-erholsam.. www.casadouroalgarve.com

YOGA-RETREAT/Ferienwohnung in 17398 SOPHIENHOF im Peeneland Ostern, Himmelfahrt, Silvester sowie mehr Termine unter: www.yogajha.de, ☎ 039726 25528, yoshi74@gmx.de Yoga, Meditationen, div. Workshops wie Massagen, Partner-Yoga, Kochkurse Gong usw, veget./vegane Verpfll./ÜN 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, ☎ 32662832

Aquariana-Zentrum Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service, Fahrstuhl, Parkplätze. Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg, 69 80 81-0, www.aquariana.de

Gemütliches Seminar- und Gästehaus in der Uckermark, 100km nördlich von Berlin. Wir freuen uns über Gruppen jeglicher Art. Naturerfahrungsprogramme für Kindergruppen. Alleinbelegung. Ganzjährig. Verpflegung möglich. Kontakt: info@fww-schule.de, www.fww-schule.de

BERLIN NEWS



Tai-Che-Gong Sommer-Special 2020

Im 15. Jahr in Folge werden Schnupper-Kurse des TAI-CHE-GONG kostenfrei angeboten. Wer Freude an Bewegung und den richtigen Atemfluss hat, kann in den Anfängerkursen die Lebensenergie des Che recht schnell erlernen und erfassen. Er trainiert Standfestigkeit und Beweglichkeit; ist für Anfänger, die das TAI-CHE-GONG kennenlernen wollen, sehr geeignet. Auch fortgeschrittene Schüler des Tai-Chi lernen hier die tieferen Energien kennen. Bitte helle bequeme Kleidung und Freude an Bewegung mitbringen.

Vom 10.08.2020 bis 31.08.2020 jeden Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr am U-Bhf. Rathaus Schöneberg auf dem Weg neben dem U-Bahnhof auf der Seite zum Goldenen Hirschen.

Infos: TAI-CHE-GONG Centrum Berlin 030-367 521 52, www.tai-che-gong.de

Raum, 24 qm, hell in HP-Praxis, am S-Bhf Friedenau zu vermieten, ruhige Arbeit, Mo-Mi, ☎ 0162-6831632

DIES & DAS

Neuzeitliche Botschaften zur Bewusstseins-erweiterung www.lebensrat-gottes.de www.ich-bin-liebetropfchen-gottes.de

Wir suchen Miteinander/Hilfe beim Ausbau unserer Villa in Bad Steben, 3 Std. von Berlin. info@blissvideo.de ☎ 0049 1514128097, 1 Gästezimmer ist vorhanden, Kost & Logie frei, bei ca. 3-4 Std. Arbeit am Tag

IMPRESSUM

„SEIN“ erscheint zweimonatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Im Amstetal 57 • 13465 Berlin USt.Id.: DE237017063 Amtsgericht Berlin, HRB 98177

HERAUSGEBER:

Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Eduard Aman, Tel.: 030 - 78 70 70 78
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:

Jörg Engelsing
Tel.: 030 - 79 78 35 28
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:

Eduard Aman

ONLINEREDAKTION:

Oliver Bartsch: oliver-bartsch@sein.de
Lena Grabowski: online@sein.de

ANZEIGENREDAKTION:

Lieselotte Wertenbruch
Tel.: 030 - 34 35 65 69
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de, portrait@sein.de,
programm@sein.de, zugast@sein.de

KLEINANZEIGEN:

Bitte über www.sein.de aufgeben

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

VERTEILUNG: Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.9.20

ANZEIGENSCHLUSS: 10.9.20

DRUCK: Druckerei Vettors
GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im August/September:
25 000 Exemplare

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020
Fordern Sie die Mediadaten an!

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



ADRESSEN

www.sein.de

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/Fax: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30
Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin
Tel: 618 3015

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

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 Krebs-
kranke & 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

Stille Coaching
Wenn Du Dich auf innere
Stille einlässt, tauchen
Antworten einfach auf!
Tel.: 030 / 45021905
web: seelisches-wachstum.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin,
Prenzlauer Allee 6,
Tel 442 5542
ewa.ev@arcormail.de

Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für
vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Tel.: 216 88 88
www.lara-berlin.de



KÖRPERARBEIT

Astrid Vlamynek 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-vlamynek.de

Body & Soul
Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda
Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27
10823 Berlin
Tel: 3270 5779
tashinamail@web.de

Ganzheitliche Physiotherapie
Hara Awareness® Massage
Shiatsu und Reiki
Aatma 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

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
Rankenstr. 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

Reiki Klang Massagen
Madlen Wirtz
Röbeler Straße 21
16909 Wittstock
Termine: 0173-988 4226
www.Spirithands.de

THERAPIE

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 Berlin-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-Luxem-
burg-Str. 89 14806 Bad Belzig
(Nähe Berlin)
durgas-tiger-school.com

ZENTREN

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

ufafabrik: KulturCentrum
Cafe, Salon, Seminare, ...
12105, Viktoriastr. 10-18
Telefon: 75 50 30
U6-Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

REISEN

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. Verpf./ÜN
mögl. Termine
www.yoyogihaus.de
039726 25528 yoshi74@
gmx.de

ÜBERREGIONAL

Nelya-Energieprodukte
Lebensqualität verbessern
pers. Weiterentwicklung
Energetische Regulation
Nelya-Analysekarten
nelya-energieprodukte.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 Seminar-
räume, Sauna, Nord-westlich
hinter den Toren von Berlins
Bus 671 ab Rathaus Spandau,
A10 Ausfahrt Falkensee

Adressen/Kleinanzeigen/Termine für
die SEIN-Oktober/November-Ausgabe

Anzeigenschluss:

10.9.2020

Online unter:

www.sein.de/kleinanzeigen



Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!



**Jahres-ABO
43,00 EUR!**

ABONNEMENT Ja, ich möchte 12 Ausgaben **SEIN** zum Kostenbeitrag von 43,00 EUR (incl. 7% MwSt.) abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich

per Rechnung

Name:

per Bankeinzug *) bitte das

Vorname:

SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken

Strasse:

*) Ich achte auf ausreichende Deckung
meines Kontos. Mir ist bewusst, dass im
Falle einer Rücklast zusätzliche Kosten und Bank-
gebühren entstehen.

PLZ/Ort:

Telefon:

Ort/Datum:

Unterschrift:

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

Einfach Aboauftrag ausfüllen, ab-
schicken & die nächste Ausgabe
befindet sich in Ihrem Briefkasten!

WIDERRUFSBELEHRUNG: Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen.
Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28, 10823 Berlin.

Weil das Leben weitergeht...



Geburt.de

Bewusst Eltern werden



Abb. © Halfpoint - Fotolia.com

Geburt in Berlin

Geburt in Berlin ist der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt und erscheint jährlich für den Großraum Berlin.

www.geburt-in-berlin.de

Herausgeber: One World Verlag Ltd. • Auflage: 35.000 Exemplare
Infos und Werbemöglichkeiten: info@geburt-in-berlin.de