Sein

Bewusstsein und Wandel

25 Jahre

kostenfrei
Spende freut uns!

sein.de

mit AYURVEDA Special

Sucht, Sehnsucht, Suche

Grenzen überwinden: Mit Reinhold Messner am Mount Everest
Süchtigmachende Gedanken durch Meditation und Emotionen auflösen
Verlassen von Gott: Unser Urschmerz als Ursache von Sehnsucht und Bedürftigkeit

150.000 neue Wohnungen für Berlin – Neues Bauen in Holz
Angekommen SEIN – 25 Jahre

10
2019
NO. 290

Lehrgang - Qigong Kursleiter

beginnt im Oktober

Lernen Sie in diesem Train-the-Trainerprogramm
- wie der Energiefluss die Gesundheit beeinflusst
- Grundlagen der Organsysteme und Meridiane
- Übungssets für jedes Organsystem
- Einfluss des Qi-Flusses auf die Emotionen
- Pädagogik und Didaktik für Qigong-Kurse
- Zertifizierungsmöglichkeiten über die Krankenkassen

…und all das mit Spaß und viel Praxis in einer tollen Gruppe.

Umfang: 9 Module à 4 Tage über 2 Jahre
Kosten: 3.500 Euro, in Raten zahlbar

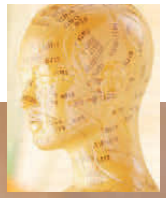
Ausbildung - Qigong Therapeut

beginnt im November

Sie haben Interesse an der therapeutischen Nutzung von Qigong? Diese Ausbildung bieten Ihnen folgende wertvolle Grundlagen:

- Erfahrung und Anwendung von Qi-Energie
- Wirkungsweise energetischer Heilungsmethoden
- Tian Ai Qigong Übungen zur Stärkung der Gesundheit
- Anwendung der Methoden bei bestimmten Symptomen
- Erwerb eines energetischen Schutzes für die therapeutische Arbeit

Umfang: 4 Module à 4 Tage über 1 Jahr
Kosten: 1.600 Euro, in Raten zahlbar



Meridianbehandlung Dao Yin An Qiao

beginnt im November

Sie möchte Ihre Hände zum Heilen nutzen? Die TCM-Ärztin Frau Li lehrt Sie diese uralte Methode mit Sachverstand und Engagement.

- Die 8 TCM-Diagnosemethoden
- Meridianverlauf, Organsysteme und Behandlungspunkte
- Symptome, die mit der Methode therapierter sind
- Praxisübungen und Vertiefung in Kleingruppen

Umfang: 2 Module à 3 Tage über 5 Monate
Kosten: 550 Euro in Ratenzahlung

Mehr Info unter: www.tianai-qigong.com, Info@tianai-qigong.com

Tian Ai Qigong GmbH
Berlin-Schöneberg
Tel. 030 - 2579 9795

Tian Ai Qigong

Therapeutisches Institut für integrative Gestalt- und Körpertherapie

Psychotherapeutische Ausbildung unter der Leitung erfahrener Therapeut*innen und eines tibetischen Meditationsmeisters

Ausbildungen

Psychologische*r Berater*in
2 Jahre
Integrative*r Gestalttherapeut*in
4 Jahre

Nächste Ausbildung: Januar 2020

Nessim Behar-Kremer
Facharzt für psychotherapeut. Medizin

Rygtsin Gyaltsen
Larampa Geshe
Tibet.Meditationsmeister von der Klosteruniversität Sera

Bärbel Behar-Kremer
Körper- und Traumatherapeutin

030 - 8335051
www.tib-gestalt.de

Heilberater

Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!

www.heilberater-berlin.de

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

mit Stefan Datt & Team
25.01. - 10.05.2020
Qualifizierte Ausbildung
an 11 Wochenenden mit Zertifikat
Kursgebühr: 134,5 UE ab 1.244,- €
Frühbucher bis 23.11.2019
(Bildungsprämie möglich)

Aufbaukurs Yogalehrer/in 365,5 UE
mit Krankenkassen-Zulassung: 210,- € /17 Monate ab Mai 2020 (Bildungsprämie möglich)

LERNEN IN BEWEGUNG
Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin · Call: 030-38 10 80 93 · www.yoga-berlin.de

Abb.: © S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

Abb.: © Pasi Mämmelä · Pixabay

Abb.: ©

INHALT

4 **Wir brauchen Eure Unterstützung!**
Ohne Euch, liebe Leser, wird das Projekt SEIN nich mehr lange weitergehen – von Jörg Engelsing

6 **Warum ich bei SEIN arbeite**
Gedanken zu einem ganz besonderen Arbeitsplatz

8 **Angekommen SEIN**
25 Jahre SEIN – von Aman

14 **150.000 neue Wohnungen für Berlin**
Neues Bauen in Holz – von Aman

16 **Psychotherapie allein genügt oft nicht!**
Energetische Störfeldmessungen und Harmonisierungen in der Wohnung als Ergänzung zur Bewusstseinsarbeit – von Hans-Jörg Gruber

20 **Süchtigmachende Gedanken und Emotionen durch Meditation auflösen**
Den Anteil aufbauender Gedanken so erhöhen, dass unser Leben zu einem Fest der Freude wird von Nicole Wendland

24 **Die Sehnsucht nach der Überwindung der Grenze**
Mit Reinhold Messner am Mount Everest von Ursula Grether

30 **Sucht, Sehnsucht, Suche**
Unser Urschmerz als Grund für Sehnsucht und Bedürftigkeit – von Jörg Engelsing

35 **Meine innere Wildnis – ein Leben mit Verletzbarkeit und Stärke**
SEIN-Online-Redakteurin Lena Grabowski über ihre Auseinandersetzung mit einer Borrelioseerkrankung

39 **Neue zweimonatliche Kolumne: Das Leiden der Stille**
Geschichten aus dem „erleuchteten" Leben – von Mario Hirt

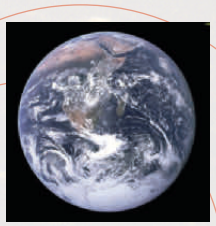
40 **Erwachendes Bewusstsein – Heilung von Mensch und Erde**
Der Brasilianer Jucelino ist Heilmedium, begnadeter Seher und aktiver Umweltschützer und jetzt erstmals in Berlin – von Victor Rollhausen

43 **Essen für die Erleuchtung**
Wie sich Ernährung auf unsere Spiritualität auswirkt von Rüdiger Dahlke

RUBRIKEN

10-13 Zu Gast in Berlin
13 Online-Vorschau
27, 29 Portrait
34 Astrologische Betrachtungen für Oktober – von Mona Riegger
46-47 Homöopathie mit Werner Baumeiter: Die Rückkehr des Mitgefühls – Schwarzer Phosphor homöopathisch
48-49 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
50-55 Programm
56-61 Forum
62-64 Termine
64 Regelmäßige Termine
64-65 Wer macht was
64 Impressum
65 Vermischtes
66 Adressen

Abb.: © Nasa Rising Earth



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Ayurveda-Special
zum Herausziehen in der Heftmitte

Titelbild Special:
© Katharina Weins

Titelbild Hauptheft:
© Nasa Rising Earth

EDITO

Wer SEIN liest, ist auf die eine oder andere Weise auf der Suche. Er hat eine Sehnsucht nach Heilung, Verbindung, Einssein, Liebe, einer besseren, gerechteren Welt. Sonst würden ihn die Themen in diesem Heft nicht interessieren. In diesem Sinne sind wir alle auf einem ähnlichen Weg. Auf diesem Weg entfernen wir uns in vielerlei Hinsicht vom Mainstream, von dem, was das Gros unserer Gesellschaft über Heilung, Liebe und eine lebenswerte Welt denkt bzw. überhaupt darüber, was erstrebenswert sei. Wir beschäftigen uns mit uns selbst, machen viele Seminare, gehen zu Heilern und Alternativmedizinern und nehmen beispielsweise in viel geringerem Maß die Angebote der konventionellen Medizin in Anspruch. Mit der Zeit entwickelt sich dadurch ein neues Weltbild. Wir verstehen zum Beispiel, dass das Außen nur ein Spiegel unseres Inneren ist, und erkennen dementsprechend einen Menschen, der uns aggressiv begegnet, als Reflexion unserer eigenen Aggressivität, die wir noch nicht erlöst haben. Das Problem eines jeden Weltbildes ist aber, dass es aus Gedanken besteht. Es entsteht aus ganz vielen kleinen Puzzleteilen, die sich mit der Zeit zu einem Ganzen, zu einer Philosophie zusammensetzen. Darin liegt eine Gefahr, denn wir neigen dann dazu, diesen Inhalten unseres Bewusstseins enorm viel Aufmerksamkeit zu geben und sie sofort als richtig und wahr zu bewerten. Anstatt beispielsweise zu fühlen, was die Information über neue strahlungsstärkere Mobilfunkstandards (5G) in uns auslöst – beispielsweise Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit –, reagieren wir vielleicht aus unserem Weltbild heraus, dass 5G schlecht ist, automatisch mit Abwehr, vielleicht sogar mit Aktionen, um es zu verhindern. Aber wie wäre es, wenn wir all die Manifestationen des Seins erst einmal nur als Auslöser für unser Fühlen wahrnehmen würden, bevor wir möglicherweise aktiv werden? Wenn unser ganzes Denken erst einmal nur eine Abwehr gegen das Fühlen ist? Wenn es – im Sinne der Heilung – zuallererst darum ginge, uns für alles zu öffnen und uns dem Leben ganz hinzugeben und einfach zu fühlen, wie unser Körper-Geist-System mit bestimmten Informationen und Energien resoniert? Wenn in diesem Sinne vielleicht sogar alles im Leben Heilung wäre, falls wir uns dem Jetzt in all seinen Manifestationen hingeben könnten? Wenn all die Angst und die Schrecken des Lebens uns helfen könnten, uns von unserer eigenen Angst und dem ganzen Schrecken in unseren Zellen durch ganz einfaches Fühlen zu befreien...?

Jörg Engelsing

Im August und September (Stand 23.09.2019) **sind insgesamt 2.895,37 € als Spende oder Beitrag hereingekommen. Das ergibt 579 Bäume, die wir weltweit bis Ende September pflanzen lassen. Herzlichen Dank!**

Abb: © S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

Wir brauchen Eure Unterstützung!

Ohne Euch, liebe LeserInnen, wird es nicht mehr lange weitergehen. Das Projekt SEIN ist an seine finanziellen Grenzen gestoßen und Ihr entscheidet, ob wir nach 25 Jahren noch weitermachen können.

von Jörg Engelsing

Seit rund 17 Jahren arbeite ich nun bei der Zeitschrift SEIN. Als ich 1999 nach Berlin kam, wusste ich nicht wirklich, was ich hier arbeiten sollte. Ich hatte vorher in München bei einem Mountainbike-Magazin gearbeitet, durfte mir bei der finanziell sehr erfolgreichen Zeitschrift Reisen in alle Welt organisieren und tolle Reportagen machen. Aber irgendwann spürte ich, dass dieses Spiel zu Ende war. Immer mehr interessierte ich mich für Spiritualität und Bewusstseinsentwicklung, und als ich eines Morgens nach meinem Umzug in Berlin aufwachte, kam der Gedanke: Bewirb dich bei SEIN! Und da just zu diesem Zeitpunkt der vorige Redakteur aufhören wollte, rannte ich offene Türen ein. Ich teilte mir den Job mit einer sympathischen gleichaltrigen Frau, die sich auch beworben hatte, und wir kamen gut miteinander aus. Es war präzise das, was ich wollte: Ich konnte journalistisch arbeiten und mich mit genau den Themen beschäftigen, mit denen ich mich auch privat auseinandersetzte. Immer wieder bekam ich das Angebot, verschiedenste Therapieformen und Workshops auszuprobieren, wenn ich darüber schreiben würde – ein Paradies, da ich nicht über viel Geld verfügte und die Bezahlung von SEIN für mich gerade so reichte, da meine Kollegin und ich uns den Job ja teilten. Aber die Möglichkeiten machten das locker wett. Als mich beispielsweise das Thema Erleuchtung immer mehr zu interessieren begann, hatte ich die freie Auswahl, ständig neue Interviews zu führen, in denen ich alle meine Fragen nicht nur aus Büchern, sondern live aus erster Hand beantwortet bekam. Was für ein Luxus! Bei verschiedenen Retreats mit spirituellen Lehrern konnte ich dann tiefer in die Räume eintreten (oder ihnen zumindest näher kommen), die das Ziel meiner Sehnsucht waren.

Ein weiterer Grund, warum ich die Arbeit bei SEIN gleich zu Anfang so mochte, waren die Mitarbeiter und die Art des Zusammenseins, die wir alle zusammen erschufen: ein lockerer, respektvoller, freundlicher und warmherziger Umgang im Gegensatz zu Mobbing und Ellenbogen-Mentalität, wie ich sie teilweise vorher in meinem Berufsleben schon kennengelernt hatte (was unter anderem dazu geführt hatte, dass ich jeden Morgen mit Bauchschmerzen zur Arbeit kam). Wenn wir eine Redaktionskonferenz hatten oder zur Fertigstellung der Zeitschrift zusammenkamen, hatte es etwas Familiäres und war eher wie ein Treffen von Freunden als ein Arbeitsmeeting. SEIN war wie eine warme Insel in einem Meer von Kälte und Beziehungslosigkeit. In den vielen Jahren lernte ich diese Insel immer mehr zu schätzen, denn auf meinem spirituellen Weg brachen zunehmend innere und äußere Stützen weg, so dass ich ohne die bedingungslose Unterstützung meiner wunderbaren Kollegen niemals durch die heftigen Prozesse hätte hindurchgehen können, die auf meinem Weg lagen.

Als ich beispielsweise im Jahre 2005, ausgelöst durch intensive spirituelle Arbeit, in eine Psychose schlitterte, drei Monate in der Psychiatrie verbrachte, danach sechs Jahre Neuroleptika nehmen musste und mit meinem verlangsamten Hirn Seiten teilweise fünfmal lesen musste, um sie zu verstehen, teilte meine Kollegin Cornelia, mit der ich bei SEIN angefangen hatte, ohne zu zögern mehrere Monate ihr Gehalt mit mir, das sie ja nun erstmal allein erarbeiten musste. Wo gibt es sonst so etwas? Es war auch keine Frage, dass ich wieder bei SEIN einsteigen durfte, und ich wurde Schritt für Schritt – einfach in dem Maße, wie ich konnte – wieder in die normalen Abläufe eingegliedert. Und in den letzten Jahren, in denen der spirituelle Weg fast all meine Kraft einforderte, ich manchmal kaum noch die Treppen hochkam, immer mal wieder Redaktionskonferenzen ausfallen lassen musste und einige Male die Heftschließung nur über Computer und Telefon begleiten konnte, hörte ich von meinen Kollegen nicht ein einziges Mal ein Wort des Vorwurfs, dass ich sie hängengelassen hätte. So einen Arbeitsplatz und solche Kollegen muss man erst mal finden!

Im Laufe meiner therapeutischen Aufdeckungsarbeit kamen immer mehr Schichten von Depression, Widerständen, Verzweiflung, Ängsten, emotionalen und körperlichen Schmerzen an die Oberfläche, sodass an einen normalen Job von neun bis fünf überhaupt nicht zu denken war. Ich hatte genau den einzigen Arbeitsplatz in Berlin gefunden, an dem ich meinen Lebensunterhalt verdienen konnte, mich mit dem beschäftigen konnte, was mir am Herzen lag, und den Raum hatte, mich meinen sehr anstrengenden inneren Prozessen zu widmen. Durch das Redigieren der Texte musste ich mich zudem auch immer mit der Korrektheit der Inhalte auseinandersetzen, sodass ich allein über die Arbeit sehr tiefe Einsichten erlangte, richtiggehende Aha-Erlebnisse hatte und viel Input erhielt. Ich kann sagen: Die kontinuierliche Inspiration vieler Artikel und Anzeigentexte im SEIN hat mich auf meinem Weg immer wieder unterstützt – und dafür bin ich sehr dankbar.

Wie unser Herausgeber Aman in den letzten beiden Ausgaben schon hat anklingen lassen, ist auch an uns der Strukturwandel in der Zeitschriftenszene nicht spurlos vorübergegangen. Allerdings hat Aman in meinen Augen die Brisanz unserer Situation nur unzureichend dargestellt. Was auch kein Wunder ist, denn SEIN ist sein Baby, sein Lebenswerk, das er vor 25 Jahren mit einigen Gleichgesinnten ins Leben gerufen hat – und wer mag schon gerne zugeben, dass man nach vielen Jahren des Umschiffens von Klippen aller Art auf Hilfe von außen angewiesen ist. Unser stets hilfsbereiter Chef – wenn man mich fragen würde, was ihn charakterisiert, würde ich ihn tatsächlich als „guten Menschen“ bezeichnen – hat die Situation schon vor vielen Jahren klar erkannt und versucht, andere Projekte ins Leben zu rufen, die in der Lage wären, die Zeitschrift zu stützen und so dafür zu sorgen, dass sie weiterhin kostenlos erscheinen kann. (Nicht in Frage kam, SEIN am Kiosk oder an den Auslagestellen zu verkaufen – der Aufwand hätte die Erlöse sofort wieder aufgefressen.) Leider fehlte für diese Projekte das Geld an allen Ecken und Enden, da die Anzeigenerlöse auch in guten Jahren nie so hoch waren, dass wir damit große Sprünge hätten machen können. Alle, die an dem Projekt SEIN mitgearbeitet haben, haben es aus der Überzeugung heraus getan, dass die Inhalte der Zeitschrift wirklich wichtig für diese Welt sind, wenn wir als Menschheit eine Zukunft haben wollen. Denn alle positiven Ansätze zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensbedingungen auf diesem Planeten scheitern nicht an irgendeiner grundlegenden menschlichen Bösartigkeit, sondern an der Unbewusstheit von uns Menschen. Daran, dass wir von unbewusster Wut gesteuert werden, von unterdrücktem Schmerz und Hass, unerkannter Bedürftigkeit und Unachtsamkeit, die sich aus unserer Unfähigkeit zu fühlen und mitzufühlen speist. Mit anderen Worten: Alle, die wir bei SEIN arbeiten, haben irgendwann einmal erkannt, dass die grundlegende Basis für ein friedliches Miteinander darin liegt, dass wir erst in uns selbst aufräumen, bevor wir uns wirklich effektiv ans Aufräumen im Außen machen können. Und diesem inneren Putzjob haben wir uns – aus den verschiedensten Gründen – wohl letztlich alle verschrieben – Mitarbeiter, Anzeigenkunden und Leser.

Nur: Viel Geld hat mit dem Projekt SEIN nie jemand verdient. Und jetzt scheint das Modell eines Magazins, das sich rein aus den Anzeigen der Anbieter aus dem Bereich „Lebenskunst“ finanziert und für die Leser kostenlos ist, an einen Punkt gekommen zu sein, an dem sich entscheidet, ob dieses Magazin weiter existieren wird. Wir können die laufenden monatlichen Kosten nicht mehr allein durch Anzeigenerlöse stemmen. Ohne sofortige Unterstützung der Leser können wir nicht mehr lange weitermachen. Unser Herausgeber Aman hat sich schon seit einigen Monaten kein Gehalt mehr ausbezahlt, er versucht mit allen Mitteln, die er hat und mobilisieren kann, das Magazin zu stützen. Auch die Kollegen und freien Mitarbeiter strecken ihre Gehälter und Honorare.

Darum: Wenn ihr, liebe Leser und Leserinnen, ebenso wie wir einen Wert darin seht, dass SEIN weiterhin existiert, dann bitten wir euch, uns zu unterstützen.

Wie?

Konto 1: Mit einem monatlichen Beitrag zum Beispiel 5,- / 10,- oder mehr Euro, könnt ihr **Unterstützer, Förderer oder Mäzen** werden. Auf unserer Internetseite **sein.de/mitglied-werden** findet ihr alle Infos dazu. Oder nehmt die hier angegebene Kontonummer für die Einrichtung eines entsprechenden Dauerauftrages:

Kontoinhaber: One World Verlag Ltd.
IBAN: DE74 4306 0967 4016 4456 03
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
Verwendungszweck:
„Mitglied-SEIN - Ich bin dabei“
Mitgliedschaften sind jederzeit kündbar.

Konto 2: Ihr könnt uns auch einen kleinen oder auch größeren einmaligen **Beitrag spenden**. Auf unserer Internetseite **sein.de/sein-unterstuetzen** findet ihr alle Infos dazu. Oder nehmt die hier angegebene Kontonummer für die Überweisung eines einmaligen Beitrages.

Kontoinhaber: One World Verlag Ltd.
IBAN: DE47 4306 0967 4016 4456 04
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
Verwendungszweck:
„SEIN macht Sinn - Spende“

Konto 3: Eine minimale Unterstützung kann zum Beispiel darin liegen, dass jeder Leser zwei Euro (2,- €) pro Monat – den Gegenwert einer **Tasse Kaffee** – als Beitrag auf unser Konto überweist. Das wären 24 € pro Jahr. Mit 5.000 Unterstützern dieser Art wäre es zu schaffen, dass SEIN weiterhin monatlich erscheinen könnte – als Online Magazin **und** als gedruckte Zeitschrift.

Kontoinhaber: One World Verlag Ltd.
IBAN: DE20 4306 0967 4016 4456 05
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
Verwendungszweck: „SEIN-Tasse Kaffee“

Wir werden weiter alles geben, aber letztlich können wir jetzt nur noch das machen, was am Ende aller Bemühungen und spirituellen Wege steht: loslassen und schauen, ob das Leben das Projekt SEIN weiter trägt. Wir sind gespannt...

Warum ich bei SEIN arbeite

Das machen, was mir wichtig ist

Lieselotte Wertenbruch

Ich layoute den redaktionellen Teil des Magazins. Ich gestalte gerne die Dinge in meinem Leben, die mir wichtig sind. Die Themen von SEIN interessieren mich schon lange und daher freue ich mich, seit Mai diesen Jahres als Grafikerin mit im Team dabei zu sein. Die Arbeit gibt mir das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, und gleichzeitig lerne und erfahre ich neue Dinge durch die interessanten Artikel. SEIN habe ich durch meinen langjährigen Yogalehrer Stefan Datt und seine Frau Miriam kennengelernt, die viele Jahre das Berliner Yogafestival veranstaltet haben und eine Yogaschule in Charlottenburg betreiben (Lernen in Bewegung). SEIN hat als Kooperationspartner das Yoga-Festival unterstützt und die Verteilung der Zeitung zum Berliner Yogafestival organisiert. Meine Vision für SEIN ist es, dass das Netzwerk von Menschen, die sich mit den Themen Spiritualität und Umwelt beschäftigen, immer weiter wächst und sich das globale Bewusstsein durch diese Verbindung verändert. Mögen die Artikel und Beiträge des SEIN weiterhin informieren und inspirieren – online und als Magazin.

Ein sinnstiftendes Projekt

Anja Walter

Ich bin verantwortlich für die Anzeigenakquise und für das Layout der Specials und Teile der Anzeigenseiten. Für mich ist es bereichernd, an einem sinnstiftenden Projekt mitzuwirken – und genau das ist SEIN durch die Ausrichtung der Artikel wie auch der Anzeigen auf Heilung, Bewusstsein, Wandel, positive Informationen. Immer wieder gibt es Artikel – manchmal sind es auch nur einzelne Sätze – die mich besonders berühren, zum Beispiel von Michaele Kuhn oder Isabel van Roon. Und da ich selbst seit zwanzig Jahren Yoga praktiziere, ist die Arbeit am jährlichen Yoga-Special immer ein besonderes Highlight für mich. Auch ist es wunderbar, in einem wertschätzenden Team mitzuarbeiten.

Unabhängige Nachrichten in einer medienüberfluteten Welt

Lena Grabowski

Seit fast einem Jahr gehöre ich zum Team der Online-Redaktion des SEIN-Magazins und bearbeite darin an einem Tag in der Woche bevorzugt folgende Themenbereiche: Umwelt- und Klimaschutz, Ökologie und Nachhaltigkeit, Ganzheitsmedizin, humanistische Therapieverfahren und soziales Miteinander. Beruflich bin ich ansonsten in den Alternativtherapien und der Ganzheitsmedizin zuhause. Über viele Jahre hinweg habe ich an Bucherscheinungen der genannten Themen mitgewirkt und als Dozentin Ausbildungsinhalte sowie Skripte entwickelt. Für traumatisierte Kinder schreibe ich therapeutische und stärkende Naturmärchen. Bei alledem habe ich meine Freude am Schreiben entdeckt. Als das SEIN-Magazin eine neue Redakteurin für den Online-Bereich suchte, nahm mich ein guter Freund mit zur Redaktionssitzung. Ich wurde dort nicht nur direkt herzlich empfangen, sondern bin seitdem in ein unglaublich schönes, menschliches Team hineingewachsen. Ich schätze den Verlag und das Team wirklich sehr und erfahre dort Menschlichkeit, authentisches Miteinander und eine tiefe, ehrliche Wertschätzung.
Das Sein-Magazin unterstütze ich, weil ich freie und unabhängige Nachrichten in einer medienüberfluteten Welt absolut wichtig finde. Die Themen dieses Magazins sind nachhaltig, weltoffen, freigeistig und herzlich. Sie sind kritisch und berühren unseren Zeitgeist. Sie regen zum Nachdenken, Umdenken, Neuhandeln und mehr an und können somit einen positiven Beitrag zu einem notwendigen gesellschaftlichen (Bewusstseins-) Wandel leisten. Mein redaktioneller Einsatz dient besonders einer bewussten ökologischen Bewegung, dem Klima- und Umweltbewusstsein und der Vermittlung humanistischer und ganzheitsmedizinischer Therapieverfahren. Ich freue mich noch auf viele weitere gemeinsame Jahre mit all diesen schönen Menschen, die hinter dem Sein-Magazin stehen.

Für einen gelungenen Start ins Leben werben

Simone Forster

Ich bin bei SEIN bzw. beim One World Verlag, weil ich schon immer etwas machen wollte, was Sinn macht, etwas, womit ich anderen Menschen helfen kann, was in die Tiefe geht und wesentlich ist. Kurz bevor ich vor 4 1/2 Jahren schwanger wurde, stellte mich eine Freundin dem Verlag vor. Es brauchte keine klassischen Bewerbungsschreiben, sondern lediglich einen gefühlten Blick ins Herz, ein freundliches Wort und eine Umarmung und die Sache war besiegelt, dass ich von da an auch zur "SEIN-Familie" gehörte und das vom One World Verlag herausgegebene Magazin Geburt in Berlin und die bald online gehende Webseite www.geburt.de als Redakteurin betreuen darf. Durch die Schwangerschaft und die Geburt meiner mittlerweile zwei Kinder könnte ich mir nichts Schöneres vorstellen, als mich genau mit meinen Herzensthemen zu beschäftigen. Mit meiner Arbeit möchte ich den Schwangeren Mut machen, sich von ihren Ängsten und dem kollektiven Geburt-ist-gleich-Schmerz-Bewusstsein zu befreien. Ich möchte darüber aufklären, warum es wichtig ist, die Schwangerschaft, die Geburt und diese einzigartige Verbindung zum Kind vom ersten Moment an in voller Liebe zu leben. So wie die SEIN wertvolle Impulse für ein besseres, achtsameres, glücklicheres, naturverbundeneres und harmonischeres Leben setzt, so möchte ich mit Geburt in Berlin und www.geburt.de für einen gelungenen Start ins Leben werben, denn wer Liebe sät, wird Liebe ernten…

We are Family

Marion Augustin

Im Jahre 2000 bin ich „wie die Jungfrau zum Kind“ zum Verlag gekommen. Eigentlich wollte ich mit einem anderen Unternehmen in der Bürogemeinschaft in der Akazienstr. 28 arbeiten. Klar war mir schon damals, dass ich meine persönliche und die berufliche Ausrichtung (Selbsterfahrung und Bewusstseinsarbeit) zusammenbringen wollte. Dass ich so rasch an eine Quelle geführt geführt wurde, war mir erst mal nicht bewusst. Ziemlich schnell erkannte ich schon im Praktikum, dass es viel Bedarf an meinen erdenden Strukturen als Steinbock gab. Ich bekam am Ende des Praktikums auch sogleich eine Stelle als Assistentin der Geschäftsführung und durfte nach zirka dreieinhalb Jahren ab der Limited-Gründung 2004 den Verlag eigenverantwortlich als Geschäftsführerin leiten. Vieles wurde umgestellt und teilweise auch ein neues Team eingestellt, von dem bis vor ein paar Monaten noch fast alle hier im Verlag tätig waren. Es war eine sehr bewegende, wundervolle und erfahrungsreiche Zeit. Ich merkte einmal wieder, wie sehr mir die Teamarbeit gefällt und dass mir eine alternative Teamführung am Herzen lag. Drei Jahre später war erst mal genug gelernt und der Inhaber kehrte zurück an seinen Platz als Geschäftsführer, während ich mir mal wieder eine neue Herausforderung suchte. So gründete ich 2008 das Netzwerk und die Veranstaltungsorganisation „Gutes Gelingen“. Außer den ersten zwei Jahren war ich eigentlich immer in irgendeiner Weise weiterhin mit dem Verlag verbunden. Sei es als „Vertrieblerin“ oder bei einzelnen Projekten. Dann, als 2016 eine Lücke entstand, kehrte ich auch wieder ins Büro zurück. Alles war mir noch immer sehr vertraut. Mittlerweile bin ich zusätzlich auch im Anzeigenmanagement tätig, was mir auch wirklich Freude macht. Seit dem Umzug des Verlages ist mir der Weg aus Kladow nach Frohnau arg weit und ich haderte das eine oder andere Mal, doch immer wieder merkte ich, dass mir die Zeitschrift SEIN und das wirklich gute Team ans Herz gewachsen sind nach mittlerweile 19 Jahren. Nun stehen wieder neue Entwicklungen an und der Verlag, wie auch jedeR Einzelne im Team, geht in eine neue Phase. Wachstum überall. Wir sind alle gespannt, wo es den Verlag hinführt.

Ein Raum für inneres Wachstum

Shermin Arif

Vor fast 15 Jahren zog ich nach Berlin – in diese mich anfangs überwältigende, riesige Stadt voller Gegensätze, Licht und Schatten. Irgendwie geriet ich nach meinem Studium durch mehrere „Zufälle" als Praktikantin an „SEIN" und bekam hier die Möglichkeit, nach und nach zu wachsen. Kolleg/innen wurden im Laufe der Jahre zu lieben Freund/innen und der Verlag und die Mitarbeiter/innen begleiteten mich als sichere und stützende Konstante durch mein Leben und tragen mich durch Kummer und Freude. Aus der unsicheren Praktikantin ist eine Redakteurin des Magazins geworden, die sich ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst ist. Und was besonders wichtig ist: In meiner Redaktion finde ich immer ein offenes Ohr, kann Herzensprojekte angehen und auf mein „SEIN" zählen, wenn es nötig ist.

Frei von Zwang und Bevormundung sein dürfen

Klaus-Peter Ruppert

Im kollektiven Zeitgeschehen war das Jahr 1993/94 eine besondere Schalt- und Schnittstelle, an der vieles zu Ende ging bzw. seinen Anfang nahm. In diesen und den folgenden Jahren war ich auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und entdeckte 1997 „zufällig“ in der Vorbergstraße in Berlin-Schöneberg einen kleinen Laden. Dort fragte ich nach Arbeit und kam somit mit dem Magazin „SEIN“ in Berührung. Zuerst war es nur ein Fahrerjob, aber durch die Verteilung des spirituellen Magazins SEIN – bis heute – lernte ich viele schöne, wache Menschen kennen, die mich inspirierten. Durch die Verbindung und den Austausch mit ihnen, also mit den SEIN-Mitarbeitern, den Lesern und mit denjenigen, die das Magazin durch ihre Anzeigen unterstützten, bekam ich ein Gefühl von Zugehörigkeit, wie zu Hause zu sein. Begeistert und freudig fuhr ich durch die Stadt und verteilte „SEIN", denn „SEIN“ bedeutete für mich auch sein zu dürfen, frei von Zwang und Bevormundung – und damit begann mein innerer Weg. Es war und ist mir ein inneres Anliegen, durch meine Arbeit, durch die Verteilung eines kostenlosen Magazins mit Informationen, die vor allem der Selbsterkenntnis und dem Selbstverständnis dienen, auch andere zu inspirieren. Heute nach 25 Jahren und vielen positiven Feedbacks der Wertschätzung durch die Leser sehe ich den Wert von innerer Erkenntnis, gesunder Ernährung, Bewusstsein und freier Information noch viel deutlicher und klarer als damals, als ich das „SEIN“ entdeckte, und ich möchte jeden inspirieren, nichts zu glauben, sondern sich selbst zu erkennen und vorgegebene Dinge zu hinterfragen, um etwas zu einem friedvolleren, liebevolleren und freudigeren Leben beizutragen.

Familiäres, respektvolles Verhältnis

Nik Kulas

Als ich beim Café und Kino am Ufer bis zum letzten Tag mitwirkte, gab mir Usch Schmitz den Tipp, mal bei Arhat (für mich Klaus) vorstellig zu werden, da er immer einen tüchtigen Fahrer mit Erfahrung und Geduld bräuchte. Das tat ich auch sogleich und wurde nach nur sechs Monaten in die tiefere Struktur des SEIN-Vertriebs á la Klaus Ruppert herangeführt und manage seitdem gemeinsam mit Klaus den kompletten Vertrieb; und wir wurden Freunde. Da ich in meinem bisherigen Lebenslauf sehr viel an Erfahrung (im vertrieblichen Sinne) aufweisen konnte, fehlte mir dieser Baustein, von einem erfahrenen Organ, die wichtigen Substanzen aufzunehmen und mit meinen Erfahrung zu mischen. So bin ich, mit ein paar Lücken, seitdem im Vertrieb des SEIN-Magazins – und das sehr gerne. So lernte ich auch alle im SEIN-Team besser kennen und so begann auch ein familiäres, respektvolles Verhältnis, das mir einen besonderen Wert gibt. Hier lernte ich auch die Mutter unseres Sohnes kennen.

Angekommen SEIN

von Aman

Editorial 1994:

Was ist für Sie das Wichtigste im Leben?
Diese Frage wurde unlängst im Rahmen einer Umfrage (Emnid im Auftrag des SPIEGEL) an Jugendliche im Alter zwischen 14 und 29 Jahren gestellt. Die Erben der 68er Generation gaben verblüffende Antworten, denn für die Mehrzahl der Befragten ist weder Geld noch Karriere das erklärte Lebensziel. Sie haben höhere Ansprüche an die Lebensqualität und nennen in erster Linie Gesundheit, Liebe und Freundschaft zu den Inhalten für die es sich zu leben lohnt. Die Mehrheit dieser Generation gibt klar zu erkennen, auf welcher Seite der Phantasie sie steht.

Vieles, ja alles rückt in den Bereich des Möglichen was vor wenigen Jahren noch als Utopie galt. Das dogmatische Denken weicht mehr und mehr der kritischen Offenheit. Was ist die treibende Kraft? Ist es das Wissen um ein gemeinsames, globales Problem und dem „Umstand" zu verdanken, daß wir auf EINER Erde leben, oder ist es etwa die Erkenntnis, daß wir zuallererst die Verantwortung für uns selbst übernehmen müssen?

Dieses neue Magazin will aufzeigen, welche Möglichkeiten zu persönlicher und gesellschaftlicher Weiterentwicklung gerade in Berlin bestehen. Kann es dies ohne Toleranz und ohne Blick auf „das Ganze"? Die Zeichen der Zeit lehren uns, nicht länger darauf zu verweisen, was uns trennt, sondern unsere Wahrnehmung zu schärfen für das was uns verbindet.

Das ist auch der Grundgedanke von … SEIN. Sie sind herzlich eingeladen sich an diesem Abenteuer zu beteiligen. Mit Anregungen, Kritik, Beiträgen, Fotos, mit Ihrem Wissen, ihrer Kreativität, mit Humor und Herz. Viel Spaß beim Blättern und Lesen.

Ich werde immer wieder gefragt, warum ich SEIN gegründet habe. Eine Antwort gibt das Editorial, das ich für die erste Ausgabe der SEIN im Oktober 1994 geschrieben hatte. Es könnte im Oktober 2019 genauso wieder veröffentlicht werden. Heute ist es die Jugend der Fridays for Future-Bewegung, die an Stelle der Erben der 68er Generation, die Werte der Erwachsenen in Frage stellt. Nur, was ist aus den Erben der 68er Generation geworden und wie tief sind deren Werte vergraben, die sie vor 25 Jahren in ihren Herzen trugen?

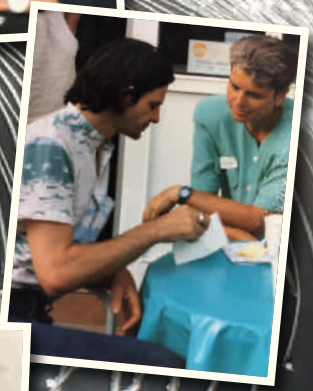
Mein erstes, außergewöhnliches Erlebnis in diesem Leben, war zweifelsfrei meine Geburt. Einige Jahre Therapie haben mir den Weg freigeräumt, so dass ich mich heute immer noch in Details daran erinnern kann. Klar, dass das in Zweifel gezogen wird. An seine Geburt hat man sich nicht zu erinnern. Aber es zu können, ruht in mir so tief und fest, dass niemand daran rütteln kann.

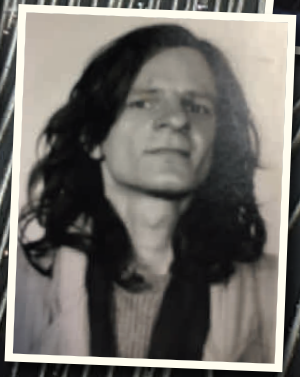
Als Kind war ich mit meiner kleinen Ledertasche um den Hals, die wie immer mit einer Banane und einer Brezel gefüllt war, auf dem Weg zum weit entfernten Kindergarten. Damals wurde man noch nicht von übervorsichtigen Eltern mit dem SUV gefahren. Ich weiß nur, dass ich an diesem Tag sehr glücklich war, als ich an der vielbefahrenen Hauptstraße entlang lief und sich meine beiden Beine langsam hoben. Eine unbekannte Kraft drehte mich dabei sanft auf den Rücken und ließ mich viele Meter entlang der Straße schweben. Ganz langsam senkten sich die Beine wieder und ich setzte meinen Weg fort. Sehr beschwingt, denn ich war von dieser wunderbaren Erfahrung beseelt und ging davon aus, dass sich diese wiederholen würde. Im Kindergarten angekommen erzählte ich den Nonnen sofort von meinem Erlebnis. Die schauten mich nur irritiert an und ließen mich einfach stehen. Auch meine Großeltern, bei denen ich aufwuchs, sagten nur, dass ich das wohl geträumt hätte. Doch ich ließ mir diesen Glücksmoment nicht nehmen und in Zweifel setzen. Fortan schwieg ich darüber. Heute weiß ich, dass es eine Levitationserfahrung war, die sich, wenn auch weniger intensiv, wiederholte.

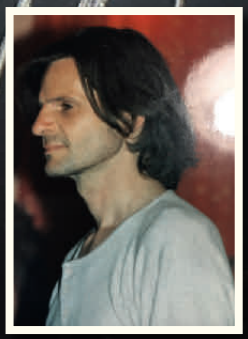
Ein ähnliches Erlebnis hatte ich bei einem Besuch eines Kornkreises. Der Mensch, der mich und einen Freund zu dem Kornkreis führte, war Vermessungsingenieur. Er überzeugte uns, dass die Struktur im Kornfeld nicht von Menschen gemacht sein konnte. Es war eine riesige Spirale, die in 144 Windungen nach links und rechts in das Zentrum führte und dort in einer Acht endete. Es war eine Tranceerfahrung, diesen Weg achtsam hinein in die Spirale zu gehen. In der Mitte angekommen, setzen wir uns. Am Horizont sah ich etwas, was ich eigentlich nicht sehen sollte. Ich fragte meinen Vermessungsingenieur ob er auch sieht, was ich sehe. Er bejahte und sagte, das ist ein Blick in die vierte Dimension. Mein Freund und Begleiter sah am Horizont aber nichts und zerredete die Situation. Das Fenster in die vierte Dimension schloß sich. Auf dem langen Fußweg zurück, spürte ich diese Leichtigkeit wieder, die ich als Kleinkind hatte. Es war wie in Sieben-Meilen-Stiefeln unterwegs zu sein. Einen Schritt für sieben.

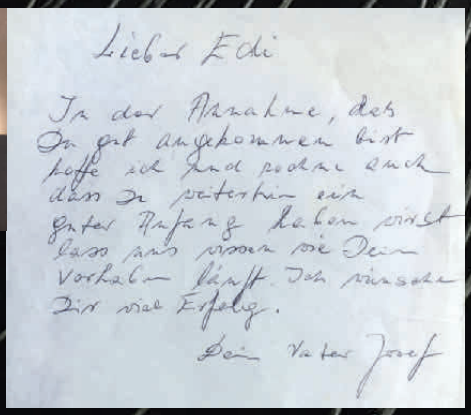
Diese und einige andere tiefe Erfahrungen in und mit der Natur, sind für mich der Fels im reißenden Strom des Lebens. Sie zeigen mir, dass es eine höhere Instanz und eine Führung gibt, die mich sicher sein lässt, dass alles was geschieht, nicht ohne Grund geschieht. Und dass es ist, wie es ist.

25 Jahre









Lieber Edi

In der Anrufung, daß Du gut angekommen bist hoffe ich und wünsche auch daß Du weiterhin ein guter Anfang haben wirst daß aus unsere wie Dein Vorhaben läuft. Ich wünsche Dir viel Erfolg.

Dein Vater Josef

Akram Vignan – der stufenlose Weg zur Selbst-Realisation

Informationsabend am Dienstag, 22.10.2019 um 19 Uhr

Wer bin Ich?
Wer ist der wahre Handelnde?
Was bedeutet wahre Befreiung?
Was ist Selbst-Realisation?

Wenn du dir eine dieser Fragen stellst, dann bist du bei Akram Vignan richtig.
Akram Vignan ist eine im Westen noch recht unbekannte Herangehensweise, um zur Selbst-Realisation zu gelangen und Frieden auch im weltlichen Leben zu erfahren. Ursprünglich stammt dieser Weg aus Indien, ist aber seit einigen Jahren auch in Deutschland bekannt geworden. Er legt einfache und anwendbare Prinzipien dar, die zur Freiheit von Sorgen und Konflikten führen.
Der Eintritt in diesen Weg beginnt mit einer **einzigartigen Zeremonie – 'Gnan Vidhi'** genannt. Dort wird auf subtilster Ebene die Identifikation mit der Idee: "Ich bin dieser Mensch, diese Persönlichkeit, dieses Verhalten, dieser Körper" getrennt. Von tief innen erwacht das Gewahrsein, "wer ICH wirklich bin".

Akram Vignan ist ein **stufenloser Weg**, weil man direkt und ohne Umwege, durch das, was in der Zeremonie Gnan Vidhi geschieht, bei sich selbst ankommt. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, etwas im Außen zu suchen. Die Suche ist vorbei.
Die Gnan-Vidhi-Zeremonie, durchgeführt vom gegenwärtigen Atmagnani Pujya Deepakbhai, findet in Deutschland einmal jährlich statt:

Gnan Vidhi vom 24. bis 26. April 2020 in Willingen/Sauerland
Nach dieser Zeremonie gibt es Angebote, um die Wirkung, die veränderte Sicht und das Gewahrsein zu stabilisieren und zu vertiefen.

Regional gibt es unverbindliche, kostenlose Informationsabende, bei denen du prüfen kannst, ob dies dein Weg sein könnte. Menschen, die die Zeremonie erlebt haben, berichten von ihren Erfahrungen.

Infoveranstaltung in Berlin: Dienstag, 22.10.2019 um 19 Uhr

Hotel Sylter Hof, Kurfürstenstr. 114-116, 10787 Berlin, U-Wittenbergplatz
Anmeldung: Marion 030-40 50 28 92

Wir laden Dich herzlich dazu ein!
Jai Sat Chit Anand *(Gewahrsein des Ewigen ist Glückseligkeit)*
Weitere Termine, Orte und Informationen: www.akram-vignan.de
Wöchentliche Online-Veranstaltungen: **www.akram-vignan.de**, Rubrik **Einführung**

Heilsame Berührung schenken
Gutscheine für:

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

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

Radikal glücklich

Eine Gebrauchsanleitung für unseren Geist

Können wir in einer Welt der Hochgeschwindigkeit und des pausenlosen Verfügbarseins wirklich Zufriedenheit und Sinn erfahren?

Ja, sagt Erric Solomon. Zusammen mit dem buddhistischen Meditationslehrer Phakchok Rinpoche hat er das Buch „Radikal glücklich“ geschrieben und ein gleichnamiges Programm entwickelt, das eine leicht anzuwendende und zugleich wirkungsvolle Gebrauchsanleitung für unseren Geist bietet. Erric Solomon hat bei vielen großen spirituellen Meister*innen unserer Zeit studiert und ein traditionelles buddhistisches Drei-Jahres-Retreat absolviert. Er verknüpft seine Erfahrungen mit der Tiefe und den geschickten Mitteln der tibetisch-buddhistischen Weisheitstradition.

Vortrag 8.11., 19.30 Uhr, 12/10 €
Seminar 9.11.,10-17 Uhr, 70/40 € inkl. veg. Mittag
Alle unter 25 zahlen soviel sie möchten

Ort: Dharma Mati – Buddhist. Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin
Info & Anmeldung Tel: 2325 50 10
Mail: event@rigpa.de, **Web: events.rigpa.de**

Tiefenentspannung, Heilung und Transformation des Bewusstseins durch authentisches Reiki

Vortrag – eintrittsfrei, Probebehandlun mit Barbara Simonsohn, 22.10

Seminare 25.-27.10.

Das authentische Reiki bringt einen von der Illusion der Trennung zum Bewusstsein der Einheit, von der Identifikation mit dem Ego-Verstand zum Seins-Bewusstsein. Barbara Simonsohn: „Reiki ist ein Weg zur Erleuchtung mit Heilung als Nebeneffekt. Erleuchtung ist dein kosmisches Geburtsrecht.“ Wer mithilfe von Reiki-Tiefenentspannung seinen „inneren Raum“ reinhält, für den entwickelt sich auch das Äußere harmonisch und freundlich. Wer voll bewusst ist, für den hören die Dramen seines Lebens auf. Das Leben wird zum Freund und fängt an, mit Leichtigkeit und Freude zu fließen. Wer akzeptiert, was ist, erfährt: Jeder Augenblick ist ein Geschenk. Im Frieden Gottes erfahren wir das Leben als Freude des Seins und heilen damit nicht nur uns, sondern die Welt.

Der **I. Grad** schließt uns dauerhaft an universelle Energie an. Wir können uns selbst, andere, Tieren und Pflanzen behandeln. Der **II. Grad** – Quereinsteiger willkommen! – verdoppelt unsere Kapazität. Wir lernen 3 kosmische Symbole, Fernbehandlung und Trauma-Arbeit für sich und andere. Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben!

Vortrag eintrittsfrei, Probebehandlung, Di., 22.10., um 19 Uhr,
Buchhandlung Zenit, Pariser Str. 7 (Charlottenburg, U-Bahn Spichernstr.)

I. Grad 25.-27.10., II. Grad 26.-27.10.
Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn 040-89 53 38 und
Alexandra Strunz **0176-41 18 76 25, alexandrastrunz@web.de**,
www.Barbara-Simonsohn.de

Buchtipp: B. Simonsohn, „Reiki“, Schirner 9,95 und dieselbe,
„Reiki – die 7 Grade“, Hans-Nietsch-Verlag.

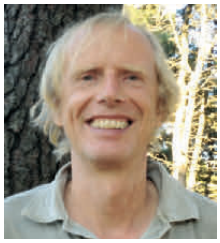
Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

11.-13.10. 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.

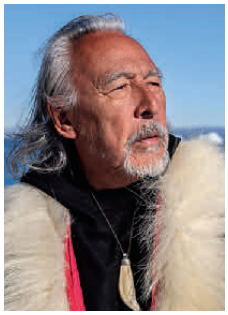


Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck
Begleitung: Götz Brase, Valéry Dätwyler
Kosten: 100 bis 200 € (Selbsteinschätzung)
Infos: Tel.: 08624-879 59 62
Anmeldung: **gemeinschaftsbildung@t-online.de**
Web: **www.gemeinschaftsbildung.com**

Buch-Empfehlung:
Scott Peck: Gemeinschaftsbildung –
Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.
Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete u.
erweiterte Aufl. 2012
ISBN 978-3000382819, 17,90 €

Angaangaq Angakkorsuaq

der Schamane aus Grönland



Angaangaq ist Ältester, traditioneller Heiler und Schamane aus einer Familie dieser Tradition in Kalaallit Nunaat (Grönland). Er trägt den Ehrentitel „Angakkorsuaq" - Großer Schamane. Er ist ebenso Redner auf internat. Konferenzen. Grönland ist der einzige bewohnte Teil der Welt, wo Menschen leben, in dem niemals Krieg herrschte - die Geschichten und Zeremonien dieser sehr alten, friedvollen Kultur vermitteln eine besondere Kraft.

»Am härtesten ist es, das Eis im Herzen der Menschen zu schmelzen. Und nun ist die Zeit gekommen, genau das zu tun.«

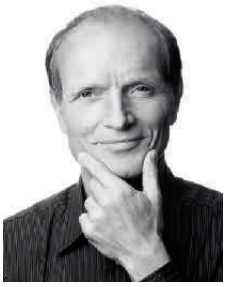
Erhalte einen Einblick in die kraftvoll klaren, lebendigen Lehren aus dem Hohen Norden und in Angaangaqs Art zu wirken - erlebe ihn als Schamanen.

Intensiv-Seminar: **Das Eis im Herzen schmelzen**
26./27. Oktober 2019, 10-17 Uhr, 350 € exkl. U & V

Veranstaltungsort: Seminaris SeeHotel Potsdam
An der Pirschheide 40, 14471 Potsdam

Anmeldung: Vasumaya Ch. Wurm
E-mail: **vasumaya.wurm@icewisdom.com**
Telefon: **0173 352 52 91**
www.icewisdom.com

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



Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

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

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:

- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
- Man braucht Jahre, um das zu lernen
- Man braucht Talent dazu
- Musikausbildung ist teuer.

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

Musik Lesen und Spielen Seminar
vom 8. bis 10. Nov. 2019

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

Darshan mit Prembuddha

„Beende die Suche als Jemand, denn Du selbst bist das, was gefunden werden möchte. Beende die Suche nach einer Idee. Glaube nicht dem geschichtenerzählenden Ich. Was bleibt, ist Stille, Friede und das Ende der Sehnsucht."
Prembuddha

! Achtung, anderer Veranstaltungsort:
Atemzentrum Jadranka Kardum,
10999 Berlin, Erkelenzdamm 7, HH

Termine:
Fr, 25.10. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr
Sa, 26.10. Tages-Darshan 13 bis 15.30 Uhr und 16 bis 18.30 Uhr
Sa, 26.10. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr
So, 27.10. Tages-Darshan 13 bis 15.30 Uhr und 16 bis 18.30 Uhr
So, 27.10. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr

Preise:
Abend-Darshan: je 15 €
Tages-Darshan: je 25 €

Alle Infos unter:
www.prembuddha.com
padmaji@posteo.de
Padma 0160 581 87 01

Mantra Power

Konzert mit Shreeguru Balaji També und seinen Musikern

Die diesjährige Europa-Tournee mit der Ayurveda-Legende Shreeguru Balaji També steht unter dem Motto "Mantra Power".
Das bekannte Ensemble aus Indien mit klassischen Instrumenten wie Bambusflöte, Harmonium und Tabla präsentieren einzigartige Kompositionen aus altindischen Texten und Melodien. Erfahren Sie im Live-Konzert die kraftvollen Mantren und deren vitalisierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele.
Zu allen Kompositionen gibt es Erläuterungen zum Text, ihrem Aufbau und ihrer Wirkung auf die Zuhörer. Im zweiten Teil tritt der meditative Aspekt dieser besonderen Musik in den Vordergrund, der in einen genussvollen Moment der Stille führen wird. Eine Konzertbesucherin: „...Ihre Musik hat mich sehr berührt, ebenso Ihre Botschaft, damit mehr Freude, mehr Heilsames und mehr Frieden in unsere Welt zu bringen"
Shreeguru Balaji També ist spiritueller Meister und leitet seit über 35 Jahren das größte Ayurvedazentrum in Indien, das Atmasantulana Village.

Konzert: Mantra Power
Interpret: Shreeguru Balaji També und seine Musiker

Datum: **Freitag, 22. November 2019**
Location: ACHTUNG NEUER VERANSTALTUNGSORT
Werkstatt der Kulturen, Wissmannstr. 32, 12049 Berlin
Beginn: 19 Uhr, Einlass 18.30 Uhr
Vorverkauf: www.ticketino.com
Info unter Tel.: 030 34 76 14 08

Dr. Brenda Davies

"Täglich das Beste werden, was wir sein können"

Workshops – Tag für Heilung – Offener Abend

Brenda Davies ist Ärztin, Psychiaterin und spirituelle Heilerin. Sie ist weltweit beratend tätig und leitet Workshops und Ausbildungen in den Bereichen spirituelle Entwicklung und Heilung. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Bücher.
Brendas Workshop-Themen sind dem täglichen Leben entnommen. Ihren Teilnehmern begegnet sie mit Liebe, Weisheit, Bodenständigkeit und viel Humor.

Workshops: Meditation, Austausch, Arbeit mit Einzelnen zum Thema.
Tag für Heilung: Chakra-Arbeit mit Einzelnen und in der Gruppe.

Workshops
Di, 22.10. Verbindungen aus früheren Leben, 130 €
Mi, 23.10. Seelenverwandte, Lebenspartner u.a. heilige Verträge, 130 €
Do, 24.10 Tag für Heilung, 110 €
Zeit: 9-17 Uhr

Offener Abend
Fragen zu Spiritualität, Gesundheit und Leben
Termin: Di, 22.10., 20-22 Uhr, 10 €

Sprache: Englisch mit Übersetzung
Ort: Aquariana-Zentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
Anm.: Tel. 030 - 69 80 81-0
www.aquariana.de | www.brendadavies.com

Shri Prakash Ji wieder in Berlin!

Persönliche Gespräche und Satsang mit dem spirituellen Lehrer

Der indische Yoga-Meister hält im November einen Satsang (Vortrag), bei dem er anschließend Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Seit 25+ Jahren vermittelt er wahres geistiges Wissen. Shri Prakash Ji ist das geistige Oberhaupt der Gemeinschaft Sanatana Dharma (Hinduismus) in Russland. Seine Schülerinnen und Schüler leben u.a. in Indien, Russland, Deutschland, Britannien, Litauen, Kasachstan, der Ukraine.

Man kann den Lehrer persönlich sprechen, ein Mantra und Tipps für die Meditation erhalten sowie Rat in allen Lebensfragen. Shri Prakash Ji lehrt, wie man ein harmonisches, selbstbestimmtes und an humanitären, spirituellen Grundsätzen orientiertes Leben führen kann.

Termine:
15.und 17.11.19 Persönliche Gespräche
16.11.19 um 16 Uhr Satsang (Vortrag)

Eintritt: freiwillige Spende
Ort: Shri Prakash Dham e.V., Türrschmidtstr 2, 10317 Berlin

Anmeldung: Tel. 0176 22 25 77 62, info@yoga-shri.de
www.yoga-shri.de

Die heilende Kraft der Vergebung

Die sieben Phasen spirituell-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss

Infoveranstaltung (kostenlos)
„Selbstvergebung – der heilsame Umgang mit Schuldgefühlen“
mit Beate Fritsch
Donnerstag, den 7. November, 18.30-20 Uhr
Im Aquariana Praxis-und Seminarzentrum,
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin

Wochenend-Seminar
„Die heilende Kraft der Vergebung – die 7 Phasen spirituell-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss“
Mit Beate Fritsch und Marita Meyer
Beginn am Freitag, 18. Okt., 17 Uhr, Ende am Sonntag, den 20. Okt., 16 Uhr
Seminargebühr 230 €
Im Forum Gesundheit Neukölln e.V., Weserstr. 175, 12045 Berlin

Abendseminar
„Selbstvergebung – Der heilsame Umgang mit Schuldgefühlen“
Mit Beate Fritsch
Jeweils am Freitag von 18-20 Uhr, am 15., 22. sowie 29. November
und am 6. Dezember 2019 (mit abschließendem Ritual)
begrenzte Teilnehmerzahl, Seminargebühr 135 €
Im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d 10965 Berlin

Die Vergebungsseminare
finden in einem strukturierten Setting in einer liebevollen und halt-gebenden Gruppen- Atmosphäre statt. Begleitend sind Einzelgespräche möglich. VOR der verbindlichen Anmeldung sind **Vorgespräche** – auch telefonisch – mit mir bzw. uns nötig. Hier können auch Fragen beantwortet, kann nähere Auskunft erteilt und zum Seminar individuell beraten werden. Die Anmeldung ist danach verbindlich mit der Überweisung der jeweiligen Seminargebühr.

Beate Fritsch, psychologische Psychotherapeutin
0176 43 28 45 53 - beatefritsch50@gmx.net

Marita Meyer, Diplompädagogin
0179 228 16 79 - marita.c.meyer@web.de

Näheres finden Sie auf unseren Homepages
www.vergeben-macht-sinn.de
sowie **www.gruppentherapie-frisch.de**

Sein Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
0331 - 2 73 15 75
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

Abb: © Pixabay_1553797

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

App LOVE-Storm: App gegen Hass im Netz

Hassbotschaften gefährden die Meinungsvielfalt im Internet und vergiften das gesellschaftliche Klima. LOVE-Storm ist eine neue App, mit der man sich in Gemeinschaft gegen Shitstorms und Hasskommentare wehren kann.

Aus der Rubrik „News“

440 Millionen Bäume – Irland soll wieder grün werden

Um ihren Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise zu leisten, führt Irland ein massives Wiederaufforstungsprojekt durch. Bis zum Jahr 2040 will das Land jedes Jahr 22 Millionen Bäume und so bis zum Jahr 2040 insgesamt 440 Millionen Bäume pflanzen.

Aus der Rubrik „News“

5G kommt – was ist zu tun?

Das Mobilfunknetz der 5. Generation (5G) verspricht dem Nutzer 100-mal mehr Daten in 100-mal höherer Geschwindigkeit und superkurzen Reaktionszeiten. Das wird viele Anwender erst einmal freuen. Doch wie steht es um die gesundheitlichen Gefährdungen?

Aus der Rubrik „Gesellschaft“

Was für den Einen passt – ist das Unglück des Anderen

Offenbar gibt es in einigen Regionen ein gesellschaftlich vertretenes Ideal von einem „guten“ Leben. Dennoch leiden bedenklich viele Menschen, obwohl sie mit aller Kraft diesem Ideal zu entsprechen versuchen. Entscheidend ist, aus welcher Motivation heraus das Lebensmodell gewählt wird.

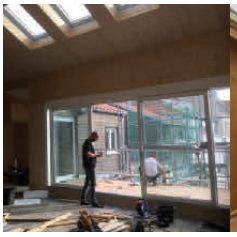
Aus der Rubrik „Regional Brandenburg“

Bildnachweise:
Love-Storm: © www.love-storm.de
Wald: © Romacdesigns auf Pixabay
5G: © Cornelia Starke
Bild Was für den Einen past: © pixabay.com

150.000 neue Wohnungen für Berlin

von Aman

Berlin benötigt dringend mehr neue Wohnungen. Allein 180.000 Wohnungen, um den Bedarf durch den erwarteten Bevölkerungszuwachs und das Defizit aus den vergangenen Jahren auszugleichen. Bebaubare Grundstücke sind knapp. Ein riesiges Potential zum Bau neuer Wohnungen liegt in bisher nicht ausgebauten Dachgeschossen und Flachbauten. Wie kann dieser Schatz gehoben werden und zügig neuer Wohnraum entstehen?



Eine Studie der TU Darmstadt und des Pestel-Instituts kam zu dem Ergebnis, dass 580.000 deutsche Mehrfamilienhäuser für den Ausbau des Daches oder die Aufstockung geeignet seien. Das damit verbundene theoretische Wohnungspotential wird bundesweit auf über 1,1 Millionen Wohnungen beziffert. Es gibt für Berlin keine genauen Daten, wieviel Wohnraumpotenzial unter den Dächern existiert. Durch verschiedene Erhebungen wie z.B. der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, wurde ein Potenzial zwischen 100.000 bis 200.000 Wohnungen auf dem Stadtgebiet ermittelt. 90.000 davon gelten als kurzfristig realisierbar, 63.000 als mittelfristig, 47.000 als langfristig. Würden alle Freiräume genutzt, könnte der Wohnungsbestand in zehn Jahren um zehn Prozent steigen.

Um das zu erreichen, muß mehr Tempo bei den Genehmigungsverfahren aber auch bei der Umsetzung gemacht werden. Doch der Ausbau von bisher ungenutzten Dachgeschossen ist mit vielen Tücken verbunden. Die Zugänglichkeit des Dachraumes, der zweite Rettungsweg, der Brandschutz, die Trittschalldämmung, all das wirkt sich auf die Statik des Dachs und Hauses aus, die größere Lasten aufnehmen muß. Nach dem Krieg entstanden vielerorts nur Notdächer. Oft sind vorhandene Dächer zu niedrig, haben keine geeignete Dachneigung und die Holzkonstruktion lässt keine sinnvolle Raumaufteilung zu. Leidet der Dachstuhl zudem unter Schädlingsbefall, z.B. Hausschwamm, kommt man an einer Komplettsanierung nicht vorbei. Wer ein Dachgeschoss ausbauen will muß wissen, dass die Haftungsregelung streng sind. Für jeden Fehler bei den Bauarbeiten haben Bauherren und Baufrauen geradezustehen. Vor diesem Hintergrund ist daher grundsätzlich in Frage zu stellen, ob der Ausbau eines bestehenden Daches sinnvoll ist, oder ob der alte Dachstuhl besser abgerissen und durch eine komplett neue Konstruktion ersetzt wird.

Ein weiterer Grund, der für diese Vorgehensweise spräche ist der Klimawandel und die Notwendigkeit, die Energiewende auch in der Berliner Stadtlandschaft umzusetzen. Berlin, das bis 2050 klimaneutral werden will, muß sein Potential für Erneuerbare Energien voll ausschöpfen. Solarenergie, ob für die Wärme- oder die Stromerzeugung, muß auf jedes Berliner Dach. Alte Dachkonstruktionen sind dafür oft ungeeignet.

Eine attraktive und baubiologisch korrekte Form des Dachraumausbaus und der Dachaufstockung, mit der auch Flachdächer wirtschaftlich aufgestockt werden können, ist der Holzfertigbau. Diese hochinteressante Technik zeichnet sich durch eine schnelle Montage, ein gutes Wohnklima, CO^2-Neutralität und die Verwendung eines nachwachsendes Rohstoffes aus. Angesichts der Wohnungsnot erobert nun auch der Holzbau die Hauptstadt. Das Berliner Abgeordnetenhaus hat 2019 beschlossen, Berlin zum Holzbau-Zentrum machen zu wollen. Zeitgleich hat sich ein interdisziplinäres Holzbau-Netzwerk Berlin gegründet, das die Entwicklung des urbanen Bauens mit Holz vorantreiben will.

Wir sprachen mit Herrn Dipl. Ing. Jan Keizers, der in Berlin seit vielen Jahren Dachaufstockungen in Holzbautechnik durchführt und als „alter Hase“ auf diesem Gebiet bezeichnet werden kann.

SEIN: *Herr Keizers, Sie sind Bauingenieur und gelernter Zimmermann und für ihre anspruchsvollen Dachaufstockungen in Holzbauweise in Fachkreisen bekannt. Sie blicken auf eine langjährige Erfahrung im Holzbau zurück. Auf was muß ein Eigentümer achten, der eine Dachfläche ausbauen will?*

Jan Keizers: Wir sprechen zunächst einmal von einem Dachstuhl in einem typischen Berliner Mietshaus, also über dem vierten Obergeschoss. Will ich den ausbauen, muß ich zunächst die heute üblichen Vorschriften einhalten, die das Dach von damals mit seinen Holzbalkendecken keinesfalls erreicht. Weder Brandschutz, Schallschutz noch den sog. Schwingbeiwert. Wenn ich ein Fest feiere und eine Etage darunter geht der Kronleuchter hin und her, dann stimmt etwas mit dem Schwingbeiwert nicht. Das heißt, die Decken müssen zunächst steifer gemacht werden, indem ich eine HBV, Holz-Beton-Verbunddecke herstelle. Die Holzbalken unten werden hierbei über speziell eingeklebte Bleche mit der ca. acht Zentimeter starken Betondecke obendrauf starr verbunden.

SEIN: *Ist das wichtig für die Statik?*

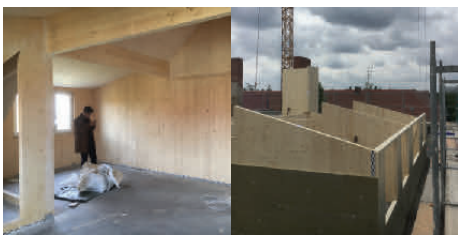
Jan Keizers: Ja, die bestehenden Balken werden sonst den erhöhten statischen Anforderungen nicht gerecht.

SEIN: Es ist also zwingend notwendig aus statischen, schwingungstechnischen und Brand-

schutzgründen, eine solche starre Decke einzuziehen.

Jan Keizers: Ohne Betondecke wird es sehr schwer den Schallschutz herzustellen. Nur mit Masse kann man den Schall dämmen. Die HBV-Decke kann die Schallschutz Belange, aber auch die statischen Anforderungen und den Brandschutz erfüllen.

SEIN: *Kommen wir zu der grundsätzlichen Frage, warum der Ausbau eines bestehenden Dachstuhles Nachteile bringt. Üblicherweise wird mit Folien als Dampfsperre gearbeitet. Im Sparrenzwischenraum kommen dann Dämmmatten und drüber die obligatorischen Gipskartonplatten und fertig ist die Laube.*



Jan Keizers: Es wird viel Schindluder getrieben bzw. nicht minutiös gearbeitet. Ein kleines Loch in der Dampfsperre reicht, um im Laufe der Zeit Kondenswasser durchzulassen, was sich dann in der Dämmung nierderschlägt. Wenn diese durchfeuchtet ist, ist die Dämmwirkung dahin.

SEIN: *Und früher oder später ist der Hausschwamm drin?*

Jan Keizers: Der Hausschwamm ist die Folge.

SEIN: *Sie raten also von dieser Art des Dachausbaus ab?*

Jan Keizers: Ratsam und viel sinnvoller ist es, den alten Dachstuhl abzutragen und durch einen neuen zu ersetzen.

SEIN: *Was ist denn, wenn das Wetter während der Bauzeit nicht mitspielt? Wenn es regnet, besteht doch die Gefahr, dass die Wohnung darunter absäuft?*

Jan Keizers: Das kann man umgehen, indem vor dem Abtragen des Dachstuhles, die Decke während der Bauarbeiten z.B. mit einer Dichtung auf Kunststoffbasis abgedichtet wird.

SEIN: *Der nächste Bauschritt ist der Abriss des Dachstuhls. Im Vorfeld laufen da doch schon die Planungen für die Aufstockung, die ja auch mehrstöckig erfolgen kann?*

Jan Keizers: Die Planungen sind in der Bauphase schon längst abgeschlossen. Der Dachstuhl wird ja komplett im Werk abgebunden, auf Tiefladern in Bauteilen angeliefert und vom Kran Millimeter genau auf dem Dach zusammengefügt. Wir arbeiten seit vielen Jahren vorzugweise nicht mehr mit der konventionellen Holzrahmenbauweise, sondern mit der Holztafelbauweise. Das sind vorgefertigte Elemente aus dicken Holzbrettschichten die kreuzweise bis zu einer Dicke von 30 Zentimeter miteinander verleimt sind. Dieses Material hat den großen Vorteil, dass die erforderliche Dampfsperre gleich mitgebracht wird.

SEIN: *Aus diesen Holztafeln werden also nicht nur die Dachelemente und die Zwischenwände gefertigt?*

Jan Keizers: Das komplette Bauwerk kann aus diesem Material hergestellt werden. Auch die Decken und die Außenwände.

SEIN: *Diese Holzschichtwände bringen ja auch eine gewisse Dämmwirkung mit. Werden die Außenflächen noch einmal zusätzlich gedämmt?*

Jan Keizers: Ja, eine Dämmung ist auch hier notwendig. Wir sind allerdings komplett weg von Styropor und Steinwolle und verwenden Holzfaserplatten, die eine sehr ordentliche Dämmwirkung haben.

SEIN: *Wieviel Zeit vergeht vom Abriss des alten Dachstuhles bis zum Aufrichten der neuen Konstruktion?*

Jan Keizers: Das ist eine Arbeit die je nach Größe in ein bis zwei Tagen erledigt sein kann.

SEIN: *Wie verhält sich diese Art des Holzbaus denn mit dem obligatorischen Brandschutz?*

Jan Keizers: Man meint, dass Holz so gefährlich ist weil es brennt. Brennen tut es letztlich auch. Aber je nach Dicke des Holzes braucht der Brand sehr viel Zeit dem Holz so zuzusetzen, dass es keine Tragfähigkeit mehr hat. In einer Minute brennt 0,7 Millimeter Holz ab. Das heißt, wenn ein Holzbalken eine halbe Stunde dem Brand ausgesetzt ist, dann sind gerade einmal zwei Zentimeter weggebrannt.

SEIN: *Warum wird dann Holz nicht verstärkt als Baustoff eingesetzt?*

Jan Keizers: Das wird es schon. In Süddeutschland. In Berlin gab es für neue Holztechniken bisher keine Offenheit und sehr wenige aufgeschlossene Leute. Aber, dass soll sich ja nun ändern.

SEIN: *Wie ist diese Bauweise vom Gewicht her einzuordnen?*

Jan Keizers: Der große Vorteil liegt eben auch darin, dass diese Holztafelbaukonstruktion gegenüber einer Massivbauweise in Beton oder Ziegeln, einen Bruchteil der Last hat und demzufolge das bestehende Gebäude die Last auch aufnehmen kann.

Dipl. Ing. Jan Keizers
jan@keizers.de

SEIN: *Ist das nicht gerade beim Altbau von Vorteil?*

Jan Keizers: Da kommen wir auf ein spezielles Thema. Die Häuser, die nach dem Krieg gebaut wurden, die sind in den 40er, 50er und 60er Jahren äußerst sparsam, mit minimalen Mitteln hingesetzt worden. Man hatte teilweise ja nur Trümmerschutt zur Verfügung, der in Steinen und in Betondecken verbaut wurde. Die sind ja auch nur mit minimaler Sicherheit gebaut worden. Wenn man auf so ein Gebäude, die nach dem Krieg ja viel mit Flachdach gebaut wurden, ein Dach drauf setzt, gilt es jedes Kilo einzusparen. Und das ist mit einer Holzkonstruktion sehr gut zu machen.

SEIN: *Wie ist das im Altbaubestand?*

Jan Keizers: Im Altbaubestand ist die Gewichtsreduzierung nicht so furchtbar wichtig. Es sei denn man kann den Altbau nicht nur eingeschossig, sondern zweigeschossig aufstocken.

SEIN: *Betrachten wir doch einmal die Kosten.*

Jan Keizers: Es ist nicht so, dass diese Bauweise eine Kosten sparende ist. Die Baukosten sind nicht geringer als bei einer Holzrahmenbauweise. Es ist einfach eine solidere Bauweise. Man kann sagen, dass Holzmassivbau ca. fünf Prozent teurer ist als Holzrahmenbau.

SEIN: *Im Gegensatz zum Ausbau eines vorhandenen Dachstuhls mit allen Einschränkungen, die nun mal vorgegeben sind, kann man mit dieser Art zu bauen doch sehr kreativ sein.*

Jan Keizers: In der Tat kann man hier sehr kreativ sein, je nachdem wie die Stadtplanung und die Bauvorschriften es einem vorgibt. Was gerade in Berlin leider eine sehr starke Einschränkung bedeutet. Grundsätzlich aber sind der Freiheit keine wirklichen Grenzen gesetzt.

P.S.: Die ausführliche Langfassung des Interviews findet Ihr im Internet auf sein.de

Abb: © AndSus - Astock.adobe.com

Psychotherapie allein genügt oft nicht!

Bewusstseinsentwicklung und Heilung beginnen im eigenen Wohnumfeld. Energetische Störfeldmessungen können Psychotherapie sicher nicht ersetzen, sind aber eine sinnvolle – und oft auch notwendige – Ergänzung zur Bewusstseinsarbeit, deren Wirksamkeit und Nachhaltigkeit oft durch Störfelder in der eigenen Wohnung verhindert wird.

von Hans-Jörg Gruber

Es ist fast 40 Jahre her, dass ich bei Deutschlands berühmtestem Radiästheten oder Rutengänger, Reinhard Schneider, verschiedene Seminare besuchte. Radiästhesie ist ein lateinisch-griechisches Wort und bedeutet Strahlenempfindlichkeit. Radiästheten sind demnach Menschen, die aufgrund einer natürlichen Begabung oder durch eine Ausbildung die spezielle Strahlung von Orten wahrnehmen und oft auch die Stärke der Strahlung messen können. Meist benutzen sie dazu Hilfsmittel wie Pendel oder Ruten aus Holz oder Metall. Die Verwendung von derartigen Ruten zum Aufsuchen von Bodenschätzen und unterirdischem Wasser ist uralt, älter als jede schriftliche Überlieferung. Doch Schneider war nicht nur ein Kenner dieser Überlieferungen, sondern auch Physiker, Mathematiker und Hochfrequenzspezialist.

Er entwickelte unter anderem ein sehr fein ansprechendes Messgerät, die sogenannte Lecherantenne, und war Erfinder der Grifflängenrute*. Mit Hilfe dieser Instrumente können Störzonen, die Mensch und Tier beeinträchtigen, genauestens erkannt werden. Es kann sich bei den Störzonen um Wasseradern, Erdverwerfungen, Risse oder Zerstörungen, Höhlen oder Stollen, Gusseisenrohre oder bestimmte „Gitter" handeln, die die ganze Erde überziehen.

Schneiders Seminare wurden ausschließlich von Ingenieuren abgehalten, das Publikum bestand vorwiegend aus Ärzten, Heilpraktikern, Architekten sowie Installateuren. Einer meiner Kurse fand im Nordharz statt. Anhand von Messungen konnte festgestellt werden, dass das Sterben des dort sehr stark geschädigten

Fortsetzung auf S. 18

15 % RABATT
für die erste Bestellung
Code Vital15

VITALPILZE
LEBENSKRAFT AUS DER NATUR

Entdecken Sie die PlantaVis Vitalpilze mit ihren zahlreichen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen – 100 % reines Pulver!
www.plantavis.de

Ursprünglich kommen die Vitalpilze aus China, Korea oder Japan und wurden dort schon vor 1.000 Jahren als Nahrungsmittel und weit darüber hinaus verwendet. Doch auch in der westlichen Welt werden sie zunehmend (wieder)entdeckt. Denn ihre kompakte Nährstoffdichte kann einen wertvollen Beitrag zur Mikronährstoffversorgung des Organismus leisten.

PlantaVis GmbH · Rudeloffweg 9 · 14195 Berlin · T +49 30 89000 105 · M info@plantavis.de · www.plantavis.de

PlantaVis

Waldes nicht in erster Linie durch Autoabgase verursacht wurde – wie man lange Zeit fälschlicherweise annahm –, sondern durch Strahlungen, die von sehr starken Sendern ausgingen, die dort konzentriert vorzufinden sind.

Bei Schneider lernte ich, dass die Kunst des Rutengehens nichts für „esoterische" Pendler ist, sondern im Gegenteil eine Disziplin, die hart erarbeitet und geübt werden muss.
Schneider nannte seine Methode – die er über einen langen Zeitraum hinweg entwickelte und welche die alte Kunst des Rutengehens mit der modernen Hochfrequenzphysik verknüpfte – physikalische Radiästhesie (im Unterschied zur rein mentalen Radiästhesie). Der Vorteil: Jeder kann diese Methode, welche die physikalischen Prinzipien der Optik und Hochfrequenztechnik nutzt, erlernen. Und: Sie ist überprüfbar – das heißt, bei gleicher Vorgehensweise kommen unterschiedliche Menschen zu gleichen Ergebnissen.

Gesundheitsprobleme und Störfelder
Mittlerweile sind immer mehr Menschen von der Existenz energetischer Störfeldern überzeugt, doch meist kommen sie nicht auf die Idee, dass ihre eigenen Gesundheitsprobleme eine Folge davon sein könnten. Doch genau das ist oft der Fall. Daher: Wer bereits krank ist oder eine neue Wohnung oder ein Haus bezieht, sollte erst einmal sein eigenes Wohnumfeld auf eventuelle Störzonen ausmessen lassen, die seine Gesundheit schädigen können – bis hin zum Auftreten von Krebserkrankungen oder Ähnlichem. In der Praxis hat sich erwiesen, dass es regelrechte Krebsstraßen gibt, in denen signifikant viele Menschen erkrankt und gestorben sind.

Ich habe über die Jahre mit sehr gutem Erfolg viele Wohnungen und Häuser ausgemessen, wie beispielsweise bei einer Dame aus Schöneberg, die seit Jahren nicht mehr schlafen konnte und gesundheitlich schwer angeschlagen war. Auf einer Urlaubsreise in Österreich besuchte sie ein altes Kloster und erzählte einer Nonne von ihrem Leiden. Diese fragte: „Haben Sie Ihre Wohnung schon einmal bezüglich Störzonen ausmessen lassen?"

In Klöstern wurde das alte Wissen bis zum heutigen Tage stets bewahrt, aber die Dame hatte bis dato davon noch nie etwas gehört. Zurück aus dem Urlaub kam sie zu mir und ich schaute mir bei einem Besuch ihr Wohnumfeld genau an. Alles war positiv – bis auf den Platz, an dem sie schlief. Nachdem wir einiges geändert und umgestellt hatten, rief sie mich nach einigen Tagen an und sagte, es ginge ihr viel besser und sie hätte zum ersten Mal seit Jahren durchgeschlafen. Nach zwei weiteren Monaten war ihre Gesundheit wieder völlig hergestellt. Das ist nur einer von vielen Fällen, die ich aufklären und verbessern konnte, und ich kann nur jedem empfehlen, einmal zu überprüfen: Wo sitze ich, wo schlafe ich und wo halte ich mich auf – und was spüre ich dort? Fühle ich mich kraftvoll, entspannt und klar oder habe ich das Gefühl von Spannung und Erschöpfung? Letzteres deutet auf Störzonen hin.

Wichtigster Ort: der Schlafplatz
Das erste, was ich mache, wenn ich mich außerhalb meines Hauses irgendwo aufhalte – im Hotel oder bei Freunden – ist, meinen Schlafplatz auszumessen und zu schauen, ob er in Ordnung ist. Sehr oft musste ich dabei schon Möbel rücken, die Matratze auf den Boden legen oder Ähnliches, um Störzonen auszuweichen. Ein guter Schlaf dankt es mir immer wieder. Mein Fazit: Es ist zwar gut und wichtig, sich gesund zu ernähren, aber das allein reicht nicht. Jeder bewusste Mensch sollte seine Aufmerksamkeit auch auf die energetische Qualität seines Wohnumfeldes richten.

Wenn jemand zur Psychotherapie zu mir kommt und von Schlafproblemen berichtet, ist darum meine erste Frage: „Wie sieht ihr Schlafplatz aus? Haben Sie den schon einmal überprüfen lassen? Wenn nicht, würde ich ihn mir gerne einmal ansehen, denn wir alle wissen, dass ein guter Schlaf die wichtigste Voraussetzung für dauerhafte Gesundheit ist." In unserer technisierten Welt ist Strahlung heute mit eines der größten Probleme, die wir haben. Handys, Computer, TV-Geräte, Sendemasten… überall umgeben uns schädliche Strahlungen mit der Folge, dass das feinstoffliche Nervenkostüm nach und nach geschädigt wird – bis zu einem Punkt, von dem es keine Umkehr mehr gibt, wie mir einer meiner Lehrmeister bereits 1999 deutlich erklärte.

Viele Menschen wissen gar nicht, was sie sich permanent antun. Kein Wunder, dass wir ein Land der „Schlaflosen" und „Nervösen" geworden sind. Nach neuesten Untersuchungen ist bereits ein Großteil der Kinder und Jugendlichen äußerst nervös, depressiv, in der Folge aggressiv und nicht belastbar.

Mit dem Ausbau de 5G-Funknetzes kommen weitere Gefahren auf uns zu. Viele elektrosensible Menschen klagen bereist jetzt aufgrund von elektrischen und magnetischen Feldern in ihrer Umgebung über Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Es gab daher bereits etliche Petitionen von Ärzten an den Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur, in denen auf die Gesundheitsschädlichkeit der strahlenden Technik hingewiesen wurde. Leider wurden die Petitionen jedoch von der Politik abgeblockt mit dem Hinweis auf die Notwendigkeit des Ausbaus im Rahmen des digitalen Fortschrittes.

Da wir uns diesem „Fortschritt" leider nicht entziehen können, sollten wir zumindest im Kleinen darauf achten, uns nicht über Gebühr zusätzlich zu belasten. Ich kann jedem nur dringend empfehlen, Störquellen zu vermindern und wenn möglich auszuschalten. Ganz wichtig dabei: keinerlei elektrische Geräte im Schlafraum!

Auch ausgeschaltete TV- Geräte oder Computer strahlen noch wochenlang nach. Lassen Sie ihre Wohnung am besten einmal auf störende Energien untersuchen – Sie tun damit ein gutes Werk für ihre Gesundheit.

Fremdenergien durch erdgebundene Seelen
Darüber hinaus können uns auch sogenannte Fremdenergien das Leben schwer machen. Das sind Energien in Form verstorbener, noch erdgebundener Seelen. Erdgebundene Seelen irren in der physischen Welt umher und können sich an lebende Personen anhaften (in deren Aura schlüpfen) und sie sogar permanent begleiten. Solche erdgebundene Seelen können sich neben Menschen auch an Tiere oder Gebäude heften. Erdgebundenheit kann diverse Ursachen haben:
a) plötzlicher Tod
b) Unverständnis, dass es nach dem physischen Tod in einer anderen Dimension weitergeht

c) Starke Bindung an die physische Welt
d) unerfüllte Wünsche
e) lang anhaltende Trauer und
f) karmische Ursachen wie Hass oder Rache.

Auch wenn sich so etwas exotisch anhört, sind diese Fälle keineswegs selten. Es ist nicht lange her, dass mich eine alte Dame zu sich bat. Sie sagte, dass sie seit vielen Jahren keine Nacht mehr durchschlafen könne. Ständig habe sie Besuch von drei bereits verstorbenen Personen, zwei Männern und einer Frau aus ihrem Umfeld, deren Anwesenheit sie schon riechen könne und die sie ständig bedrängten – bis hin zu körperlichen Angriffen. Sie litt permanent unter Kratzen und Jucken auf ihren Schultern. Ich habe daraufhin ihre Wohnung ausgemessen und festgestellt, dass sowohl der Wohn- wie auch der Schlafraum total negativ besetzt waren. Zum Glück habe ich auch für diese Fälle einen guten Lehrmeister bzw. eine Lehrmeisterin gehabt. Ich führte ein bestimmtes Ritual durch, um die unerwünschten Wesen dauerhaft aus dem Energiefeld und Umfeld meiner Klientin zu lösen. Nach meiner Arbeit ließ ich die Dame nochmals in sich hineinspüren mit der Frage, ob sich etwas verändert habe. Sie berichtete von einem angenehmen Kribbeln im Körper und fühlte deutlich, dass sich atmosphärisch etwas verbessert hatte.

In einem Telefongespräch vier Tage später berichtete sie mir voller Freude und Dankbarkeit, dass sie die letzten Nächte zum ersten Mal seit vielen Jahren friedlich durchgeschlafen habe. Nach einer weiteren Nachfrage eine Woche später war weiterhin alles im grünen Bereich geblieben.

Energetische Altlasten der Vormieter

Wer nicht gerade einen Neubau bezogen hat, wohnt zwangsläufig in einer Wohnung oder einem Haus mit einer oft bewegten Mietervergangenheit. Vermieter erzählen natürlich nichts von den schweren körperlichen oder seelischen Krankheiten früherer Bewohner oder von in der Wohnung verübten Gewalttaten, denn das könnte potenzielle Mieter davon abhalten einzuziehen. Doch die gesamte Vergangenheit der Mieter ist Teil des energetischen Feldes der Wohnung oder des Hauses. Die neuen Mieter wundern sich dann, dass sie nicht schlafen können, sich unwohl fühlen, bestimmte Räume nicht benutzen können – bis hin zu unerklärlichen Phänomenen wie Klopfgeräuschen, Lichtern, die von alleine an- uns ausgehen, merkwürdigen Gerüchen und vielem mehr.

Es ist also ein gutes Werk, wenn man diese „Spukphänomene" auflöst, indem man die „verlorenen" erdgebundenen Seelen endlich nach Hause schickt – Voraussetzung natürlich, man weiß, wie das geht. Ich hatte, wie erwähnt, eine sehr erfahrene Lehrmeisterin, mit der ich vor einigen Jahren die südfranzösische Stadt Béziers besuchte. Dort waren im Jahre 1209, während der sogenannten Albigenserkriege, Hunderte von Bewohnern in der „Église

de la Madeleine" im Auftrag des damaligen Papstes regelrecht abgeschlachtet worden mit der Aufforderung an die Stadtbewohner: „Tötet sie alle, der Herr wird die Seinigen schon erkennen." Kein Ort guter Energien, wie man sich vorstellen kann. Wir kamen an einem Sonntag dort an, die Kirche war bereits geschlossen. Die Energien im ganzen Umfeld waren extrem negativ, wie wir mit unseren Ruten leicht feststellen konnten. So setzten wir uns schließlich am Eingang nieder, und meine Freundin begann ihr Werk. Ich maß die ganze Zeit über mit meinen Ruten nach, ob sich etwas änderte. Sie brauchte über eine Stunde, bis sich endlich Erfolg einstellte und die Energien sich zum Positiven änderten. Nach dieser Arbeit war sie körperlich so erschöpft, dass sie mich bat, die restliche Autostrecke, die noch vor uns lag, allein zu fahren, da sie sich erst einmal erholen musste. Ja, Energiearbeit ist sehr kräftezehrend. Was hilft, wieder zu Kräften zu kommen, sind kaltes Wasser und ein Honigbad, wie ich es bei Reinhold Schneider gelernte habe.

Ich arbeite zwar vorrangig als Psychotherapeut, aber die langjährige Beschäftigung mit Energien dieser Art hat mir immer wieder gezeigt, dass Psychotherapie alleine nicht ausreicht.

Es wäre darum von Vorteil für alle Therapeuten, mehr über die beschriebene Thematik zu wissen. Gerade bei chronischen Krankheiten und sich allen Behandlungsansätzen widersetzenden Symptomen kann ich nur empfehlen, das Wohnumfeld des Klienten untersuchen und harmonisieren zu lassen. Um hier dauerhaft befriedigende Ergebnisse zu erzielen, braucht es allerdings eine langjährige Erfahrung.

**Die Grifflängenrute ist eine 50 Zentimeter lange Kunststoffrute mit farbigen Markierungen zum sicheren Auffinden unterschiedlicher Störfelder wie Wasseradern, Erdverwerfungen, verschiedener Gitternetze etc. Das Arbeiten mit der GLR hat den großen Vorteil, dass der Rutengänger von der jeweiligen Grifflänge (= Frequenz bzw. Wellenlänge), die er greift, unterstützt wird. Man braucht sich also nicht mental auf das, was man sucht, einzustellen und die Ergebnisse werden sicherer und überprüfbarer.*

Hans-Jörg Gruber ist HP/Psychotherapie und Dipl. Sozialpädagoge. Er arbeitet mit Rückführungstherapie, Traumatherapie EMDR, Atemtherapie und mit der Auflösung von negativen Energien und Belastungen physikalischer oder mentaler Art (Clearing). Er bildet zudem in Rückführungstherapie, Clearing sowie ergänzenden Methoden aus.

Info und Kontakt unter Tel.: 030-887 145 52 oder 0176-306 586 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de
www.hans-joerg-gruber.com

hans-joerg-gruber.com

Abb: © Pasi Mammela - Pixabay

Süchtigmachende Gedanken und Emotionen durch Meditation auflösen

Etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken denkst du täglich. Mehr als 90 Prozent davon sind die ewig gleichen negativen Urteile und Bewertungen – wie eine Schleife wiederholen sie sich Tag für Tag. Forscher haben im Gegensatz dazu gerade mal drei Prozent positive Gedanken ausgemacht. Warum ist das so und wie können wir den Anteil der aufbauenden Gedanken so erhöhen, dass unser Leben zu einem Fest der Freude wird?

von Nicole Wendland

Der Ende des 16. Jahrhunderts geborene französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes reduzierte unseren Körper auf ein rein mechanisches Instrument. Er ging davon aus, dass unser Gehirn die oberste Instanz unseres Körpers ist und die Mechanik des Körpers steuert. Noch heute beeinflusst diese von Descartes postulierte Trennung von Körper und Geist unser Denken. Auch in der Schulmedizin wird der Körper oft nur als ein Instrument gesehen, das die Befehle unseres Gehirns ausführen soll. Funktioniert unser Körper nicht nach bestimmten vorgegebenen Richtlinien, sind wir schulmedizinisch gesehen krank.

Inzwischen weiß man allerdings, dass nicht nur das Gehirn dem Körper Befehle erteilt, sondern auch das Herz und das sogenannte Bauchhirn (ein Nervengeflecht) Informationen an das Gehirn weitergeben. Erst dann erfolgt eine für uns wahrnehmbare Reaktion durch Gedanken.

Die Einheit von Körper und Geist

Körper und Geist sind also nicht zu trennen: Stoßen wir uns den Zeh, produziert unser Verstand dazu passende Gedanken „Au, das tat weh!“ oder „Warum steht der Stuhl auch mitten im Weg?“ Der Körper reagiert auf unsere Umwelt durch das, was wir fühlen. Unser Verstand reagiert durch Gedanken – oftmals sogar gleichzeitig, manchmal auch zeitversetzt.
Unser Körper-Geist-System versucht stets in Homöostase, also ins Gleichgewicht zu gelangen. Stellen wir uns folgendes Szenario vor: Du fragst eine Verkäuferin, ob es die Hose noch in deiner Größe gibt. Die Verkäuferin erwidert: „Wenn die Hose da nicht mehr liegt, dann haben wir sie auch nicht!“ Denkst du nun den folgenden Gedanken „Das ist ja unverschämt!“, dann produziert dein System die dazu passende Emotion. In diesem Fall Ärger. Der Ärger löst dazu passend eine Stressreaktion im Körper aus. Die Stresshormone durchfluten deinen Körper und du fühlst dich angespannt. Gleichzeitig kreiert dein Gehirn noch mehr Gedanken, die zu dieser Situation passen: „Wozu ist die überhaupt hier, wenn sie keine Lust auf ihren Job hat.“ Du ärgerst dich noch mehr und schwups befindest du dich in einer Ärger-Schleife – angefangen mit der Bewertung der Situation, deinen Gedanken, den dazu passenden Emotionen und dann erneuten ärgerlichen Gedanken, welche die Emotionen noch stärker werden lassen.

Nicole Wendland ist Lehrerin, Yoga- und Meditationslehrerin sowie Mindshift-Coach. Ihr Meditationsunterricht führt die Teilnehmer gezielt in ihr tiefstes Inneres. Ihre Workshops sind geprägt von ihrer unterhaltsamen und kurzweiligen Art, grundlegendes Wissen zu vermitteln, vor allem die neurobiologischen Zusammenhänge der Meditation. So offenbart sich den Teilnehmern recht schnell ein Zugang zu ihrer Lebensfreude und Schöpfernatur – getreu Nicoles Maxime: „It will make you smile.“
Außerdem ist Nicole Autorin diverser Zeitschriftenbeiträge und des Buches „Happy Meditation“.

Info und Kontakt unter
Tel.: 0151-403 548 53 oder
info@nicolewendland.de
www.nicolewendland.de

nicolewendland.de

Entlarve deine Gedanken

Hast du dir schon mal die Frage gestellt, welche Gedanken bei dir besonders oft auftauchen? Wie oft denkst du negative wertende Gedanken wie zum Beispiel:

- „Das geht gar nicht!“
- „Unverschämt!“
- „War klar, dass das wieder nicht klappen würde.“
- „Das ist echt ärgerlich.“
- „Das Problem ist…“
- „Immer ich…!“

Und wie oft denkst du bewusst:

- „Ach, ist das schön!“
- „Ich freue mich so!“
- „Ich bin dankbar.“
- „Das Leben ist einfach wunderbar.“

Es lohnt sich, wenn du dich mal einen Tag lang beobachtest. Außerdem versuche einmal wahrzunehmen, welche Emotionen du dabei spürst. Wann verspürst du

- Angst
- Druck
- Ärger
- Wut

Was fühlst du dabei und wo fühlst du es?

Achte ebenso darauf, wann und vor allem wie oft du die folgenden Emotionen spürst:

- Freude
- Dankbarkeit
- Liebe
- Erleichterung

Vielleicht stellst du fest, dass es da ein deutliches Ungleichgewicht gibt und die negativen Emotionen überwiegen.

Warum du süchtig bist

Unsere Gedanken sind die Sprache unseres Gehirns. Nur zum Teil nehmen wir sie bewusst wahr. Die Emotionen sind dagegen die Sprache unseres Körpers, des Unbewussten. Jeder Gedanke entspricht zudem einem elektrischen Impuls und jede Emotion einem magnetischen Impuls. Zusammen ergeben sie einen elektromagnetischen Impuls. Wenn du nun Tag für Tag deine bewertenden Gedanken denkst und die dazu passenden Emotionen erlebst, dann bekommt dein Körper Tag für Tag einen elektromagnetischen Cocktail serviert.
Stell dir vor, du stündest jeden Morgen im Stau. Jeden Morgen ärgerst du dich darüber. Jeden Morgen hast du dieselben Gedanken und spürst den altbekannten Ärger in der Magengrube. So bekommt dein Körper jeden Morgen denselben Cocktail vorgesetzt. Stell dir weiter vor, du hast an einem Seminar für positives Denken teilgenommen. Du nimmst dir vor, von jetzt an gelassen zu bleiben. Vermutlich wird dir das am ersten Tag gelingen, vielleicht auch noch am zweiten Tag. Schließlich bist du hochmotiviert. Spätestens zum Ende der Woche „ruft“ dein Körper-Geist-System jedoch so hartnäckig nach seinem elektromagnetischen Cocktail „Her mit dem Ärger!“, dass du gar nicht mehr dagegen ankommst. Denn dein Körper ist süchtig nach diesem Cocktail.
Selbst wenn du in der Woche nach dem Seminar Urlaub hast und gar nicht im Stau stehst, wird dein Körper-Geist-System spätestens nach zwei Tagen nach seinem elektromagnetischen Cocktail rufen: „Wo ist mein Ärger?“. Dein Gehirn wird anfangen, nach passenden Situationen zu suchen. Davon bekommst du bewusst gar nichts mit. Statt im Stau stehst du nun vielleicht am Urlaubsort am Buffet und siehst, dass kein Brot mehr da ist und die Salatschüsseln auch schon leer sind. Du kannst dir denken, was nun passiert. Der erste Gedanke ploppt hoch: „Warum füllen die denn nicht nach?“ Dein Körper kreiert dazu die passende Ärger-Emotion und du spürst den Ärger schon Sekunden später in der Magengrube. Stresshormone durchfluten den Körper. Das altbekannte Programm läuft und dein Körper-Geist-System jubelt beglückt: „Wir haben es geschafft. Wir haben unseren Ärger-Cocktail bekommen!“

Abb: © kieferpix AdobeStock

Bestimmt kennst auch du Menschen, die ständig vor irgendetwas Angst haben oder sich ärgern. Der Volksmund sagt: „Der sucht ja nur nach Ärger.“ Und genau so ist es. Unser Gehirn sucht nach den Situationen, in denen wir uns ärgern oder ängstigen, damit unsere Sucht nach dem elektromagnetischen Cocktail befriedigt wird.

Raus aus dem Teufelskreis

Wie kommst du nun raus aus dem Teufelskreis? Zunächst ist es essentiell, dass du deine

Gedanken und Emotionen bewusst wahrnimmst. Du kannst nur etwas verändern, wenn es dir auch bewusst ist. Außerdem solltest du dir die folgenden Fragen stellen:

- Was genau will ich ändern?
- Und was will ich statt dessen?

Nehmen wir an, du wolltest dich weniger ärgern und dich dafür mehr freuen. Gut! Doch es sollte dir bewusst sein, dass das nicht von heute auf morgen geht. Unser Körper-Geist-System kann da sehr hartnäckig sein. Was sich über Jahrzehnte eingeschlichen hat, schleicht sich nicht so schnell wieder aus. Allerdings möchte ich dich an dieser Stelle beruhigen: Auch wenn der Weg lang ist: Es ist ein schöner Weg, auf dem du immer mehr Situationen zum Freuen finden wirst. Und du wirst zunehmend auch Freude verspüren.

Wie du vorgehen kannst

Der erste Schritt in eine neue Wirklichkeit beginnt mit einem simplen Akt der Wahrnehmung. Immer wenn du bemerkst, dass beispielsweise ein ärgerlicher Gedanke aufploppt, machst du ihn dir zunächst bewusst: „Ah, da kommen sie, die ärgerlichen Gedanken." Beobachte auch deine körperliche Reaktion: Wie genau fühlt es sich an, wenn du dich ärgerst?
Wie kannst du nun auch noch aus der Ärger-Spirale rauskommen? Durch einen bewusst gewählten neuen Fokus. Erinnern wir uns an die Situation am Buffet. Anstatt dich zu ärgern, gibt es folgende Möglichkeiten:

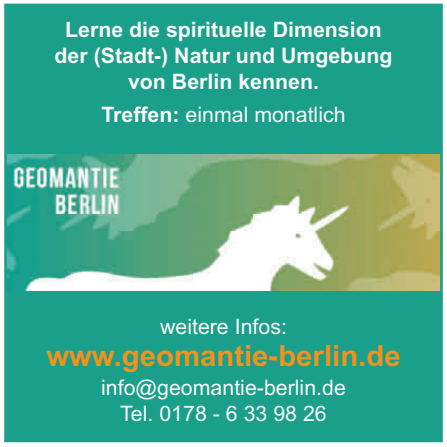
- Du gehst zum Kellner und bittest ihn ganz freundlich um Nachschub.
- Empathisch versetzt du dich in die Situation des Hotels und bemerkst, dass du gerade nach dem großen Besucheransturm ans Buffet gekommen bist und das Hotel zeitlich einfach noch keine Möglichkeit hatte, das Gewünschte wieder aufzufüllen.
- Du vertraust darauf, dass gleich nachgefüllt wird.
- Du freust dich über die anderen Speisen, die noch reichlich da sind.
- Du beschließt, heute mal auf Brot zu verzichten. Vielleicht wolltest du sowieso weniger Brot essen.
- Du genießt die Speisen voller Dankbarkeit und bedankst dich anschließend beim Küchenchef für das leckere Essen.

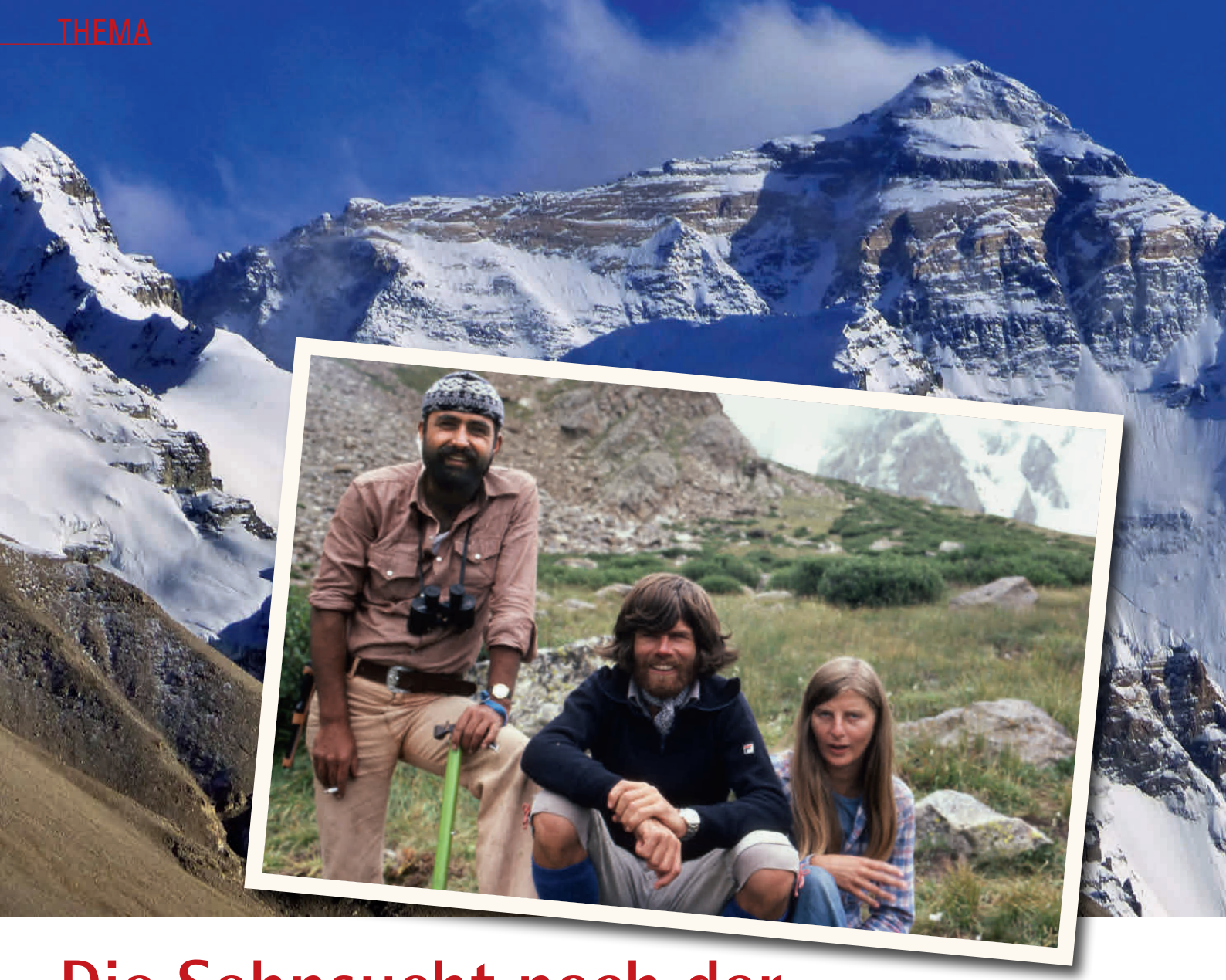
Anstatt dich also beim Essen zu ärgern, wirst du dein Essen voller Freude und Dankbarkeit genießen können.

Unser Leben bietet eine Vielzahl von Situationen, in denen wir uns ärgern könnten. Genauso viele Situationen bietet es uns allerdings auch, in die Freude zu kommen, indem wir uns nicht an unseren negativen Blickwinkel einer Situation klammern. Letztlich ist es immer die Frage, wie du eine Situation wahrnimmst und sie bewertest. Alles fängt also mit deiner Wahrnehmung und deiner Bewertung an. Hinzu kommt dein süchtiges Körper-Geist-System, das nach seinem Cocktail schreit.
Vieles entspringt einer Gewohnheit, die wir gelernt haben. Vielleicht war es in unserer Herkunftsfamilie so üblich, dass es dort viele Ängste gab oder man sich oft und ausschweifend ärgerte. Ärger, Wut und Ängste haben viel damit zu tun, dass ich die „Schuld" im Außen oder beim Anderen suche. Du ärgerst dich über den Regen, der dir deinen Ausflug vermasselt hat? Unbewusst gibst du dem Wetter die Schuld, dass du dich nicht gut fühlst. Da du aber gegen das Wetter wenig ausrichten kannst, wirst du im Ärger-Sumpf versinken.
Je mehr du bei dir bleibst und schaust, wie du deine Wahrnehmung und deine Bewertung verändern kannst, desto erfüllter wird dein Leben sein. Anstatt dem Regen oder der ungenauen Wetter-App die Schuld für den vermasselten Tag zu geben, überlegst du: Vielleicht ist es bei Regen mit der passenden Kleidung genauso schön. Anstatt des Ausflugs liest du endlich das Buch, das du schon lange lesen wolltest, gehst in die Sauna oder entrümpelst den Keller und fühlst dich anschließend großartig.

Die folgende **Achtsamkeits-Meditation** ist ein wunderbarer Weg, deine Gedanken und Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu verändern. Mehr Leichtigkeit ist die Folge. Es geht um Wahrnehmen, Fühlen, Beobachten.

Stelle dir einen Timer auf zirka 15 Minuten. Setze dich aufrecht hin und nimm alle Gedanken wahr. Welche körperlichen Reaktionen merkst du? Wo spürst du sie? Wie fühlt sich beispielsweise der Ärger an? Spüre genau hin. Emotionen wollen gefühlt werden. Erst dann können sie transformiert werden. Nimm nun die positiven Gedanken und Emotionen wahr. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich beispielsweise gefreut hast. Wo fühlst du die Freude? Lasse sie in der Meditation wachsen und strahlen. Ganz sanft, still und leise entwöhnst du dein Körper-Geist-System auf diese Weise von seinem elektromagnetischen Cocktail. Ganz behutsam zeigst du ihm die andere Welt. Die Welt voller Freude, Entspannung, Gelassenheit. Du machst dich auf den Weg in ein Leben voller schöner Momente. Ja, du kannst dein Sein maßgeblich beeinflussen und so verändern, dass es zu dem Kern von Freude, Liebe und Glück in dir passt...





Die Sehnsucht nach der Überwindung der Grenze

Mit Reinhold Messner am Mount Everest

von Ursula Grether

Was Suchen bedeutet, ist relativ eindeutig: ein kurzfristiges, bewusstes Schauen nach etwas Konkretem. Wenn ich es nicht bekomme, habe ich durchaus auch die Möglichkeit, meine Suche auf ein anderes Ziel umzulenken. Bei der Sucht existiert dagegen eine Abhängigkeit, die mir das nicht erlaubt. Hier stehen starke Emotionen und ein körperliches Lechzen im Vordergrund – sei es nach einem konkreten Stoff (zum Beispiel Alkohol) oder nach einer Tätigkeit (Spielsucht). Selbst bei bewusst erkannten höchst ungesunden und gefährlichen Süchten hat unser Wille es sehr schwer, sich dagegen durchzusetzen. Auch bei der Sehnsucht kommen starke Emotionen ins Spiel. Immer wieder erinnern sie an etwas, das fehlt, sei es etwas Bekanntes (Mensch, Heimat) oder ein noch unklares Objekt. Steckt hinter jeder Sucht auch eine Sehnsucht? Und weist die stärkste Sehnsucht hin zur Vereinigung mit dem Höchsten, dem Göttlichen, dem großen Ganzen, zur Unio mystica? Und wie war das in meinem Leben?

Ich verbrachte meine Jugend innerhalb einer Großfamilie in einem Schwarzwalddorf. So sehr ich mich bemühte, der damals dort geforderten klassischen Rolle eines artigen Mädchens zu entsprechen – ich scheiterte ständig, fühlte mich nicht „richtig“, nicht liebenswert, nicht gut genug. Die zur Auswahl stehenden Rollen-

Abb: © Peter Anta auf Pixabay

bilder passten irgendwie nicht. Aber so konnte ich es damals noch nicht erkennen. Ich war einfach verzweifelt, wusste nicht, wohin mit meiner Energie, die mir „aus allen Knopflöchern" herausquoll. Nachts rannte ich als Traumwandlerin durchs Haus, mein Verhalten tagsüber würde mir in der heutigen Zeit eine doppelte Dosis Ritalin einbringen. Ich wusste nicht, was ich suchte, und nicht einmal, was es alles gab, das ich hätte wollen und suchen können.

Der Sehnsucht folgen

Ein Füllhorn von Wundern zeigte sich mit den späten Sechziger-Jahren, in denen sich die Bedürfnisse, Frustrationen, Forderungen vieler Gleichaltriger lautstark den Weg hinaus in die Welt bahnten. Ich sah: Ich war mit meinem Problem nicht allein. Auch andere Mädchen und Frauen – und sogar Männer – formulierten ihre Unzufriedenheit mit den alten Rollen. Sie wollten dürfen und nicht nur müssen. Sie wollten mehr Auswahl haben, sogar Gleichberechtigung. Sie forderten und setzten vieles um und bewiesen damit die Gültigkeit ihrer Sehnsüchte. Das tat gut und ermutigte zu mehr – auch mich. Zum Beispiel zu reisen und zu studieren. Und durch den so entstandenen Perspektivwechsel öffnete sich mir die Welt noch weiter. Ich „machte" einfach und staunte über die ausbleibende Strafe. Ich reiste nach Süd- und Nordamerika, durch Europa und Asien – artig in den Semesterferien. Ich wählte den am meisten angepassten Beruf einer Ärztin – und folgte damit meiner Sehnsucht, gebraucht zu werden –, tat Sinnvolles und spürte tiefe Befriedigung. Endlich gab es ein Anforderungsprofil, das zu meinen Kompetenzen zu passen schien, ohne dass ich leiden und mich verbiegen musste. Ich genoss es und wollte mehr, wurde übermütig. Bedeutet 'über-mütig' zu viel Mut? Zumindest war ich angesteckt und wollte mich erproben. Aber wie und wo?

Das beste Angebot, in das dieser Mut fließen konnte, erhielt ich von Reinhold Messner. Der wilde, unangepasste Bergrebell suchte nach einer Person, die die klar definierte Rolle einer Expeditionsärztin für ein weiteres seiner nutzlosen, gefährlichen Unternehmen übernahm. Auf Berge steigen, nur weil sie da sind – das ist doch wirklich nutzlos. Auch sinnlos? Zunächst sah es so aus. Trotzdem sagte ich nach anfänglichem Zögern zu. Und befand mich in meinem nächsten Sehnsuchtsfilm. Nachdem der erste mir einen beruflichen Wirkungsbereich aufgezeigt hatte, wollte ich nun wissen, wie weit ich meine Grenzen verschieben kann. Und rutschte so über die fließende Linie zwischen Sehnsucht und Sucht.

Sehnsucht und Potenzialentfaltung

Worum ging es bei Messners Expeditionen? Etwas tun, nur um zu beweisen, dass es geht? Immer schneller, höher, waghalsiger als die anderen, immer die Beste, immer der Erste sein? Oberflächliche Antworten auf diese Fragen müssen zwangsläufig negativ ausfallen. Doch so einfach ist es nicht, denn Grenz- und Extremsituationen – wie auf den höchsten Punkt der Erde zu steigen, ohne zusätzlichen Sauerstoff aus Flaschen zu atmen – kann dem Menschen (und damit letztlich allen Menschen) durchaus sein volles Potential aufzeigen und neue Möglichkeiten eröffnen. Und wer hat diese Sehnsucht nicht?

Und tatsächlich schienen die 8848 Meter für „Nachsteigende" zu schrumpfen. Wenn das Gehirn weiß, dass eine Besteigung des Mount Everest nur mit der eigenen Lungen-, Körper- und Geisteskapazität möglich ist, benötigt es nicht mehr so viel Kraft, um ständig die Unsicherheit einer Lebensbedrohung zu bannen und mit den starken Ambivalenzen – steige ich

SHOU ZHONG

Chinesische Medizin lernen in Berlin

Lernen Sie uns persönlich kennen auf unserem **Tag der Chinesischen Medizin am 16. November 2019 von 11:00–17:00 Uhr**

- Vorträge
- Informationen zu unseren Ausbildungen
- Demonstrationen

Wir bieten praxisorientierte Ausbildungen in Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina, Qi Gong, Ernährungslehre.

Kontakt
Belziger Str. 69/71
10823 Berlin
Tel.: 030 29 04 46 03
abz-ost.de

auf oder doch lieber ab – umzugehen. Denn wer kennt sie nicht, diese kräftezehrenden inneren Antreiber und Bremser? Und die Wohltat, wenn beide miteinander versöhnt sind? Klar ausgerichtet lässt sich das komplette Energiebündel höchst fokussiert einsetzen. Von Messners Pionierleistungen, die neue Türen geöffnet haben, profitieren auch die jährlich über tausend Menschen, die heutzutage auf den Everest wollen.

Auch ich machte mich damals, 1978, auf, um in Nepal ganz auf mich allein gestellt den Weg zum Everest-Basecamp zu finden und Reinhold Messner zu besuchen. Er hatte mich eingeladen, damit ich mir selbst ein Bild machen konnte von den Aufgaben einer Expeditionsärztin. Denn eine solche brauchte er noch unbedingt für seine geplante Solo-Besteigung eines Achttausenders, die wenige Monate nach seinem „Everest by fair means" (also ohne Sauerstoffgerät) am Nanga Parbat stattfinden sollte. Er wollte innerhalb von kürzester Zeit zwei Tabus brechen und zeigen, was Menschen tatsächlich möglich ist: den höchsten Punkt unseres Planeten ohne zusätzlichen künstlichen Sauerstoff erreichen und die Besteigung eines Achttausenders auch ohne Kletterpartner – also ohne Team, das begleitet, versorgt und den Weg vorbereitet – schaffen. Ein Extrem, ein Höhepunkt nach dem anderen. Ist das noch sinnvolle Herausforderung oder schon Sucht?

Das Ego aufrichten

Ja, auch Sucht. Selbst Messner empfand seine ambitionierten Bergprojekte eine Weile als von Sucht gesteuert. Aber ich genoss – und ich kann sagen: wir genossen – auch unsere Lebenslust. Wir feierten uns selbst und unser Potential, öffneten uns für andere Landschaften, Religionen, Kulturen, erlangten Freiheit von eigenen sozialen und kulturellen und familiären Einschränkungen, lebten sehr einfach, genügsam und glücklich. Ich konnte jeden Tag meine Grenzen ein kleines Stück hinausschieben oder anerkennen und wieder enger stecken.

Es war für uns ein Spiel trotz allgegenwärtiger Todesgefahr, trotz Erdbeben und Lawinen. Unmengen von Adrenalin flossen. Ich war thrillsüchtig. Süchtig nach Gefahren, Angst, Unsicherheit – immer mit dem Ziel, sie alle zum Großteil aus eigener Kraft zu überwinden und mich in Glück, Entspannung, Freude und dem Gefühl von Gerettet- und Geborgen-Sein, von Es-geschafft-Haben wiederzufinden. Die extremste Herausforderung war sicher mein erster Sprung über eine Gletscherspalte – ganz ohne Hilfsmittel.

Es war so schaurig schön und tat so grausam gut, mein Ego aufzurichten und zu polieren und so all die jahrelangen Zweifel und Unsicherheiten vom Tisch zu fegen.

Mich in Gefahr begeben und sie dann überwinden und mich retten! Immer abwechselnd! Das turnt an. Das turnt umso stärker, je mehr ich glaube, dass ich selbst es war, die mich gerettet hat. Und das gaukelt mir damit eine Kraft vor, mit der ich stark genug wäre, alle zukünftigen Herausforderungen zu meistern. Ich ganz allein. Allein schon, wenn ich den Weg zum Everest- Basecamp gefunden und geschafft habe, werde ich auch Zugänge zu anderen Zielen finden und sie erreichen. Allmachtsphantasien!

Selbstwirksamkeit wahrnehmen

Zu all dem kam die positive Reaktion von außen, die typische Anerkennung und Bewunderung durch die Gesellschaft, nachdem ein Tabu gebrochen, eine Begrenzung überwunden wurde. Während vorher das zunächst außergewöhnliche Vorhaben als verrückt, gefährlich, verantwortungslos gegeißelt wird, erhält es nach dem Gelingen umso mehr Bewunderung und gerade diejenigen, die es vorher besonders ablehnten, hatten „seine Genialität" auf einmal „immer schon erkannt" und wollten es vielleicht dann sogar selbst ausprobieren.

Bewunderung erntete Reinhold reichlich. Die Leute waren verrückt nach ihm, seinen Ideen und Geschichten. Ein wenig schwappte auch auf mich über. Nicht so sehr beim Tabubruch am Everest. Dessen Dramen und Glücksmomente erlebte ich als Gast im Basecamp mit. Aber am Nanga Parbat war ich einer der beiden Hauptakteure. Ohne Arzt oder Ärztin hätte die Regierung des Landes keine Genehmigung zur Besteigung ausgesprochen. Und nach dem Erfolg wurde auch in mir nicht mehr nur die Verrückte gesehen, die nur habe zusagen können, weil sie so wenig Ahnung von dem wahren Ausmaß der Gefahren hatte, sondern auch die mutige, kompetente junge Frau, die ihre Aufgabe gut gemacht hat. Der Zuwachs an Selbstbewusstsein – im Sinne von Mir-meiner-Selbstwirksamkeit-gewahr-Werden – tat gut. Das Mich-Erleben in der Natur und in den Bergen stärkte auch mein Verbunden-Sein mit der Umgebung, mit anderen, mit dem Ganzen. Das war mir aber zunächst nicht bewusst – auch nicht das Erleuchtungserlebnis, das ich auf einem „Ausflug" zu einem nahen Siebentausender hatte. Eine schwierige Stelle konnte ich mit meinen einfachen Schuhen klettertechnisch nicht meistern. Also blieb ich davor sitzen und hoffte darauf, dass mich Reinhold bei seinem Abstieg wieder mitnahm. Allein wäre ich verloren gewesen. Und da saß ich dann mutterseelenallein in sechstausend Metern Höhe inmitten von Felsen und unendlichen Bergketten und wartete – ohne Angst, ohne Orientierung, ohne Plan – glückselig. Erst viel später konnte ich das Erleben von damals als Aufwacherlebnis benennen.

Neue Ausrichtung der Sehnsucht

Der Weg hin zur Sucht – „es" eben immer wieder haben wollen und „es" regelrecht zu brauchen – war ein multifaktorielles und schleichendes Geschehen. Und der Weg heraus ebenfalls.

Mein Beinbruch am K2 zwang mich zum Umkehren, zunächst per Rettungsflug aus den pakistanischen Bergen. Die lange Genesungszeit in Deutschland bot endlich Zeit und Raum zum

Fortsetzung auf S.26

Mobilfunkstrahlen – Gibt es Alternativen für Sie und Ihre Kinder?

Als athermische Effekte werden sehr schwache Felder bezeichnet, die nicht mit einer Wärmewirkung verbunden sind. In der Praxis werden die athermischen Effekte mit der Pulsung von Mobilfunkstrahlen in Verbindung gebracht.

Es wird vermutet, daß sie möglicherweise eine körperliche Reaktion hervorrufen oder unterstützen können. DNA-Schäden können erst Jahre nach der Bestrahlung spürbar werden.

Immer mehr Kinder und Jugendliche benutzen täglich Handys und das Einstiegsalter wird ständig jünger. Der Organismus von Kindern befindet sich noch in der Wachstumsphase und hat noch keinen voll ausgebildeten Schutz, wie bei Erwachsenen. Sie sind also wesentlich empfänglicher und anfälliger für Störungen von außen.

Deshalb ist die Frage berechtigt, ob Kinder und Jugendliche auf Mobilfunkfelder möglicherweise empfindlicher als Erwachsene reagieren?

Auch wenn die Forscher noch keine endgültige Schlussfolgerung auf direkte gesundheitsschädliche Auswirkungen von Mobilfunkstrahlung auf den Menschen ziehen dürfen, häufen sich die Nachweise dafür. Einige Studien zu athermischen Effekten beobachten unter anderem:

- Veränderungen von Hirnströmen (EEG) und Schlafparametern
- Veränderungen der kognitiven Leistungen
- Veränderungen der Hormonausschüttung (insbesondere von Melatonin)
- Öffnung der Blut-Hirn-Schranke
- Veränderungen im Blutbild, z.B. Geldrolleneffekt
- das Auftreten von Befindlichkeitsstörungen (Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Tinnitus)
- mögliche Schädigungen des Erbgutes
- Auswirkungen auf das Krebsgeschehen

Selbst wenn Sie als Eltern persönlich nicht das Gefühl haben, dass die Mobilfunkstrahlung Ihr Wohlbefinden beeinflusst, verlassen Sie sich nicht auf die aktuellen Grenzwerte. Diese sind meist nur auf thermische (wärmebedingte) Auswirkungen festgelegt.

Es muß und soll niemand Angst vor der Technik haben oder sie verurteilen. Die Menschheit braucht den Fortschritt und neue Erkenntnisse, um sich weiter zu entwickeln und komfortabler leben zu können.

Die Schöpfung hat immer einen lebensfördernden Weg vorgesehen!

Walter Rieske von genesis pro life hat Systeme geschaffen, die im Frequenzbereich durch Schwingungen auf den lebenden Organismus und sein Energiefeld einwirken. Durch die Anreicherung mit Lichtenergie werden die technischen Strahlungsfelder **nur in ihrer Qualität** verändert und damit **lebensfreundlicher und wohltuender für alle Lebewesen**.

Die jahrzehntelangen Forschungsergebnisse werden durch die Produkte von genesis pro life bei allen Themen, die mit elektrischen Störfeldern zusammen hängen, im Alltag umgesetzt. Unabhängige Messungen und Studien begleiten diesen Prozess und zeigen die regenerativen Wirkungen auf. Die Biophotonen Technologie von genesis pro life hat das BESA Gütesiegel erhalten. Ebenso hat das IIREC (International Institute for Research on Electromagnetic Compatibility) sein Gütesiegel für genesis pro life Produkte erteilt.

Informieren Sie sich gerne weiter auf der Homepage: https://genesis-pro-life.com

Nachspüren. Stimmt dieser Weg noch für mich? Mein Körper hatte sich gewehrt gegen den zerstörerischen Kräfteverschleiß, den ein Leben in mehreren tausend Metern Höhe fordert, und mein Geist erkannte, dass meine vermeintliche Stärke relativ war. Und Bauch und Herz erfuhren immer weniger Befriedigung durch die Erfolge, erkannten ihre Brüchigkeit und versagten ihre Zustimmung zu weiteren zweifelhaften Herausforderungen.
Durch das harte Aus am Berg tat sich ein Freiraum auf, in den eine neue Sehnsucht hineinzüngeln konnte.
Es gab Raum für eine Sinnsuche auf einer neuen Ebene und recht bald zwei deutliche Ziele: zunächst Kinder gebären und in die Welt begleiten. Dieser Wunsch ist sicher stark Hormon – unterstützt. Und parallel dazu die Suche nach einem ruhigeren und beständigeren Glück, das nicht so risikoreich erkauft werden musste – eindeutig ein spirituelles Ziel.

In Nepal suchte ich zunächst nach einer optimalen Variante des Autogenen Trainings, das bereits erste Erfolge gezeigt hatte beim Beruhigen meines aufgeregten Geistes. Ich traf Lama Thubten Yeshe, meinen ersten tibetisch-buddhistischen Lehrer. Er hatte kein Super-Training für vermeintliche Übermenschen in Grenzbereichen im Angebot, dafür eine viel kostbarere, über zweitausend Jahre alte Weisheitslehre – und wurde mein Wurzellama. Auch er war ein Rebell, der seine religiösen Regeln hinterfragte. Er hatte sein Kloster und die Ausbildung zum Geshe (entspricht etwa unserem Professor) verlassen, lernte Englisch und nahm Schüler aus dem Westen an. Seine Kompetenz, seine Liebe und Weisheit überzeugten mich. Tief tauchte ich ein in die Lehre Buddhas, ließ mich nähren und tragen und lächelte und lächle auch heute noch anerkennend über seine drei Mantras, die er speziell für uns Westler formuliert hatte: Atme! – Lass los! – Du bist gut genug!

Die Schönheit des Gewöhnlichen

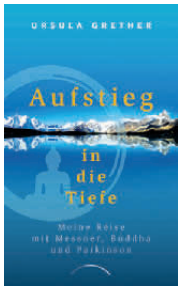
Ich brauchte dabei nicht blind zu glauben, alles war überprüfbar und erfahrbar. Nach Lama Yeshes frühem Tod fand ich andere buddhistische Lehrer, den Dalai Lama, den 16. Karmapa, Thich Nhat Hanh, Ringu Tulku Rinpoche und viele mehr. Meine spirituellen Wurzeln gruben sich tief in die Erde. Ich fühlte mich getragen, genährt. Meist.

In Berlin floss die Kraft, die meine Kinder und die Arbeit als Ärztin übrig ließen, in den Aufbau des Zentrums für Frieden und Verständigung, Bodhicharya, und die Gründung eines der ersten buddhistischen Hospizdienste Deutschlands. Hier flossen die Energieströme meiner neuen Sehnsucht harmonisch zusammen. Der Segen des Kailash, des heiligen Pilgerbergs in Westtibet, passte gut zu meiner bisher erlangten medizinischen und psychotherapeutischen Erfahrung. Die Verbindung all meiner Erfahrungen mit dem Buddhismus mit meinen westlichen Ausbildungen war aber nicht selbstverständlich, sondern wollte ergänzt und trainiert werden.
Wieder half die spirituelle Sehnsucht. Ich brauchte ihr nur zu folgen. Und schon vernahm ich die Empfehlung einer Freundin und saß bei Christian Meyer im Satsang. Er lehrt den westlichen Advaita Vedanta von Ramana Maharshi, verbindet uralte östliche Erfahrung mit westlichem Knowhow. Er vermittelt auch glaubhaft, dass Erleuchtung in diesem Leben möglich ist, und leitet Übungen an, die diesen Gnadenakt „anlocken". Es sind Übungen zum Loslassen, zum Sich-fallen-Lassen durch die Todesangst hindurch hinein in Glückseligkeit.

Um meiner Sehnsucht zu folgen, musste ich nicht mehr in der Ferne nach exotischen Lehrern suchen. Die U-Bahn brachte mich zu den gut verständlichen regelmäßigen Treffen in der Stadt. Ein Sommer- und ein Winterretreat gab's auch – ganz ohne Herumsuchen nach passenden Flügen, Unterkünften und Visa.
Der Weg von extremen Bergen, Gefahren und Nervenkitzel hin zum Gewöhnlichen, zum Standhalten, zu alltäglichen Leiden und Durststrecken war steinig, fiel mir aber relativ leicht. Wahrscheinlich, weil der richtige Zeitpunkt dafür gekommen war. Kein künstlich erzeugter Thrill war mehr nötig, die Alltagsdosis reichte aus, um mich zu spüren. Ich wollte das Leben nicht mehr herausfordern und dann be-wältigen (steckt da das Wort Gewalt drin?), sondern konnte ihm einfach vertrauen. Konnte vertrauen, dass das, was mir das Leben gerade vor die Füße legte – ob angenehm oder nicht –, zu genau diesem Zeitpunkt genau das Richtige ist. Heute habe ich Gipfelerlebnisse anderer Art...

Ursula Grether ist engagierte Mutter, Ärztin, Familientherapeutin und Weltwanderin. Sie begleitete als Expeditionsärztin und Partnerin Reinhold Messner auf mehrere Achttausender.

Seit vierzig Jahren praktiziert sie nach tibetisch-buddhistischer Tradition und der Advaita-Lehre. Auch dadurch kann sie heute ihre Parkinson-Diagnose als Chance zu weiterem innerem Wachstum betrachten und Menschen in Krisen spirituell unterstützen. Jetzt erschien ihr ers-



tes Buch: Aufstieg in die Tiefe – Meine Reise mit Messner, Buddha und Parkinson, J. Kamphausen Verlag 2019

Am Sonntag, den **27.10. 2019** von 16 bis 18 Uhr liest sie daraus und berichtet von einer Reise ins abgelegene Kham in Tibet. Dorthin begleitete sie ihren Lehrer Ringu Tulku Rinpoche bei seinem ersten Besuch in seinem Heimatkloster mehr als vierzig Jahre nach seiner Flucht.

Ort: Bodhicharya, 10247 Berlin-Friedrichshain, Kinzigstraße 29 (U 5 Samariterstraße) Eintritt auf Spendenbasis

Info und Kontakt:
Tel.: 030-290 097 39
info@bodhicharya.de
www.bodhicharya.de

bodhicharya.de

SEIN.de ist ein unabhängiges Online-Portal, das eine Brücke zwischen der äußeren und inneren Welt baut und kontinuierlich spannende und kompetente Artikel – von Lebenskunst bis hin zu politischen Themen – veröffentlicht.

SEIN.de wird monatlich von zirka 105.000 Menschen besucht (Stand Juli 2019) und ist über eine Facebook-Seite und einem Twitter-Account mit den sozialen Medien verbunden.

www.SEIN.de

Seien Sie im weltweiten Netz mit einer ONLINE-ANZEIGE zu attraktiven Konditionen dabei!

Ysop - Der blaue Muntermacher

Pflanzliche Reindestillate aus Permakultur von Evelin Rosenfeld

Der biblische Ysop (hebräisch ésov -„Heiliges Kraut“) war mit dem hohen Camphergehalt und dem kostbare Pilz Penicillum auf seinen Blättern der „Meister Propper der Vorzeit“. In der Pflanzenheilkunde wird er als Magenmittel, bei Atemwegserkrankungen, Zahnfleisch-, Mandelentzündungen und Rheuma genannt. Alles richtig. Hier setzt man (nur) an den Symptomen an. Um die ganze Kraft des Ysops zu nutzen, gilt es, seinem Wesen näher zu kommen und es in der wirksamsten Form „einzufangen“:

In der Destillation.

Ich beobachtete, wie der Ysop nach dem äußerst empfindlichen Keimstadium rasch an Kraft gewann. Neben den duftgebenden Campherderivaten bringt die Reifung der Pflanze auch Limonen, Pinen und Rosmarinsäure in die lichtblauen Blüten. Das verleiht dem Ysop-Tee eine echte Wachmacher-Qualität.

Ysop-Tee statt Kaffee: Weil es besser schmeckt und weil es wirklich wach macht! Das ganze Feld war umgeben mit seinem holzig-zitronigen Aroma. Mir wurde deutlich, worin sein Charakter besteht: Aufrecht steht er – golden fällt er. Ysop sammelt seine aufrichtenden Kräfte aus dem Subtilen, Geistigen. Das Destillat des Ysop ist goldfarben und diese Wirkung „rieselt“ förmlich von oben her ein.

Diese Kraft nutzen wir, wenn wir den Ysop destillieren. Ich war wie in lupenreiner Konzentration, als das goldene Öl aus der Destille rann. Er machte mich klar und präzise. Bei Tests mit Klienten, die unter Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen litten und über Dämmrigkeit und Schwere klagten, überraschte das Destillat:

Ein Sprüher auf das 3. Auge wirkt wie ein Weckruf: Die Menschen fühlten sich schlagartig präsent und klar, der Blick war offen und gerichtet, der Körper gestrafft und bewegungswillig. In der geringer dosierten, kosmetischen Fraktion klärt der Ysop Unreinheiten, verfeinert das Hautbild, behebt Ausschläge.

Seit 2018 baue ich traditionelle Heilpflanzen in Permakultur an und produziere in Manufaktur 100% reine, maschinenfreie und biozertifizierte Präparate hieraus.

Mehr Infos und mein kleiner Online-Laden hier:
www.wild.-natural-spirit.org

Sucht, Sehnsucht, Suche

Wir alle haben mit der Geburt oder im Laufe der Kindheit unsere innere Heimat der Liebe und Einheit verloren – der eine mehr, der andere weniger, je nach Lebensumgebung und Intensität der Erfahrungen. Dieser Verlust geht mit einem unglaublichen Schmerz einher und treibt uns auf unserer Lebensreise in die verschiedensten Zustände von Bedürftigkeit, Sehnsüchten und Suchen. Doch in einer verstandesbeherrschten Welt mit all ihrem Wahnsinn hat uns das Leben auch mit einem Rückfahrtticket ausgestattet, das jeder von uns in die Wiege gelegt bekommen hat: unserer Fähigkeit zu fühlen.

von Jörg Engelsing

Kennen Sie jemanden, der so richtig rundherum zufrieden ist mit seinem Leben, in dem nichts mehr fehlt? Ich nicht. Jeder Zustand der Zufriedenheit und des Glücks vergeht irgendwann wieder und der ruhelose Verstand sucht sich ein neues Ziel, das er verfolgen kann und das nun aber endlich das ultimative Glück bringen soll. Wir alle sind letztlich Suchende – nach der perfekten Beziehung, nach Erfüllung im Beruf, nach finanzieller Unabhängigkeit, Freiheit, Sicherheit, Sex, Zuwendung, Nähe und und und... Nur: Warum suchen wir eigentlich?

Suchen heißt, dass uns etwas fehlt. In der Sehnsucht, im Sehnen, steckt auch der Schmerz, der damit einhergeht: Ich sehne mich nach etwas, weil ich es nicht habe – und das tut weh. In der Suche wie in der Sehnsucht verbirgt sich also eine Bedürftigkeit, ein schmerzhaftes Haben-Wollen, denn ich will ja unbedingt das Ziel meiner Sehnsucht erreichen. Extrem zeigt sich das in der Sucht, in der es für den Süchtigen keinen Spielraum mehr gibt: Ich brauche etwas so sehr, dass ich bereit bin, Gesundheit, finanzielle Sicherheit, Beziehungen und sogar das eigene Leben dafür einzusetzen – und auch, wenn ich all das verlieren sollte, kann ich nicht anders, als alles zu riskieren und dem Ziel meiner Sucht hinterherzuhecheln.

Abb: © callisto-stock.adobe.com

Verlustschmerz

Wir können jetzt für all das verschiedene Erklärungen finden: Unsere Vorfahren, die uns bestimmte Verhaltensweisen durch die Gene mitgegeben haben (eigene Prädisposition, wenn der Vater beispielsweise auch Alkoholiker war), gesellschaftliche Prägungen (Zigarettenrauchen war lange Zeit cool und rauchende, selbstbewusste und glückliche Menschen blickten von jeder Plakatwand – so wollten wir auch sein) oder Mangel-Konditionierungen aus der Kindheit (zu wenig Liebe von den Eltern als Kind bekommen und entsprechender Nachholbedarf, der sich dann auf bestimmte Ziele und Ersatzbefriedigungen fokussiert).

All das ist nicht falsch, doch es greift zu kurz, denn all das sind nur Projektionsflächen einer grundsätzlichen menschlichen Problematik: Wir fühlen uns als Einzelwesen, die von anderen Menschen, ja, vom Leben an sich getrennt sind. Es gibt mich und die anderen. Ich und Du. Und wenn die anderen – und das damit einhergehende angenehme Gefühl von Verbindung, Geborgenheit und Freude – für mich nicht verfügbar sind, dann kann ich das vielleicht eine Weile aushalten, aber irgendwann fühle ich mich sehr, sehr einsam. Und einsam sein ist genau das, was ich nun überhaupt nicht will. Und darum mache ich alles, aber absolut alles, um die Einsamkeit zu vermeiden. Heraus kommt dabei unsere Welt der Zerstreuungen und Unterhaltungsangebote – alles Ablenkungen vom Fühlen des jetzigen Momentes, der in seiner Tiefe dieses schmerzliche Gefühl der Getrenntheit und Einsamkeit ausstrahlt. Denn Einsamkeit, wenn wir es schaffen, uns ihr wirklich hinzugeben – und das finde ich äußerst schwer – ist ein tiefer, uns fast zerfetzender und überwältigender Schmerz. Es ist der Schmerz des Verlustes von Verbindung, ja, von der Einheit mit allem, von unserem inneren „Zuhause", das wir eben ganz konkret als Geborgenheit, Getragensein, Freude und Liebe wahrnehmen. Einheit und damit die gerade aufgezählten angenehmen Lebensformen sind dagegen Zustände, in denen es nichts mehr braucht. Und in denen dadurch alles Suchen ein Ende hat. Einsamkeit ist in meinen Worten das Gefühl, von Gott verlassen zu sein. (An dem Wort Gott hängt bei mir keine negative Konditionierung aus der Kindheit. Es ist einfach griffig, daher benutze ich es gerne.)

Die verlorene Einheit wiederfinden

Das Problem dabei: Trennung und Einsamkeit sind nun einmal die Grundausstattung des menschlichen Spiels. Wir alle waren im Erleben mal eins mit allem und sind aus diesem Zustand entweder durch eine einmalige brutale Traumatisierung oder Stück für Stück langsam und schleichend herausgefallen. (Natürlich gibt es da unzählige Mischformen.) Und diesen Schmerz, dessen Wiederfühlen eine enorme Überforderung darstellt und daher nur peu à peu geschehen kann, scheuen wir alle wie der Teufel das Weihwasser. Einige wenige Menschen haben das Glück, dass sich die natürliche Einheitswahrnehmung, die ja nur überlagert ist, ohne große Anstrengung und plötzlich bei einem Satsang oder Ähnlichem wieder einstellt. Für die meisten ist der Weg zurück eine lange, mühevolle und oft qualvolle Suche, denn da wir den Schmerz ja nicht wieder erleben wollen, hat unser System jede Menge Widerstände und Blockaden dagegen installiert. Und an jedem Schmerz hängt auch ein Stückchen Angst vor dem Wiedererleben – ein weiteres Hemmnis, denn wer steht schon auf Angst.

Das Zentrum unseres Abwehrsystems, das uns daran hindert, die verlorene Einheit wiederzufinden, ist der Verstand. Viele sehen in ihm etwas, das es zu bekämpfen und auszulöschen gilt, aber ich versuche, in allem das Gute und die Richtigkeit zu sehen, denn irgendwann einmal habe ich begriffen, dass letztendlich alles hier aus Liebe besteht – und aus der Liebe heraus kann nichts grundsätzlich Falsches entstehen. Philosophien, die dunkle Mächte und etwas grundlegend Böses als real ansehen, sind aus meinem Blickwinkel Versuche, die eigene verdrängte Angst nach außen zu projizieren und ihr ein Gesicht zu geben. Daran ist auch nichts falsch, denn auch dann muss sich das Ego irgendwann mit dieser Angst auseinandersetzen und sie konfrontieren. Doch für mich ist es ein Ausweichmechanismus, der Menschen davor schützt zu erkennen, dass das sogenannte Böse nur eigene verdrängte Aspekte ihrer selbst sind, die sie noch nicht fähig sind zu fühlen.

Abtrennung als Überlebenshilfe

Aus meinem Verständnis heraus sind wir einfach irgendwann aus dieser Einheitswahrnehmung herausgefallen, was immensen Schmerz und unglaubliche Ängste zur Folge hatte. Ich bin während einer Meditation mal an diesen Punkt gekommen – und zwar nur an den Rand davon, mehr wäre nicht aushaltbar für mich gewesen. Wenn wir uns mal vorstellen, dass es uns unglaublich gut geht, wir total glücklich sind und in Liebe – alles ist warm, entspannt und schön –, und von einem Augenblick auf den anderen werden wir in einen Raum geworfen von totaler Kälte, Dunkelheit, Orientierungslosigkeit, völligem Alleinsein – abgeschnitten von jeglichen Kontakt zu dem, was vorher unser Leben ausgemacht hat. Es ist ein Gefühl von unfassbarer Überforderung. Alle Koordinaten, die vorher unser Leben bestimmt haben, sind auf einmal ausgelöscht. Das sind nur magere Worte dafür, was ein Kleinkind in diesem Moment erlebt. Es weiß nicht, was passiert ist, es hat keine Ahnung, warum es passiert ist, und es weiß schon gar nicht, wie es in den vorherigen Zustand – seine natürliche Heimat, die wir ja alle suchen – zurückfinden soll. Da ist nur unfassbare Panik, die jede Zelle zu zerfetzen scheint, und Schmerz, der mit Worten nicht zu beschreiben ist. (In diesem Moment konnte ich jeden Ausweichmechanismus, jeden Menschen, egal, wie brutal er handelt, verstehen. Alles ist nur ein völlig unbewusstes Weglaufen vor diesem Horror, den wir verdrängt haben und noch in uns tragen.)

Damit das kleine Wesen überleben kann, benötigt es eine Abtrennung von diesem Wahnsinn und ein zumindest minimales Gehaltenwerden in dem Raum, in dem es sich jetzt befindet. Sonst stirbt es. Da kein anderer

„hier“ geschrien hat, als es darum ging, für das kleine Wesen das Weiterleben zu ermöglichen, hat sich eben der Verstand erbarmt, der für diesen Job überhaupt nicht „konzipiert“ worden ist (das alles sind nur meine bildhaften Beschreibungen, mit denen ich versuche, die Erfahrung eines gerade erfolgten Abtrennungs-Zustandes zu beschreiben – aber es ist natürlich nicht die Wahrheit an sich).

Ich erinnere mich, dass in meinen Meditationen jahrelang immer irgendwelche undefinierbaren Laute und Wortfetzen auftauchten, die mich stundenlang begleiteten und entsprechend auch nervten. Bis ich nach vielen Jahren erkannte, dass sie so etwas wie Haltegriffe waren, die der Verstand während eines brutalen sexuellen Missbrauchs installiert hatte, um sich festzuhalten und einigermaßen zu zentrieren, um nicht in alle Richtungen zu zersplittern, sodass nur noch Wahnsinn übrig geblieben wäre. Wie die erste Abtrennung von der Einheit im Mutterleib war (ich bin bei meiner Geburt gestorben und wiederbelebt worden), mag ich mir gar nicht vorstellen.

Überforderter Verstand

Der Verstand muss uns nun also – mehr schlecht als recht – mit seinen beschränkten Möglichkeiten durchs Leben lotsen. Wie macht er das? So gut es eben geht, aber niemals ausreichend, um uns zu einem wirklich glücklichen Leben zu verhelfen. Denn er ist im Grunde ein Buchhaltungsprogramm, das nun den Auftrag hat, als Geschäftsführer zu fungieren. Das kann nicht gut gehen, denn er muss sich mit extrem starken Energien auseinandersetzen, die er versucht unter Kontrolle zu halten. Diese Energien sind die Gefühle. Vor allem Gefühle wie Angst, Schmerz, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ohnmacht – letztendlich setzen sich nach meiner Erfahrung all diese schwer zu ertragenden Gefühle (es gibt da Intensitäten von schwach bis Atombombenexplosion) aus Angst und Schmerz zusammen. Das wichtigste Werkzeug des Verstandes, damit der Mensch nicht von den eben erwähnten Gefühlen überflutet und damit unfähig wird, sein Leben auf die Reihe zu bekommen, ist die ständige Produktion von Gedanken. Die unzähligen Gedanken, die wir während eines Tages denken, sind einfach ein Schutzschirm, den der Verstand eingesetzt hat, um uns vor der unglaublichen Intensität unserer diversen Angst- und Schmerzgefühle abzutrennen. Das ist die Abtrennung, die wir als Menschen wieder auflösen müssen, um zu dem ursprünglichen Einheitsgefühl zurückzukommen. Denn aus der Einheit rausgefallen sind wir ja nicht wirklich – das geht gar nicht –, wir sind nur immer noch

Abb: © Olly-stock.adobe.com

Auf der Suche: Wer bin ich, was ist die Welt – und kann ich meinem Verstand trauen?

Teil eines Notprogramms aus unserer Kindheit, das uns helfen soll zu überleben.

Hauptaufgabe: Überleben!

Neben der anscheinend wahllosen Produktion von Gedanken gestaltet der Verstand auch ganz spezifisch die Welt, in der wir leben. Diese Welt besteht aus dem, was der Verstand uns als Realität vorgibt. Je früher diese Prägungen entstanden sind, desto größere Kraft besitzen sie in der Gestaltung unseres Lebens. Wenn wir ganz tief im Bereich der Konditionierungsknoten unseres Unterbewusstseins nicht glauben, dass wir geheilt werden können oder liebenswert sind, dann nützen anders lautende oberflächliche Glaubenssätze, die wir uns vielleicht therapeutisch erarbeitet haben, wenig bis gar nichts.

Wie nun bastelt sich der Verstand seine Welt? Der Verstand kann diese grundsätzliche Angst, die entstanden ist, weil wir die Verbindung zum Göttlichen nicht mehr spüren und uns allein und getrennt in einer als gefährlich interpretierten Umgebung erleben, nicht wirklich kontrollieren. Er wird zum Handlanger dieser Angst. Die Angst ist der Boss. Diese Angst wird getriggert durch alles, was wir mit Chaos in Verbindung bringen: Haltlosigkeit, Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit, Schwindel und Ähnliches. Die Angst versucht sich nun über das Werkzeug Verstand eine Orientierung zu verschaffen, um sich in einer Welt der Gefahren irgendwie zurechtzufinden. Grundsätzlich unterscheidet sie daher erst mal alles, was der Mensch erfährt, in angenehm und unangenehm. Angenehm ist gut, denn es gewährleistet weiter das Überleben, unangenehm ist schlecht, denn es erinnert an den erlebten Horror, an Wahnsinn und gefährdet das Überleben. Willkommen in der selbsterzeugten Welt der Dualität!

Um ihren Job gut zu machen, fängt die Angst an, alles, was sie wahrnimmt, zu interpretieren. Sie sieht einen Menschen, der sie anlächelt und nicht angreift, und schließt daraus – weil die Begegnung nicht weh tut und somit ihr inneres Grauen nicht verschärft –, dass dieser Mensch ihr nichts Böses will. Also: gerne wieder! Am nächsten Tag steht sie einem Menschen gegenüber, der sie grimmig anschaut und aggressiv klingende Töne von sich gibt, und legt – weil ja sehr unangenehm und die innere Krise verschärfend – derartige Menschen und Situationen unter der Rubrik „Gefahr und in Zu-

kunft zu vermeiden“ ab. Auf diese Weise werden alle Wahrnehmungen und Situationen bewertet, abgelegt und als Schablonen für zukünftige Ereignisse eingesetzt. Unsere Wahrnehmung der Welt ist letztlich eine Konstruktion unbewusster Angst, die sich Halt sucht und Gefahr vermeiden will. Unsere Prägungen, Konditionierungen und Glaubenssätze sind letztlich – sehr fragile – Geländer, an denen wir uns durchs Leben hangeln. Funktionieren manche Glaubenssätze auf einmal nicht mehr, weil sich etwas in der Welt geändert hat, sind wir oft stark verunsichert. Im Extremfall kommt Panik auf und wir kommen vollkommen ins Schwimmen. Wirkliche Sicherheit gibt es in dieser Welt der Dualität – des Will-ich-Haben und Will-ich-Vermeiden – nicht, denn die vermeintliche Sicherheit beruht ja im Grunde nur auf Statistik. Je öfter ich in einer Situation eine angenehme Erfahrung gemacht habe, desto mehr bin ich gewillt, mich auch in Zukunft auf eine derartige Situation einzulassen, weil ich erwarte, dass sie ähnlich angenehm eintritt. Doch wissen kann ich das nicht. Wir alle – im Zustand der Wahrnehmung von Getrenntsein – bewegen uns auf dem Boden von Wahrscheinlichkeit und nicht auf der Basis echten Wissens. Erst auf der Ebene des Fühlens (Intuition) haben wir Zugriff auf so etwas wie Sicherheit, weil uns durch das Fühlen ein viel ganzheitlicheres Spektrum von Informationen erreicht. Echte Sicherheit entsteht durch wirkliches Vertrauen – und das ist ein Gefühl.

Die Schönheit der Berührbarkeit

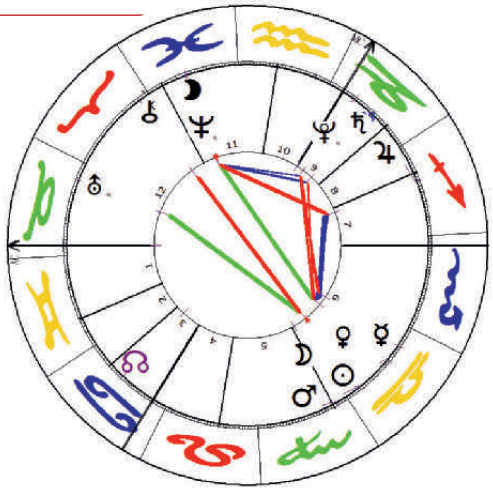
Glaubenssatz-Arbeit ist daher ein wichtiger Aspekt, um das ganze Verstandes-Angst-Konstrukt unseres Lebens zu verstehen und auch ein Stück weit auszuhebeln, aber ohne die Integration unserer verdrängten Gefühle sehe ich keine Möglichkeit, in unsere ursprüngliche Wahrnehmung der Einheit zurückzukommen. Dieser Weg, diese Suche, ist jedenfalls in meinem Fall immer wieder mit dem Laufen gegen innere Stahlbetonwände verbunden, durch die ich erst einmal keine Chance habe hindurchzukommen. Wie ich im Editorial des letzten Heftes geschrieben habe, ist meine Suche eher eine Folge von Niederlagen und Scheitern als ein Feiern von Siegen und Durchbrüchen. Ich denke, dass das letztlich vielleicht doch ganz normal ist, denn der Weg ist eine echte Herkules-Aufgabe. Wir werden immer wieder scheitern beim Fühlen und Integrieren von Angst und Schmerz, denn sie sind echte Giganten – Monster, die nur langsam gezähmt werden können.

Immer wieder werfen mich plötzlich auftauchende Angst und Schmerz fast von meinem Schreibtischstuhl, und manchmal habe ich Angst, meine Arbeit an der jeweiligen SEIN-Ausgabe nicht fertigzubekommen, weil ich mich vor Angst und Schmerz kaum konzentrieren kann. Glücklicherweise gibt es auf der anderen Seite einzelne Momente – nach meinem Geschmack leider viel zu selten –, in denen der Schleier zwischen mir und der Einheit kurzzeitig dünner wird und ich den Kontakt zum „echten“ Leben in seiner wunderbaren Lebendigkeit wieder etwas spüren darf. Wenn ich diese Berührbarkeit in mir wahrnehme, erfüllt mich das so sehr, dass mir die Tränen runterlaufen, und ich weiß, dass das einfach das wahre Leben ist. Eine Fülle, die ganz natürlich da ist, für sich selbst existiert und nicht von anderen aufgefüllt werden muss. Es ist die Verschiebung von „ich brauche“ zu „ich kann geben, ja, ich bin das Geben selbst“ – und das ist pure Schönheit. Und wenn wir irgendwann als Menschheit mal begriffen haben, dass all unser Suchen und Brauchen sich im Grunde nur auf das Göttliche richtet, dann sind Sucht, Sehnsucht und Suche endlich genau an der richtigen Stelle angekommen.

P.S. Einer der zentralen Begriffe im Bereich der Spiritualität ist das Wort Loslassen, denn das menschliche Leiden ist ja eine Folge vom Verdrängen und Nichtmehr-Freigeben (= Festhalten) überfordernder Situationen. Loslassen ist in meinen Augen die Hingabe an das Fühlen des aktuellen Momentes, denn genau da beginnt der Rückweg in unsere Lebendigkeit (auch wenn sich das manchmal jahrelang nur leblos anfühlt). Nur: Das können wir nicht wirklich aktiv – höchstens punktuell – machen, denn die Angst will ja genau das verhindern und lenkt uns sofort wieder mit Gedanken und Geschichten ab. Aber das Leben kann die Sehnsucht danach wecken, so dass wir zu Menschen und Methoden geführt werden, die uns auf unserem Befreiungsweg weiterhelfen – und vielleicht trägt ja auch dieser Text ein bisschen dazu bei, diese Sehnsucht in uns wachsen zu lassen...

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 28.9.19, um 20.26 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 den Monat Oktober

Von Anfang September bis Anfang November wandern Merkur und Venus quasi Hand in Hand durch den Tierkreis. Am 13.9. und am 30.10. bilden sie zudem eine exakte Konjunktion. Merkur-Themen, wie Kommunikation und Verständigung, werden hierdurch mit Venus-Themen, wie positive Resonanz, diplomatisches Geschick oder Stilfragen, verknüpft. Die Kehrseite der Merkur/Venus-Medaille hieß früher „üble Nachrede“ und lässt sich heutzutage am besten mit einem „Shitstorm“ beschreiben ...

Im Waage-Neumondhoroskop für Oktober spielt die Venus erneut, wie schon in den letzten Monaten, eine Hauptrolle. Sie ist einerseits Herrscherin des Stier-Aszendenten und andererseits Herrscherin des Zeichens Waage. Zudem steht sie selbst, zusammen mit Merkur, stark in ihrem Heimatzeichen. Dies ließe eigentlich auf eine recht angenehme, freud- und friedvolle Zeitqualität schließen, in der so manches, was bisher im Unfrieden war, Versöhnung fände.

Doch so leicht will es uns der Himmel wohl nicht machen. Vor die Versöhnung (Venus) hat er jedenfalls heftige Hürden gesetzt, die es zu überwinden gilt. Diese „Hürden“ heißen Saturn und Pluto und stehen im Neumondhoroskop im Quadrat zur Venus. Das bedeutet, dass es in sämtlichen Venus-Bereichen, wie z.B. Liebe und Beziehungen (Waage) oder Werte und Finanzen (Stier) zu heftigen Turbulenzen kommen kann. Auch für weibliche Wesen (Venus) dürfte der Oktober nicht so ganz einfach sein.

Im Mai-Text habe ich den Venus/Saturn/Pluto-Zyklus schon einmal thematisiert. Wichtige Stationen dieses Zyklus im Jahr 2019 sind Februar, Mai, Juli, September/Oktober sowie Dezember. In diesen Monaten steht die Venus jeweils in starken Spannungsaspekten zu Saturn und Pluto, was erfahrungsgemäß mit größeren Herausforderungen, Prüfungen, Beschränkungen oder Trennungen einhergeht.

Der einzige Unterschied jetzt in Bezug zu den genannten anderen Zeiten ist, dass die Venus in ihrem eigenen Zeichen Waage steht. Hier hat sie Kraft und Power, um ihre Themen durchzusetzen, auch wenn es etwas länger dauert als gedacht. Saturn verzögert und prüft, Pluto intensiviert und zwingt notfalls auch zum Loslassen, wenn etwas gar keinen Wert hat.

Ein anfänglich netter Kontakt oder eine angenehme neue Bekanntschaft, kann sich unter diesen Konstellationen nämlich leicht zum Albtraum entwickeln. Ein scheinbar harmloser Social-Media-Post kann einen bösen Shitstorm nach sich ziehen oder ein vermeintliches Schnäppchen einen nennenswerten finanziellen Verlust.

Richtig gut ist diese Zeitqualität aber dafür, mit etwas, das sehr schmerzte, abzuschließen und es endgültig loszulassen. Der Waage-Neumond sowie Venus, Merkur und Mars stehen im 6. Haus, dem Haus der Gesundheit. In Opposition zum Neumond steht Chiron, der kosmische Heiler, der im Zeichen Widder auf Schwachpunkte verweist, die mit Disharmonie, lange unterdrückter Wut und/oder mit mangelndem Durchsetzungsvermögen einhergehen. „Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt“, könnte Widder-Chiron den stets auf Harmonie bedachten Waage-Planeten zurufen wollen. Denn im 6. Haus kann ein Zuviel an nur scheinbarer Harmonie auch Krankheiten anzeigen. Um dies zu erkennen, zu prüfen und letztlich die heilbringenden Konsequenzen ziehen zu können, sind Saturn/Pluto im Quadrat zur Waage-Venus sogar hilfreiche Unterstützer. Ihre Botschaft lautet: Freud- und friedvolle Zeiten können erst dann anbrechen, wenn das eigentliche Grundübel ausgemerzt ist.

„Wenn Wissen und Gelassenheit sich gegenseitig ergänzen, entstehen Harmonie und Ordnung.“ Dschuang Dsi, taoist. Philosoph (*350 v. Chr.)

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

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

Wichtige Konstellationen im Oktober

Vollmond Widder/Waage – exakt am 13.10. um 23.07 Uhr

Venus Quadrat Pluto – exakt am 1.10.
Gute Zeit für: Intensive Erfahrungen, sich einer Lieblingsbeschäftigung ganz und gar widmen, endlich loslassen können. Schlechte Zeit für: Machtspiele in Beziehungen (Gefahr von übersteigerter Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Sonne Quadrat Saturn – exakt am 7.10.
Gute Zeit für: Abschluss von Projekten, schwierige Aufgaben bewältigen, Durchhaltevermögen beweisen, Verantwortungen abgeben. Schlechte Zeit für: wohlwollende Gespräche mit Vorgesetzten, Behörden, etc.

Venus Opposition Uranus – exakt am 13.10.
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, plötzliche oder spannende Begegnungen, Abwechslung im Liebesleben, neues Hobby, neues Outfit. Schlechte Zeit für: langweilig gewordene Beziehungen.

Sonne Quadrat Pluto – exakt am 14.10.
Gute Zeit für: Krisenmanagement, den Dingen auf den Grund gehen, schmerzhafte Wahrheiten konfrontieren, einen radikalen Schlussstrich ziehen. Schlechte Zeit für: Machtkonflikte mit Autoritäten, das Festhalten an wackligen Stühlen.

Mars Quadrat Saturn – exakt am 27.10.
Gute Zeit für: Frustrierende Arbeitsverhältnisse beenden, sich von erdrückenden Lasten befreien, Durchhaltevermögen bei wichtigen Dingen beweisen. Schlechte Zeit für: fröhliches, unbeschwertes Miteinander.

Neumond am 28.10. um 4.40 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Für wichtige Vorhaben im Oktober
Eher gute Zeiten: 3., 8., 16., 30.
Eher schwierige Zeiten: 5., 13., 20., 27.

Abb: © David Bruyland · Pixabay

Ein Leben mit Verletzbarkeit und Stärke

SEIN-Online-Redakteurin Lena Grabowski beschreibt ihre Auseinandersetzung mit einer Borrelioseerkrankung – und das Geschenk eines darin enthaltenen wichtigen Entwicklungsschrittes.

Seit Jahren erinnere ich mich immer wieder an einen Traum, den ich in einer Nacht im Jahr 2004 erlebte. So, als hätte ich ihn letzte Nacht erst geträumt. Ein Traum mit Symbolkraft und Wegweisung für mein Leben, der sich mir vor allem in diesem Jahr noch tiefer erschloss.

Orientierungslos stand ich in einer urigen, wilden Heidelandschaft. Es gab keinen sichtbaren Weg. Aus dem Nichts tauchte eine kleine, verwilderte und stämmige Frau auf. Sie hatte zerzauste Haare und trug zerrissene Kleidung. Barfuß und verdreckt von Kopf bis Fuß. Ich solle ihr folgen. Ich weiß noch heute, wie unbehaglich ich mich fühlte. Sie entsprach nicht annähernd meinem (damaligen) Frauenbild. In meinen Augen war sie verdammt hässlich. Und ich schämte mich im Traum dafür, dass ich sie für ihr Aussehen so ablehnte. Denn instinktiv wusste ich, dass sie wirklich ein Wegweiser für mich sein würde. Ich wusste nicht, wohin wir gingen. Ich wusste nur, dass ich ihr folgen musste. Und diesem Instinkt bin ich heute noch dankbar.

Trittsicher und zielstrebig ging die kleine, wilde Frau voraus. Sie bahnte uns einen Weg durch die Wildnis. Wortlos stiefelten wir miteinander durch das Dickicht. Was mir blieb, waren die Geräusche der Natur und mein innerer Dialog, der sich damit beschäftigte, wohin das alles führen und was ich erleben würde. Die wüste Heidelandschaft verwandelte sich in eine steile Gebirgslandschaft, der Weg wurde mühsamer. Ich stolperte oft und stürzte, stellenweise hasste ich sogar diese Wanderung ins Ungewisse. An einer steilen Stelle am Berg drehte sich die schmutzige, zerzauste Figur abrupt um. Dunkle, funkelnde Augen, die eine tiefe Entschlossenheit und Wildheit ausstrahlten, schauten mich an. Sie sagte, ich müsse jetzt alleine weitergehen. Und so plötzlich, wie sie auftauchte, war sie auch wieder verschwunden. Mir blieb ein Stich in die Magengrube und mein nackter Instinkt, irgendwie überleben zu wollen und weiterzukommen. Umzukehren machte keinen Sinn. Und so kletterte ich weiter hinauf. Zog mich an Gräsern, Wurzeln und Steinvorsprüngen hoch oder

schob mich mit meinen mittlerweile nackten Füßen die steile Berglandschaft hinauf.
Urplötzlich tauchte ein Plateau auf, eine Ebene aus Stein. Mit letzter Kraft drückte ich mich hinauf. Mittlerweile sah ich bereits aus wie die Frau: zerrissene Klamotten, müde, dreckig. Ich erblickte auf der Ebene unzählige, den Moais der Osterinseln ähnliche Steinstatuen. Sie tanzten. Einige blickten mich an, andere schauten in die Ferne. Ich setze mich zu den riesigen Steinstatuen und blickte über die Wildnis hinweg, und ein tiefes Gefühl von Lebendigkeit und Stille zugleich ergriff mich.
Dann wachte ich auf und mein Alltag rief.

Abb: © blaxxtock pixabay

Archaische Spuren

Dieser Traum hat Spuren in mir hinterlassen. Er taucht in regelmäßigen Abständen in meinem Tagesbewusstsein auf und zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Die kleine wilde Frau habe ich in der Zwischenzeit immer besser kennen und zuweilen auch schätzen gelernt. Sie lebt in mir. Noch heute, wenn Erfahrungen etwas Überwältigendes und nahezu Schmerzliches haben und Weltbilder und Methoden im Umgang damit versagen, dann begegne ich ihr. Dieser Wildfrau. Dann ist mein Gespür gefragt. Mein Instinkt. Meine Sinne. Etwas Archaisches wird berührt, und dann fühlt es sich manchmal an wie Impulse aus meinem Reptiliengehirn. Angreifen, wehren, kämpfen, sich zurückziehen, starr werden, verstecken, weggehen. Das Ereignis abschütteln. Weiterleben und zurückkehren. Wie ein Tier in freier Wildbahn. Basal, unverstellt und undogmatisch. Und menschlich zugleich.

Die wilde Natur (im Innen wie im Außen) ist eine zeitlose Lehrerin für mich. Unberechenbar, frei und lebendig – und befriedend zugleich. Ein für mich immer noch unfassbares Ereignis hat vor zirka 4,5 Milliarden Jahren dazu geführt, dass hier Leben möglich ist, und regt seither dynamische Evolutionsprozesse an. Endlos viele Stadien hat der Planet durchlaufen, mit massiven Zerstörungen und Neubildungsprozessen. Immer wieder starben ganze Welten, Pflanzen und Tiere, neue wurden geschaffen. Auch die menschliche Entwicklungsgeschichte ist Teil dieses gigantischen Evolutionsprozesses. Mittlerweile wohnen mehr als 7,5 Milliarden Menschen auf unserer Erde. Wir alle sind kurzweilige „Gäste" hier. Und in dieser Zeitspanne bahnt sich jeder von uns einen Weg durch eine wilde Landschaft: das (eigene) Leben.

Das Geschenk der Natur

Seit meiner Kindheit verbringe ich viel Zeit in der Natur. Sie hat mir damals nicht nur viele Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten geschenkt, sondern auch Kraft, Durchhaltevermögen und Zuwendung für alles, was in meinem kindlichen und jugendlichen Leben an Herausforderungen zu bewältigen war. Was mich die wilde Natur lehrt, ist nicht einfach in Worte zu fassen. Denn es ist so viel mehr als nur Schönheit und Buntheit: Rhythmus und Bewegung. Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit. Ruhe und Gelassenheit. Vertrauen und Demut. Ich verbringe nicht nur privat viel Zeit in der Wildnis, sondern auch beruflich, denn ich arbeite therapeutisch mit Gruppen in der Natur. Und warum gerade die wilde Natur einen so großen Wert für mich hat und wie sie meine Entwicklung vorantreibt, davon möchte ich ein wenig erzählen. Denn unter einem wilden Stern begann auch das Jahr 2019.

Die ersten interessanten Worte diesbezüglich entrannen zu Jahresbeginn einem Philosophen und Zen-Praktiker, den ich zufällig kennenlernte und mit dem ich in Kreuzberg einen Kaffee trank: „Dein archaisches Wesen macht mir Angst. Das ist so tief und unkontrollierbar." Obwohl ich erstmal kein Interesse daran habe, in anderen Menschen Angst auszulösen, freute ich mich. Es war ein echtes Kompliment. Denn genau das ist es, was meinen Weg als Mensch und als Frau ausmacht: mein eigenes Inneres kennen und erobern zu lernen, mit allem, was dazugehört. Und dazu gehören nunmal auch die wilden Kräfte in mir.

Im Frühling diesen Jahres wurde mein persönlicher Evolutionsprozess durch einen Zeckenbiss vorangetrieben. Nach 39 Jahren Aufenthalt im freier Wildbahn habe ich mir zum ersten Mal in meinem Leben – während eines Wildnis-Workshops am Tornowsee – einen Zeckenbiss zugezogen. (Dass sich der Leiter des Wildnisworkshops als zweiter „Zeckenbiss" herausstellte, das sollte ich erst sehr viel später herausfinden.) Als die ersten Borreliosesymptome auftauchten, sagte ich zu meinem Homöopathen, dass es unterm Strich einfach nur eine Erfahrung sei. Ein Zeckenbiss eben. Nicht mehr und nicht weniger. Doch dann wurde aus diesem Zeckenbiss eine weitreichendere Erfahrung. Eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit mir selbst und dem Leben, wovon ich noch erzählen werde. Erstmal versuchte ich, die Borreliose "von außen zu behandeln" und griff dabei auf mein Wissen aus der Heilpraktiker-Schulzeit zurück. Nichts war wirksam, vor allem nicht in dem Tempo, wie ich das wollte. Und so begann ich mich intensiver mit der Borreliose und dem Thema „Zecken" zu beschäftigen.

Blutsauger, um zu überleben

Die Zecke beißt zu. Sie saugt Blut. Im blödesten Fall hinterlässt sie einen bakteriellen Abdruck, der je nach Immunstabilität mehr oder weniger gut bewältigt wird. Sie lebt im Unterholz, im Gestrüpp bzw. im Gras. Meist bemerken wir sie nicht einmal, selbst wenn sie bereits an uns hochkrabbelt, um sich dann irgendwo festzusaugen. In der ganzheitsmedizinischen Betrachtung wird bei diesem Prozess von einem aggressiven Akt gesprochen. Viele Menschen empfinden Zeckenbisse als „hinterhältigen" Angriff aus dem Nichts. Nicht nur das eigene Blut hat man ungefragt geopfert, schlimmstenfalls trägt man die bakteriellen Konsequenzen. Auf der biologischen Ebene greift ein überlebenswichtiger Mechanismus, das Immunsystem versucht den Angriff abzuwehren, die Lage zu bewältigen und neu auszuhandeln. Die Bissstelle zeigt sich als roter Fleck und breitet sich im Verlauf unter Abnahme der Farbintensität als Wanderröte aus. Die entzündlichen Symptome auf der Haut arbeiten wie ein oberflächlicher Krieg, der nach ei-

ner Inkubationszeit tiefer in den Körper eindringt und dort zu einem echten inneren Krieg wird. Neben Erschöpfung, Magen- und Darmbeschwerden, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Fieber, Lymphknotenschwellungen und vielem mehr greifen Borrelien gerne das Nervensystem an und sorgen dort für Nervenschmerzen und andere massive neurologische Symptome. Man ist bis(s) auf den Nerv getroffen! Das eigene System ist lahmgelegt.

Doch neben der Angst vor der Erkrankung und der immensen Wut auf die Zecke erhielt ich durch die Beschäftigung mit dem Thema "Zecke" auch noch einen anderen Blickwinkel auf das Geschehen. Die Zecke selbst will einfach sich und ihre Art erhalten. Sie sucht sich einen Wirt, um selbst zu überleben – und da steckt nichts Bösartiges dahinter. In der Nahrungskette dient sie wiederum Vögeln, Fröschen und anderen Tieren als Nahrungsquelle. Damit erhält sie auch andere Tierarten am Leben. Diese Sichtweise verhalf mir schließlich zu einem einfachen und schlichten Umgang mit dem Zeckenbiss und der Erkrankung. Eine Zecke, ein Biss – nicht mehr und nicht weniger.

Abb: © skeeze auf Pixabay

Ich kann das Leben nicht kontrollieren

Auf einer tieferen Ebene berührt das Ereignis jedoch Themen wie Unberechenbarkeit und Unkontrollierbarkeit. Der Biss erinnert mich daran, wie verletzbar ich als Mensch bin. Etwas geschieht ganz unvermittelt, ich muss damit umgehen, darauf reagieren. Werde es nicht los und kann es zunächst nicht ändern. Sondern erstmal nur fühlen, was es mit mir macht. Und das alles nur wegen einer einzigen Scheiß-Zecke. Es hätte doch wenigstens bitteschön „nur ein Zeckenbiss" bleiben können. Doch da ich zeitgleich in anderen Lebensbereichen spannende Erfahrungen machte, die dem Zeckenbiss und der Borreliosedynamik so ähnlich waren, folgte ich meinem Instinkt. Und ging auf eine Forschungsreise in meine innere Wildnis.

Ein durchaus sinnvolles Unterfangen, denn auch in anderen Lebensbereichen war ich vor Fragen gestellt, die der Zeckenbiss in mir berührte. Warum passiert mir das? Warum jetzt? Und vor allem: Warum ich? In der Nacht vor dem Zeckenbiss träumte ich spannenderweise davon, mir eine festgesaugte Zecke aus dem rechten Oberschenkel herauszudrehen. Am nächsten Tag fand ich diese Zecke ganz real weiter unten an meinem rechten Bein. Reingefressen. Ich war entsetzt.

Meine anderen Lebenserfahrungen waren ähnlich herausfordernd und warfen weitere Fragen in mir auf: Warum behält ein Scheiß-Ausbildungsleiter mein bereits vollständig überwiesenes Geld zurück, wenn ich auf Basis seiner AGBs Kündigungsrecht habe – und in Zeiten massiver gesundheitlicher Beeinträchtigung davon Gebrauch mache? Wie kommt ein angeblich sozialer und ganzheitlicher Ausbildungsleiter für Wildnispädagogik dazu, mir ins Gesicht zu sagen, eine Borreliose und eine unter anderem dadurch bedingte Risikoschwangerschaft sei kein Kündigungsgrund seiner Ausbildung? What? Und weshalb ist ein Steuerberater nicht haftbar, wenn durch seine fucking Fehlkalkulationen für mich Nachzahlungen ans Finanzamt entstehen? Ein Fehler, für den ich nicht mal etwas kann und für den ich doch im Frühjahr zahlen musste. Warum lässt es das Finanzamt nicht zu, dass ein ersichtlicher Fehler korrigiert wird? Die Fragen gingen weiter: Warum muss ich für Unvollkommenheiten anderer haften? Und allem voran die Frage: Weshalb begebe ich mich in diese elendigen Situationen?

Das Aufbrechen der Urkraft Wut

Das Thema drängte sich immer mehr auf. Meine Freunde und Bekannten platzten schon vor Wut, nachdem ich ihnen von all den Situationen erzählt hatte, da drangen endlich die ersten Emotionen in Form von zunehmender Frustration und Hadern an die Oberfläche. Aus „äußeren Fragen" wurden immer mehr innere Bewegungen. Wie angreifbar oder sicher ist mein Leben? Warum geht mir das Leben so tief an die Substanz? Was ist mit meinen Grenzen? Wo genau ziehe ich sie – und warum interessiert das kein Schwein?

Ein ganzheitlicher Umgang mit der Borrelioseerkrankung fordert Geduld und Durchhaltevermögen. Und den Mut, sich mit sich selbst und seinem Leben auseinanderzusetzen. Ausgehend von ursprünglichen Gefühlen der Hilflosigkeit und des „Ausgeliefert-Seins" konnte sich im Laufe des Sommers endlich eine tiefe Wut und Aggression in mir befreien. Ich setzte mich intensiv mit meinen inneren Kräften auseinander: Wut, Aggression, Kriegsbereitschaft. Was für jemanden wie mich, der sonst auf Gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeitspraxis und all diese Dinge steht, nicht nur ein Befreiungsschlag war, sondern mir auch bewusst machte: Solange ich diesen Kräften in mir nicht hundertprozentig Raum gebe, wird immer irgendwas passieren und mich ohnmächtig verzweifeln lassen. Die wilde, kleine Frau mit ihren dunklen, mystischen Augen kam mir wieder in den Sinn. Ihre Entschlossenheit. Ihre Wildheit. Ihre Stärke.

Eine alte, lang aufgestaute Wut bahnte sich einen Weg durch meine Zellen hindurch in mein Bewusstsein – und wollte raus aus meinem Körper. Nach außen gehen, dem Leben noch mehr die Stirn bieten. Mich bei Ungerechtigkeit wehren. Mein „Maul" aufreißen, anstatt gut konditioniert auf einer Metaebene immer nur achtsam mit allem umzugehen. Ich fühlte mich phasenweise wie ein Tier, dessen Leben bedroht wird. Eins, das auf natürliche Weise sein eigenes Leben schützen will. Und nicht nur das: Ich spürte auch eine Befreiung von einem übersteigerten Schuld- und Verantwortungsgefühl. Die anderen waren für einen Moment unwichtig, und endlich war nur eins wichtig: mein eigenes Leben. Diesen Prozess in all seiner Intensität zu erleben, war für mich sehr heilsam. Ich spüre seither mehr Selbstvertrauen in mich und in meine Lebenskraft. Und es erwächst ein Gefühl, meinen eigenen Lebensraum vollständig, hundertprozentig verantworten zu wollen und zu können – und wach und aufmerksam darin zu sein.

Heilsame Veränderungen

Auch die Borellioseerkrankung geht jetzt in eine heilsame, symptomlindernde Richtung. In der Auseinandersetzung mit meinen inneren Themen ließ sich auch sie besser begleiten. Nicht zuletzt habe ich wieder etwas über meine menschliche Verletzbarkeit gelernt. Und meine innere Stärke. Das alltägliche Leben (Zeckenbisse, Finanzämter, narzisstische Ausbildungsleiter, Rechtsstreits und andere Nervensägen) hatte eben „zugebissen" und mich darin unterstützt, dem Plateau in meinem Traum ein bisschen näher zu kommen. Ich habe mich tapfer auf eine Reise nach innen begeben und gehe nun mit mehr Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und der Fähigkeit, noch klarere Grenzen zu setzen, weiter durch mein Leben. Ich fühle mich nun viel lebendiger. Der Zecke sei Dank! Und die Natur bleibt auch weiterhin eine weise Lehrerin für mich.

Abb: © Thomas Hiber

Während ich dies schreibe, ist es bereits September, der Erntemonat des Jahres. Etwas müde von den Kämpfen der letzten Monate spüre ich dennoch neue Lebenskräfte in mir und beobachte echte Veränderungen in meinem alltäglichen Leben. Ich habe neue und wache Menschen kennengelernt, die mein Leben echt bereichern, erlebe wirklich positive berufliche Veränderungen und auch meine Beziehungen vertiefen sich. Rüdiger Dahlke schreibt in seiner ganzheitsmedizinischen Abhandlung über die Lyme-Borreliose, dass sie dem Wesen eines „Stirb und Werde"-Prozesses folgt. Die Auseinandersetzung mit Themen wie Wut, Krieg, heuchlerischem Frieden, Aggression, Autoaggression und allen an immunologischen Konflikten beteiligten Kräften ist dabei unumgänglich. Die große Chance liegt seiner Meinung nach darin, nach einer ehrlichen Auseinandersetzung mit eigenen inneren Schattenthemen „wie ein Phönix aus der Asche endlich auf- und zu neuen Höhen emporzusteigen".

An manchen Tagen fühle ich mich so, als wäre ich emporgestiegen. Dann sitze ich für einen Moment neben den Moais und blicke in die Ferne, betrachte meinen Weg bis zum heutigen Augenblick. Spüre nochmal intensiv mein Stolpern und Scheitern, das mein Leben so kostbar macht. Vermeintliche Umwege lassen plötzlich Reifeprozesse aufleuchten. Ich blicke auf Schmerzliches und auch auf viel Erfreuliches. Und vieles davon war unvorhergesehen. Mein Weg durch mein „wildes Leben" ist noch nicht zu Ende, und ich freue mich, dass meine persönliche Heldenreise immer weitergeht. Ich habe in diesem Jahr nochmals gelernt, dass ich in meiner Menschlichkeit immer ein wenig verletzbar sein werde. Und doch gibt es eine tiefe Lebendigkeit in mir, die mich immer wieder aufstehen und weitergehen lassen wird.

Ich bleibe dabei, einen großen Teil meines Lebens in der Natur zu verbringen. Und weiterhin von ihr zu lernen. Es gibt nichts Schöneres als das Eintauchen in Morgen- und Abenddämmerungen draußen in der Natur – hier fühle ich mich mit dem Leben an sich und dem natürlichen Geschehen der freien und lebendigen Wildnis tief verbunden.

Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen fort, unter anderem in Naturpädagogik und Naturtherapie. Als Traumatherapeutin arbeitet sie bevorzugt mit Kindern und Frauen und bezieht die innere und die umgebende Natur in die Prozessarbeit mit ein.

www.dem-leben-vertrauen.com
Lenaelias@posteo.de

dem-leben-vertrauen.com

Das Leiden der Stille

Geschichten aus dem „erleuchteten Leben“

Von Mario Hirt

Erleuchtung… das letzte aller nur möglichen Ziele eines Ichs auf der Lebens- & Leidensreise. Wenn alle spirituellen Stationen mehr oder weniger bewusst, aber erfolglos durchlebt wurden, hört der spirituell suchende Mensch eventuell irgendwann mal die Worte „Erwachen“ und „Erleuchtung“. Namen wie Ramana Maharshi, Papaji, Nisargadatta Maharaj oder Ramesh Balsekar und andere kreuzen plötzlich seinen Suchensweg. Fragen wie „Wer bin Ich?“ drehen die Aufmerksamkeit zurück auf den Suchenden selbst und der Ich-Verstand, der bis dato sein Seelenheil in der Veränderung und Verbesserung seiner selbst gesehen hat, beschäftigt sich nun mit der Frage „Wer bin ich eigentlich?“. Auf sich selbst zurückgeworfen verliert die Erfüllungs-Suche mehr und mehr an Bedeutung und das, was denkt, nicht erfüllt zu sein, wird nun zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit: Wer oder was ist denn dieses „Ich“? Wenn es der Schöpfungsplan beinhaltet, steht am Ende dieser Reise die Selbsterkenntnis, auch bezeichnet als Erwachen oder Erleuchtung. So wie jeder Wassertropfen, der in den Ozean zurückfällt und wieder ein untrennbarer Teil des Ozeans wird, wird jedes Ich, welches zurück in das Sein fällt, wieder zur Quelle, zum AllEinen selbst.

Der Gedanke, es gibt mich als „Ich“, als Mensch mit Persönlichkeit, Charakter und Lebensgeschichte, wird aus dem Denken rückstandslos gelöscht, und übrig bleibt die Wahrheit. Wahrheit bedeutet, es gibt nur das unwahrnehmbare AllEine, ohne ein Zweites, und das, was wir Realität nennen, ist nichts weiter als Illusion, “Maya“, Traum, „Lila – das Spiel Gottes“.

Erleuchtung bedeutet zu sterben, bevor der Körper stirbt, und zu überleben ohne einen Überlebenden.
Das Einzige, was wirklich existiert, ist das, was von Menschheitsbeginn an – zwar mit unzähligen Namen, jedoch immer erfolglos – versucht wurde zu beschreiben. Gott, Quelle, Schöpfer, Great Mystery, Universum, AllEines, Bewusstsein, Sein sind nur einige Bezeichnungen – aber kein Wort der Welt kann etwas beschreiben, was eigenschaftslos ist. Das, was wir essenziell sind, ist jenseits aller Worte und jenseits von allem Denken, immer und ewig, ohne Anfang und ohne Ende da. Durch die „Erleuchtung“ stirbt schlagartig der Gedanke, eine Person, ein „Ich“ zu sein, und übrig bleibt das, was sowieso immer da ist… Das Unerfahrbare wird paradoxerweise erfahren ohne jemanden, der es erfährt.

Diese Worte suggerieren, dass nach der Erleuchtung das Leben absolut leidensfrei und erfüllt sein müsste. Nur noch voll von Bliss und Flow schwebt der Erleuchtete einen halben Meter über dem Boden, immer liebevoll, allmächtig und allwissend lächelnd. Umgeben von göttlich heiliger Aura, von Satsang zu Satsang, ruhig und still vor sich hin meditierend und „OM“-chantend spricht und schweigt er seine Schüler und Devotees ebenfalls direkt in den erleuchteten Zustand.

Nun, da scheinbar eine Art „Massenerwachen“ im Gange ist und die Zahl der Gurus und spirituellen Lehrer nicht nur in Indien, sondern auch in der westlichen Welt rasant ansteigt und das „Erleuchtungsphänomen“ auch immer mehr in das spirituelle Bewusstsein rückt, wird es Zeit, diese gedankliche „heilige Kuh“ – mal liebevoll und wertschätzend, aber gnadenlos – zur Schlachtbank zu führen und mit dem heiligen Mysterium „Erwachen & Erleuchtung“ mal grundlegend aufzuräumen – dazu dient die Kolumne „Das Leiden der Stille!“

Keiner mehr da und auch nie da gewesen – Erleuchtung hinterlässt keinen Erleuchteten.
Erleuchtung bedeutet, ganz einfach formuliert, dass der Mensch wieder zu Gott wird, da erkannt wird, dass das Menschsein nur ein Gedanke war, aber keine Wahrheit ist. Es gab niemals einen Menschen und eine Welt und alles andere, sondern immer nur die Quelle – oder wie auch immer benannt –, die einen „Mensch-sein-Traum“ träumt.

Mit dieser Erkenntnis endet aber keineswegs die Rolle, die in diesem Traumspiel zu spielen ist. Der Traum geht weiter und mit ihm auch die jeweilige Rolle, gemäß ihrem Part im Schöpfungs-Drehbuch – jedoch ohne einen Rollenspieler. Die Rolle spielt sich sozusagen spielerlos, läuft auf Autopilot und erfährt alles, was es zu denken, fühlen und machen gibt.
So existieren inzwischen nicht nur die diversen menschlichen Rollen, sondern auch die unterschiedlichsten „Erleuchteten-Rollen“. Den angehimmelten, auf einem Podest sitzenden, heiligen indischen Guru, der vom weltlichen Geschehen völlig zurückgezogen im eigenen Ashram nur noch Wahrheit lehrt, gibt es ebenso wie den, der „trotz Erleuchtung“ ein ganz normales menschliches Leben führt und überhaupt nicht spirituell auffällt.

Was alle vereint, ist das paradoxe Erfahren, dass es zwar Taten gibt, aber keinen Täter, Handlungen, aber niemanden, der handelt. Das gesamte menschliche Wahrnehmungspotenzial wird mit allem nur Möglichen ausgeschöpft…sprechen, schweigen, lachen, weinen, denken, fühlen, reagieren – einfach allem. Das alles findet ohne den getrennt von anderen existierenden Menschen statt und auch nicht wirklich, sondern nur im Traum. In Wahrheit passiert niemals irgendwas! Wie sollte es auch, wenn es nur das AllEine ohne ein Zweites gibt?! In der Welt, aber nicht von ihr…

Die nächsten Texte dieser Kolumne werden sich um unterschiedliche Ereignisse aus der Rolle des Mario Hirt drehen, einem spiritueller Lehrer aus Berlin, der „trotz Erleuchtung“ und neben seiner Satsang-Lehrer-Tätigkeit voll im weltlichen Geschehen involviert ist… mit Partnerin, autistischem Stiefkind, mehreren Katzen und Pferden, einer sechs-monatigen chaotischen Wohnmobilreise, einem Umzug und Aufbau eines eigenen spirituellen Zentrums und vielem anderen mehr… und alles immer aus der paradoxen Sicht, gehandelt zu werden und eigentlich nur träumerlos zu träumen, auch wenn es gerade chaotisch, traurig oder wütend drunter und drüber geht.

mariohirt.de

Dharma Mati – Herz der Weisheit

Das tibetisch-buddhistisches Zentrum bietet ein umfangreiches Programm zu den Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben. Komm vorbei zur Mittags- oder Abendmeditation oder einfach zur Besichtigung der Buddha-Statue. Im hauseigenen Café, Restaurant & Buch- (Bestell)-shop „Lotus Lounge“ gibt es zudem leckeres Essen und schöne Dinge.
Meditation: Mo-Fr, 12:30-13:00 Uhr, Mo 19:00-20:30 Uhr, Di & Do 19:00-20:00 Uhr
NEU: Bücher aller Art bis 15:30 bestellen, am nächsten Tag abholen, Tel. 23255060

Dharma Mati
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
event@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

© Anne Smith

Erwachendes Bewusstsein – Heilung von Mensch und Erde

Der Brasilianer Jucelino ist Heilmedium, begnadeter Seher und aktiver Umweltschützer. Im November kommt er erstmals nach Deutschland und gibt Seminare in Berlin und Frankfurt.

von Victor Rollhausen

Immer mehr Menschen empfinden intuitiv, dass wir uns auf einem breiten und komfortablen, aber abschüssigen Weg in Richtung Abgrund bewegen. Probleme und Fehlentwicklungen scheinen uns zunehmend über den Kopf zu wachsen. Mehr oder weniger hilflos müssen wir mit ansehen, wie uns Widersprüche und fehlendes Verständnis für die tieferen Ursachen all unserer Krisen lähmen, ja, fast schon apathisch werden lassen. Umweltzerstörung und Erderwärmung mit allen Folgeschäden, immer absurderes Auseinanderklaffen der Schere zwischen Arm und Reich, Wachstumswahn und wieder verstärkter Rüstungswettlauf sowie perfektionierte Überwachungsmechanismen sind nur einige der aufrüttelnden Gegenwartserscheinungen. Wer all dies nicht wahrhaben will, möge sich fragen, warum das dafür zuständige Gremium von Nobelpreisträgern die „Doomsday Clock", die „Weltuntergangsuhr" zuletzt 2018 auf zwei Minuten vor zwölf vorgestellt hat. Und diese Wissenschaftler, die sich insbesondere mit den Gefahren eines Atomkriegs beschäftigen, sind wohl kaum als „Verschwörungstheoretiker" zu bezeichnen.

Wo viel Schatten ist, da muss aber auch viel Licht sein. Und glücklicherweise gibt es ein- und dasselbe Heilmittel für alle „Krankheitssymptome“: Bewusstseinswachstum! Bewusstseinswachstum ist das Gebot der Stunde. Um dahin zu kommen, gibt es viele Wege. Einen ganz besonderen Beitrag zum Bewusstseinswachstum leistet Jucelino Nobrega da Luz, Medium und Seher aus Brasilien, der im November erstmals nach Deutschland kommt, und zwar nach Berlin und Frankfurt.

Das seltene Phänomen der Präkognition – klarsichtige Träume zukünftiger Ereignisse

Jucelino wurde mit der überaus seltenen Gabe der Präkognition ausgestattet. Diese direkte Sicht auf zukünftige Ereignisse stellt sich bei ihm in Träumen ein. In Tausenden klarsichtigen Träumen im Laufe der letzten Jahrzehnte sah Jucelino zukünftige Ereignisse mit einer kaum für möglich gehaltenen Präzision voraus. Und in ebenfalls Tausenden Briefen versandte er – gut dokumentiert – Informationen zu diesen Ereignissen an die jeweils in Frage kommenden Personen oder Organisationen. Dazu zwei aktuelle von unzähligen Beispielen. Schon 2015 sah er den Brand in Notre Dame im April 2019 voraus und warnte die zuständigen Behörden in Paris wie auch die Leitung von Notre Dame. Dabei beschrieb er genau die später tatsächlich eingetretene weitgehende Zerstörung des hölzernen Dachstuhls. Mit Schreiben vom 01.08.2019 informierte er das Umweltministerium der Bahamas, dass Anfang September ein Hurrikan der höchsten Kategorie 5 schwerste Schäden anrichten und auch zahlreiche Menschenleben fordern würde.

Insgesamt traten die gesehenen Ereignisse in etwa 70 Prozent der Fälle ein. Wobei Jucelino sich über jedes negative Ereignis freut, das mit Hilfe seiner Warnungen verhindert werden kann. Denn – und das ist ihm wichtig zu erklären – die Zukunft ist nicht eindeutig festgelegt. Es gibt nur gewisse Wahrscheinlichkeiten für zukünftige Entwicklungen, die jedoch durch bewusstes Eingreifen des Menschen oft verhindert oder doch zumindest abgemildert werden können – sofern es sich um unerwünschte Geschehnisse handelt. In diesem Sinne sieht sich Jucelino zwar als Mahner, aber keineswegs als Pessimisten. Und das aus gutem Grund: denn er sieht zwar die teils sehr drastischen Gefahren, die auf uns zukommen, aber zugleich auch die großen Chancen, die darin verborgen sind! Hier bietet sich der Vergleich mit einem Arzt an, der erst die richtige Diagnose und eine realistische Prognose über den eventuellen Krankheitsverlauf erstellen muss, ehe er eine sinnvolle Therapie einleiten kann. Das Gleiche gilt für den Einzelnen wie auch für unsere Heimat, Mutter Erde. Erst wenn wir eine genaue Diagnose der Fehlentwicklungen erstellen und daraus eine realistische Prognose für unseren Planeten und das menschliche Leben herleiten, können wir beizeiten die richtigen Entscheidungen treffen.

Integrer und demütiger Überbringer höheren Wissens – Jucelinos inspirierende Botschaft

Präkognition, das prophetische Voraussehen zukünftiger Ereignisse, ist vielleicht die am schwersten zu begreifende aller übersinnlichen Fähigkeiten. Geistige Heilung durch verstorbene Ärzte, die als geistige Wesenheiten durch Medien wirken, ist vergleichsweise leicht zu verstehen – sofern man Reinkarnation als Realität erkennt. Denn dann ist ja auch plausibel, dass die Geistseele zwischen zwei Inkarnationen eine gewisse Zeit in der uns umgebenden „geistigen Welt“ verbringt. Und dort einer Aufgabe nachgeht – zum Beispiel an der Heilung kranker Menschen mitzuwirken. Aber schon wenn wir die Fähigkeiten einiger Hellsichtiger betrachten, die teils für Geheimdienste verschollene Menschen oder Fluggeräte, die sich am anderen Ende der Welt befinden, nachweislich aufspüren konnten, dann sprengt dies die Grenzen unserer herkömmlichen Vorstellungswelt. Allerdings geht es ja da zumindest noch um die Gleichzeitigkeit der Ereignisse bzw. um Dinge, die bereits geschehen sind. Doch die Gabe der Präkognition bezieht sich auf zukünftige Geschehnisse. Und dennoch hat es ohne Zweifel schon immer Seher und Propheten gegeben, die mit dieser außergewöhnlichen Gabe ausgestattet waren.

Dabei ist es nur natürlich, sich zu fragen, ob man solchen Sehern vertrauen kann. Hier nun spielt die persönliche Integrität eines Menschen eine entscheidende Rolle! Denn wir leben in Zeiten, in denen Lügen und interessengeleitete Entstellungen und Manipulationen fast schon normal geworden sind. Skepsis oder gar Zynismus sind weit verbreitet. Wahrhaftigkeit und darauf aufbauendes Vertrauen sind auf dem Rückzug. Wir sind es mittlerweile gewohnt, dass verschiedene Interessengruppen die unterschiedlichsten Behauptungen aufstellen, um ihre zumeist materiell oder ideologisch geprägten Absichten durchzudrücken – bei gleichzeitiger Verschleierung der wahren Motive. Das ist auch einer der Gründe, weshalb wir in einer derart von Widersprüchen und Gegensätzen geprägten Welt leben.

Jucelino ist ein Mensch, der demütig, ganz ohne Eigeninteresse, die ihm geschenkte Gabe zum Wohle der Menschheit nutzbar macht. Er weiß um die enorme Verantwortung, die ihm mit dieser Gabe gegeben wurde – und zwar von jenen Wesen und geistigen Mentoren aus

Abb.: © Gerd Altmann · Pixabay

höchsten Dimensionen, die ihm jenes für die Menschheit bestimmte Wissen mitteilen. Jucelino ist keiner von denen, die Wasser predigen und selbst Wein trinken. Er hat die Anhaftung ans Materielle im Zuge seiner ihm geschenkten Lebensmission schon lange überwunden. Er weiß, dass es für die Menschheit in den kommenden Jahren und zwei bis drei Jahrzehnten um ALLES geht. Es ist aber nicht Aufgabe dieses Artikels, die ganze Bandbreite zu erwartender Naturkatastrophen anzuführen, die aus Jucelinos Verständnis im Laufe der kommenden Jahrzehnte auf uns zukommen – sofern wir nicht endlich von sinnloser Zerstörung auf Erhaltung, Bewahrung und Heilung umschalten.

Wichtig ist: Die Zuverlässigkeit seiner Aussagen hat sich tausendfach bestätigt. Deshalb haben wir keinen Anlass, seinen Prognosen für Erde und Menschheit zu misstrauen oder sie als übertriebene Panikmache abzutun. Jucelino betont immer wieder, dass es ihm nicht darum gehe, Ängste zu schüren – ganz im Gegenteil. Aber er weiß eben auch, dass es nie hilfreich sein kann, wie Vogel Strauß angesichts nahender Gefahren den Kopf ängstlich in den Sand zu stecken. Angst und Panik sind genauso wenig gute Ratgeber wie das Beschwichtigen und Kleinreden allseits sichtbar werdender Gefahren.

Was kann uns dann helfen und weiterbringen? Laut Jucelino allein die rückhaltlose Übernahme von Verantwortung – zunächst als immer zahlreicher werdende Einzelmenschen und mit der Zeit immer mehr auch als Gruppen, die auf die Gesellschaften ausstrahlen. Natürlich auch auf Politik und Wirtschaft, die sich von allein wohl kaum verändern werden. Was Impulse aus Politik oder Wirtschaft angeht, dürfen wir nicht zu viel erwarten, solange nicht ein jeder selbst in seinem persönlichen Leben spürbar Verantwortung übernimmt. Dazu aber müssen wir Menschen zu Wissen und Klarheit kommen – nur das kann die innere Bereitschaft erzeugen, wirkliche Veränderungen im eigenen Leben herbeizuführen.

Am 16. und 17. November lädt **Jucelino** zu einem Seminar in Berlin, das für die Teilnehmer neben der geistigen Heilungsarbeit entscheidende Inspirationen für ihr weiteres Leben verspricht. Dabei werden in den Seminaren und den Einzelsitzungen seine Hellsichtigkeit, das Vorhersagen zukünftiger Ereignisse und deren Bedeutung für unser Leben, wie auch seine medialen Fähigkeiten als geistiger Heiler zum Tragen kommen. Die darauf folgenden vier Tage bis zum 21.11. ist Jucelino noch für Einzelberatungen in Berlin.

Mehr Infos und Kontakt unter Tel.: 0221-912 88 88 oder info@earth-oasis.de www.earth-oasis.de

earth-oasis.de

Abb: © Gerd Altmann · Pixabay

Bewusstseinswachstum als wirksamster Beitrag – das einzig verlässliche Heilmittel

Nun werden wir täglich Zeugen, wie immer neue Vorschläge und Ideen propagiert und dann in der Regel kontrovers diskutiert oder gleich ganz in der Luft zerrissen werden. Es ist fast unmöglich, sogar in für die Menschheit entscheidenden Fragen zu einem Konsens zu finden. Ganz einfach deshalb, weil es keine allgemein anerkannte Weltethik gibt, die unser aller gemeinsames Gedeihen als Menschheit über kurzsichtige Einzelinteressen stellt. Und kaum jemand wird mit Gewissheit von sich behaupten können, nicht durch irgendwelche persönlichen Defizite – durch Unbewusstheit im einen oder anderen Lebensbereich – zur Verschärfung unserer Probleme beizutragen. Das ist der einleuchtende Grund, weshalb Bewusstseinsentwicklung, inneres Wachstum und Selbsterkenntnis in dieser bedrohlichen Phase zum wohl einzig tauglichen Heilmittel werden.

Deswegen liegt es Jucelino sehr am Herzen, dass die Teilnehmer seiner spirituellen Seminare und energetischen Heilungsarbeit neben gesundheitlichen Verbesserungen zu einem tiefen Verständnis ihrer zentralen Lebensthemen gelangen. Dazu verbindet er sich mit den persönlichen geistigen Führern des oder der Ratsuchenden. Dabei hängt es von der geistig-seelischen Offenheit des Einzelnen ab, wie weit Jucelino sich äußern darf. Denn es geht ihm darum, den Menschen behutsam zu informieren, weise zu beraten und gleichzeitig seine persönliche Wahl, seinen freien Willen und auch seine Grenzen zu respektieren. In der eigentlichen Heilbehandlung beherrscht Jucelino verschiedene Techniken, auch die der geistigen, also unblutigen Chirurgie. Alle von ihm angewandten Techniken sind geistig-energetischer Natur und deshalb ganz ohne Risiken.

Essen für die Erleuchtung:

Gestärkte Spiritualität durch Nahrung?

Abb: © Activedia · www.pixabay.de

Vollwertige, pflanzliche Nahrung als Boost für die spirituelle Entwicklung? Der bekannte Arzt, Autor und Ernährungsexperte Rüdiger Dahlke berichtet für SEIN über Ernährungsgebote in den verschiedenen Weltreligionen, Bioluminiszenz durch Biophotonen, das „innere Leuchten" und seine persönlichen Erfahrungen mit pflanzlicher, tierleidfreier Ernährung und einer dadurch erstarkten Spiritualität.

von Rüdiger Dahlke

Beeinflusst Nahrung die spirituelle Entwicklung? Die Antwort ist ein klares „Ja". Extrem gesagt: Fetter Schweinebraten führt zu bedrückendem Völlegefühl und erschwert jedwede anschließende Meditation. Wenn Blut im Bauchraum gebunden ist, fehlt es entsprechend woanders, in unserem Fall im geistigen Bereich. Als Resultat zieht die schwer im Magen liegende Kost die Aufmerksamkeit auf die Körper- statt auf die Bewusstseinsebene. Bei tierfett- und fleischlastiger Kost bleibt dieser Zustand lange über die Mahlzeiten hinaus erhalten. Bei ausschließlich pflanzlicher Kost verliert sich die Empfindung des Völlegefühls dagegen recht schnell und spirituelle Übungen fallen deutlich leichter.

Persönliche Erfahrungen

Der Zusammenhang zwischen Kost und Spiritualität ist fast allen Traditionen und Religionen bewusst, auch der christlichen. Auch hierzulande existieren noch Reste von Essensvorschriften, die die Spiritualität fördern sollten, wie zum Beispiel das Brauchtum, am Gründonnerstag grüne Speisen zu reichen und am Karfreitag kein Fleisch zu konsumieren.

Seit gut 50 Jahren esse ich kein Fleisch mehr und mochte weder Milch noch Eier. Aber erst seit zehn Jahren bin ich konsequent mit „Peacefood" und achte darauf, dass keine tierischen Produkte mehr in meiner Kost versteckt sind. Für meine Meditationspraxis brachte dies nochmals deutlich fördernde Effekte. Auch in meinen Seminaren – gerade bei den theoriebetonten – habe ich erlebt, wie positiv sich pflanzliche Ernährung auf den Geist auswirkt, weswegen wir schon früher immer ein vegetarisches Angebot hatten, auf das während der Seminarwoche immer mehr TeilnehmerInnen wechselten. Nach mehrtägigem pflanzlich-vollwertigem Essen oder auch Fasten mit einer ketogenen Ernährung (bei der der Körper sich vor allem von den eigenen Fettreserven nährt) fällt Meditation vielen ungleich leichter. An Mischkost gewöhnte Gäste, die sich in unserem Heilungsbiotop „TamanGa" aufhalten, steigen hier auf pflanzlich-vollwertiges Essen um, da es gar nichts anderes gibt. Gerade diese berichten immer wieder, wie viel rascher sich ihre spirituellen Erfahrungen im Vergleich zu anderen Exerzitien bei „normaler" Mischkost vertiefen.

Tierisches in giftigen Zeiten

Viele Traditionen gehen davon aus, dass es nur Verschlackungen und Verschmutzungen des Körpers sind, die uns hindern, unser inneres Leuchten wahrzunehmen. Der katholischen Heiligen und Kirchenlehrerin Theresa von Avila wird Folgendes zugeschrieben: „Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne." Wohl jeder von uns lebt lieber in einem aufgeräumten sauberen Haus in gutem Zustand als in einer heruntergekommenen, vom Zerfall bedrohten Hütte.

Ein Großteil der mit der Nahrung aufgenommenen Gifte (beispielsweise Pestizid- und Herbizidrückstände) stammen aus Tierproteinen. Lässt man diese konventionellen tierischen Produkte weg und ersetzt sie durch vollwertige Pflanzenkost, minimiert man die Gifte im Körper und es ergibt sich zeitgleich ein großartiger Effekt der Ernährung auf die spirituelle Entwicklung. Tatsächlich ist in den meisten Ashrams, die ich erleben durfte, Fleisch verpönt und oft gänzlich verbannt, und selbst in christlichen Klöstern ist es minimiert.

Inneres Leuchten & Ernährung

Das Vermeiden ständig neuen Giftes ist aber nur die eine Seite. Die andere ist, dem Organismus mit der Nahrung das „Leuchten des Lebens" in Gestalt von (Bio-)Photonen zuzuführen. Prof. Fritz Albert Popp, der deutsche Begründer der Biophotonenforschung, der die Licht-Ausstrahlung aller organischen Substanz erstmals wissenschaftlich messen und so belegen konnte, sprach von Bioluminiszenz. Bereits der Physik-Nobelpreisträger Erwin Schrödinger erkannnte den Menschen als „Lichtsäuger". Tatsächlich stammt, ebenso offensichtlich wie unwiderlegbar, alle Nahrung ursprünglich aus Pflanzen. Diese schaffen aus Wasser (H_2O) und Kohlendioxid (CO_2) sowie Mineralien und Sonnenlicht mittels Photosynthese Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Wenn wir diese drei Nahrungsbestandteile zu uns nehmen und verstoffwechseln, werden sie wiederum zu Wasser abgebaut, das wir ausscheiden, zu CO_2, das wir über die Lungen abatmen, und Mineralien, die wir beispielsweise in Knochen einlagern. Unverdauliches wie Zellulose wird über den Darm abgegeben.

Wo aber bleibt das Licht, wo die Photonen, die für die Photosynthese notwendig waren? Sie bleiben offensichtlich in uns und lassen sich tatsächlich mit Restlichtverstärkern messen. Diese Bioluminiszenz ist bei der Ernährung nach Popp am stärksten in frischen Wildkräutern nachweisbar, etwa in der Lieblingsnahrung der Rehe, die sehr wählerisch die hellgrünen Spitzen zupfen. In absteigender Reihenfolge finden sich in Bio-Kost noch relativ viele Photonen, sofern es sich nicht um hybridisierte Pflanzen handelt. Das sind solche, deren Erbgut bei der Zucht verklumpt, wodurch sich Kerne und Früchte vergrößern. Wenn man den Mund gleichsam aufreißen muss, um moderne Heidel- oder Himbeeren unterzubringen, die auf mehr als doppelte Größe angeschwollen sind, liegt dieser Verdacht nahe. Da sich die Biophotonen in den Doppelspiralen der DNS unseres Erbgutes sammeln, enthalten solche Pflanzen – auch wenn sie als Bio deklariert werden – trotzdem wenig „Leuchten des Lebens". Sie sind auch meist nicht mehr fortpflanzungsfähig, was Firmen wie Bayer-Monsanto oder Syngenta natürlich freut, denn dadurch können sie jedes Jahr neues Saatgut verkaufen. Dieser Effekt ist noch stärker bei genmanipulierten Pflanzen zu finden, denen dann selbst konventionell gezogenes Gemüse noch vorzuziehen wäre. In moderner Tiefkühlkost, die zwar alle Vitamine bewahrt, sind fast gar keine Biophotonen mehr enthalten, sie ist in dieser Hinsicht tot. Von der Lebensenergie in der Nahrung weiß unsere moderne Ernährungslehre nichts und will – ganz im Sinne der Nahrungsmittelindustrie – auch gar nichts davon wissen, denn Konzerne können sie nicht bieten: Frische vitale Kost lässt sich in Fabriken nicht produzieren. Im Westen sind wir, was Lebensenergie angeht, darauf angewiesen, selbst zu denken und nicht der konventionellen Ernährungslehre zu glauben.

NATURKOST-HOTEL HARZ
gesünder genießen!

Veganer Wellnessurlaub im Harz

Erleben Sie unser Klimaschutzhotel mit Schwimmbad, Sauna, Massagen und leckerer Gourmet-Rohkost. Spezielle Angebote: Fasten-Wanderungen, Yoga-Kurse, Rohkost-Kurse

Naturkost-Hotel Harz, Von-Eichendorff-Str. 18, 37539 Bad Grund, www.naturkost-hotel.de
Tel: 05327-2072

Ruediger Dahlke
SEMINARE - AUSBILDUNGEN - VERANSTALTUNGEN

Unser Körper - Tempel der Seele (Herbstfasten)
25.10. - 01.11.2019 A-Gamlitz TamanGa

Fasten-Schweigen-Meditieren (ZEN-Fasten)
01.11. - 10.11.2019 A-Gamlitz TamanGa

Wasser-Praxis-Woche mit Josef Fuhrmann
09.11. – 16.11.2019 I-Montegrotto, Hotel Garden

Die Spielregeln des Lebens - Grundlagenseminar - Integrale Medizin 1
16.11. - 23.11.2019 I-Montegrotto, Hotel Garden

Beratungstraining - Seelenbewusstsein
23.11. - 30.11.2019 I-Montegrotto, Hotel Garden

Nähere Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen, wie Vorträgen, Seminaren, Ausbildungen, Fastenkursen, Selbsterfahrungstrainings, Fastenwandern, Regenerations- und Urlaubswochen sowie Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke siehe www.dahlke.at
In unserem Lebensgarten TamanGa sind auch Gäste außerhalb des Seminarbetriebes herzlich willkommen.

Heilkundeinstitut: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf,
Tel.: +43(0)316 719 888, info@dahlke.at
www.dahlke.at

Das innere Leuchten durch Traditionen und Zeiten

Es gibt Menschen, die besonders von innen zu „leuchten" scheinen. Oft sind sie charismatisch und so genießen es viele, solchermaßen gesegneten Menschen zu begegnen und ihre Nähe zu suchen.

Die Menschheitsgeschichte ist voller Berichte und Bilder solcher Menschen mit besonderer Ausstrahlung, deren „Leuchten" in Form von verschiedenen Symbolen in die Weltreligionen Eingang fand: Im Christentum finden wir diese Entsprechung im Heiligenschein. In anderen Traditionen, wie beispielsweise dem Buddhismus, spricht man vom tausendblättrigen Lotos, bei den Hindus vom Kronen-Chakra, im Zen vom Jadekissen, die sich alle bei vervollkommneten Menschen öffnen. Könige, Kaiser und Päpste hatten offensichtlich früher den Anspruch, dieses magisch anziehende Leuchten zu besitzen. Als sich das Kronen-Chakra dann wohl immer seltener bei ihnen öffnete, behalfen sie sich mit künstlichen Kronen aus Gold, besetzt mit eindrucksvoll blitzenden Edelsteinen, um den Effekt des Heiligenscheins vorzutäuschen und so ihren Machtanspruch zu untermauern.

Essen für die Erleuchtung

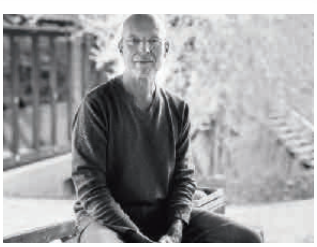
Einige Religionen gehen davon aus, dass dieses innere Leuchten immer in uns vorhanden ist und lediglich ungünstige Lebensgewohnheiten – wie unter anderem eben die falsche Ernährung – verhindern, dass es nach außen dringt.

Um das Leuchten hervorzubringen, spielt Ernährung traditionell eine wichtige Rolle. Ihr Gegenpol, das Fasten, ist in praktisch allen Religionen dafür bekannt, beim Reinigen der Schalen, die unseren leuchtenden Kern umgeben und gleichsam abschirmen, zu helfen. Fasten führt zu einem ketogenen Stoffwechsel auf der Basis eigener Reserven. Insofern ist ketogene Kost in dieser Hinsicht ebenfalls sehr günstig. Auch ballaststoffreiche, pflanzliche und damit leichte Kost wird in vielen religiösen Traditionen – zum Beispiel auch der biblischen – empfohlen.

Wer nach einer Orientierungshilfe sucht, dem seien besonders die Ernährungsempfehlungen der indischen Ayurvedatradition ans Herz gelegt. Hier findet sich eine gute, gesunde Kost mit warmen, frisch gekochten Mahlzeiten, bei denen weitgehend auf tierische Produkte verzichtet wird. Nach hinduistischer Tradition kann diese sogar auf eine spirituelle Entwicklung hin ausgelegt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Man ist auf einem gutem Weg zu spiritueller Selbstverwirklichung, wenn alles Gefährliche, Giftige und Schädliche, also vor allem Tierprotein und mit Giften behandelte konventionelle Kost, weggelassen wird und pflanzlich-vollwertige, leichte Ernährung gewählt wird. Wer obendrein frische Rohkost bevorzugt, bekommt besonders viele Biophotonen, also „Leuchten des Lebens" ab.

Literatur von Ruediger Dahlke zum Thema Ernährung:
„Peacefood", „Vegan für Einsteiger"
„Peacefood – das vegane Kochbuch"
„Peacefood – vegan einfach schnell"
„Peacefood – Ketokur"
(alle GU)
„Das Geheimnis der Lebensenergie"
„Das Lebensenergie-Kochbuch"
(beide Goldmann Arkana),
„Vegan-schlank"
Fasten: „Das große Buch vom Fasten"
(Goldmann Arkana)
„Jetzt einfach Fasten" (ZS), „Bewusst Fasten" (Urania)
Basis: 1. „Schicksalsgesetze",
2. „Schattenprinzip", „Lebensprinzipien" (Goldmann-Arkana)



Bezug von Büchern, CDs mit geführten Meditationen & Nahrungsergänzungen:
www.heilkundeinstitut.at, Kontakt & Info: www.dahlke.at, www.tamanga.at
www.Lebenswandelsschule.com

Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting" ab Januar 2020

Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

Für wen:
• für Interessenten aus begleitenden, beratenden und therapeutischen Berufen als ergänzende effektive Methode im Beruf sowie
• für den eigenen Erkenntnis- und Heilungsweg.
Werden systemische Verstrickungen gelöst, werden Freude, Erfolg, liebevolle Beziehungen, Vertrauen und Kreativität möglich.

Inhalte:
Systemische Dynamiken, Familienaufstellungen, Themenaufstellungen (Beruf, Ziele, Erfolg, Geld ...) Symptomaufstellungen, Organisationsaufstellungen

Eine Weiterbildung für jeden.

Beginn: 24. 01. 2020
8 Wochenenden im Block und 2 Reflektingseminare, 3.450 € inkl. MwSt., kostenl. Infoabende im Akkadeus

Leitung, Infos, Anmeldung:
Dr. Renate Wirth im Akkadeus Praxis für Systemaufstellungen, Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

Mobil 0172 - 18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de

Bei Interesse sende ich Ihnen gern die Weiterbildungsmappe zu.

www.aufstellungstage.de

KARIN KEMMERLING
LEBENSAUFGABE:
RAUMSCHWINGUNGS-HYGIENE

RAUS, was dich belastet
REIN, was dir gut tut!
Dann hat die liebe Seele – Raum.

Unsere Räume speichern unsere Themen.
Alte Geschichten, Ärger, vergangene Zeiten blockieren und bremsen uns oftmals.

Wie wäre es, wenn deine Räume dich beflügeln, dich dahin ziehen, wohin du dich entwickeln willst, wenn sie Balsam für deine Seele wären?

Karin Kemmerling

Ruf mich gerne an und buche Detox für Deine Räume.
Telefon: 03303-403336
www.raumschwingungshygiene.de

RAUMSCHWINGUNGSHYGIENE.DE

Die Rückkehr des Mitgefühls

Schwarzer Phosphor homöopathisch

von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Abb: © Waldkunst auf Pixabay

Schwarzer Phosphor! Schon vor der ersten Einnahme war ich fasziniert vom Namen dieser Arznei. Ich bin homöopathischer Arzt und konstitutionell ein Phosphortyp, kannte aber bisher nur den klassischen weißen Phosphor. Dieses Phosphor-Atom ist unruhig, sehr reaktions- und bindungsfreudig, löst sich sehr leicht und entzündet sich an der Luft selbst. Ein sehr flüchtiges und grenzenloses Element. Homöopathisch ist es ein bewährtes Inkarnationsmittel, um wirklich „in carne", also im Fleisch, im Körper und damit hier auf der Erde anzukommen! Phosphor, das ist unsere allertiefste Sehnsucht danach, geliebt zu werden. Phosphor macht uns zu einem offenen System, so, wie das Leben selbst ein offenes System ist, eine ewige Wunde, ein nie endendes Geborenwerden und Sterben. Der Phosphortyp ist der vielleicht mitfühlendste aller Arzneitypen. Offen, einfühlsam und aller Welt Freund, braucht er ganz viel Körperkontakt. Hauptsache nicht allein, denn Alleinsein macht Angst. Mit allem identifiziert, überschreitet Phosphor schnell eigene Grenzen bis hin zur totalen Erschöpfung. Vor allem das Phosphor-Kind kann sich nicht abgrenzen und wird von äußeren Eindrücken sehr leicht verletzt. Die sensible Fähigkeit, das von außen Wahrgenommene zu empfinden, als erleide man es selbst, prädestiniert zum Helfenwollen. Die homöopathische Extremform dieses erdflüchtigen Phosphors zeigt sich in einem anderen Mittel, in Tuberkulinum – und Tuberkulose ist Schwindsucht, die Sucht, von hier zu verschwinden. Aber im entzündlichen und dann leuchtenden Phosphor, Lux, Luzifer (lateinisch „Vermittler des Lichts"), dem Lichtträger mit der Gabe, im Dunkeln zu leuchten und Licht ins Dunkle zu bringen, steckt auch die andere Seite von Luzifer, der Teufel, womit sich unsere Schattenseite zeigt.

Das Ende der Selbstvergewaltigung

Nach der Einnahme von schwarzem Phosphor hatte ich mich schon gefreut auf eine schöne tibetische Behandlung am Freitag, den 13. September. Was dann kam, war die krasseste Session, die ich je bekommen habe. Zu meinem Entsetzen fing es überall dort, wo die Behandlerin ihre Hände auflegte, an weh zu tun – bis ich von den Füßen bis zum Scheitel nur noch ein einziger Körperschmerz war. Was dann begann, war der Versuch, mich durch zunehmende Versteifung meines Körpers zu wehren, sie energetisch zum Aufhören zu bewegen, ohne mich aber wirklich wehren zu können. Als sie dann mit ihren Händen mein

Gesicht hielt, eskalierte die Situation. Je mehr ich wortlos aufschrie, desto fester hielt sie mein Gesicht, bis vor meinem inneren Auge das Gesicht meines Peinigers aus Kindertagen erschien. In dem Moment riss ich die Hände hoch und rief: Stopp! Sofort aufhören! Es geht nicht mehr! – Im Sinne des schwarzen Phosphors absolut heilsam, aber für die Therapeutin natürlich erst einmal schockierend.

Systemsprenger

In derselben Nacht um halb vier wache ich auf von schneller aggressiver basslastiger Musik und ich denke noch: Oh nein, ich bin viel zu fertig, zum Nachbarn runterzugehen und für Ruhe zu sorgen. Dann bin ich selbst überrascht von der Schnelligkeit, mit der ich aus dem Bett springe, komplett ausraste, die Zimmertür ur-schreiend immer wieder aufreiße und dann zuschlage. Das war, wie wenn der innere Berseker in mir gesagt hätte: Jetzt bin ich dran! Das war so bedrohlich, dass ich sogar Angst vor mir selber bekam. Auch wieder: Im Sinne des schwarzen Phosphors absolut heilsam, aber für die Nachbarn natürlich schockierend. Die Musik war sofort aus. Sie war zwar der Auslöser, aber eigentlich gehörte diese unglaubliche, aus meiner Kindheit aufgestaute Wut noch zu der Behandlung vom selben Tage.

Schwarzer Phosphor – Kreuzigung und Auferstehung

Durch extreme Hitze und enorm hohen Druck kristallisiert der weiße zum schwarzen Phosphor. Und das führt dazu, dass etwas sehr Lebendiges, sehr Reaktionsfreudiges, was sich verbinden will, sehr reaktionsträge und unlöslich wird. In dieser dichtesten und stabilsten Modifikation ist Phosphor nun nahezu unbrennbar, also deutlich schwerer entflammbar. Analog erfährt jeder Mensch diesen enormen Druck durch biographische Traumata. Wir alle haben diese schwarzen Phosphormomente bereits durchgemacht in unserem Leben. Es sind die biographischen Tiefpunkte unserer Seele, in denen wir auf grausame und sinnlose Weise gebrochen wurden und uns ein nicht enden wollendes Martyrium und eine Abfolge seelischer Katastrophen die seelische Unschuld genommen haben. Schwarzer Phosphor, das ist unsere tiefste Hölle – von Gott verlassen und aus seiner Gnade gefallen –, wo uns für einen biographischen Moment lang jeder Schutz, Halt und Sinn verloren geht. „Vater, warum hast du mich verlassen?“, ruft Jesus am Kreuz. Die drei Tage ohne Gott zwischen Kreuzigung und Auferstehung waren sein persönlicher schwarzer Phosphor! Um diese Hölle und die damit einhergehenden Gefühle zu überleben, verlassen wir uns selbst und unsere Lebendigkeit, wir „dissoziieren“! Fortan spüren wir uns selbst nicht mehr und verlieren damit gleichzeitig das Zentrale, was uns mit anderen verbindet: unser Mitgefühl. Der Verlust des Mitgefühls ist eine Überlebensstrategie und gehört mit zur Dissoziation. Nahezu gefühllos geworden, sind wir in unserem Dissoziationsraum, der uns einstmals in höchster Not vom Leben abgetrennt hat, damit wir überhaupt überleben, genauso gefangen wie der schwarze Phosphor in seinem verbindungsträgen Kristallisationsprozess.

Der schwarze Phosphor kann uns allerdings genau durch diese spezielle Charakteristik auch helfen, das Dissoziierte und Starre wieder in Bewegung zu bringen, Schicht für Schicht zu integrieren und damit auch zum Mitgefühl zurückzufinden – und auch zu verstehen, dass gerade unsere Traumata unvermeidlich sind, um uns tief in unserem Körper und auf der Erde zu verankern. Manchmal benötigt es dazu eben auch eine „Hardcore-Inkarnation“, die es unserer Seele überhaupt erst ermöglicht, hier auf der Erde wirklich Substanz und seelisches Gewicht aufzubauen. Homöopathisch hilft uns der Schwarze-Phosphor-Prozess, die schockierende biographische Erfahrung, die wir schon einmal gemacht haben, noch einmal neu seelisch zu verarbeiten, um die zu werden, als die wir eigentlich gemeint waren. Ohne diese heilsame Reaktivierung bleiben wir lebenslang eingemauert und lebendig begraben in dem, was die Seele als Katastrophe, als Bremsklotz abgespeichert hat, und kommen nicht an das Potential heran, das in dieser Erfahrung liegt.

Die Rückkehr des Mitgefühls

Was ist für mich die Essenz meiner Erfahrungen mit dieser homöopathischen Arznei? Mit schwarzem Phosphor kommt etwas schneller aus mir heraus, „ES“ kommt schneller raus, als mein Verstand filtern kann. Vorbei an allen Komfortzonenfiltern, die mich bisher erfolgreich davon abgehalten haben, das rauszulassen, was zu Sanktion, Ausgrenzung oder abstoßenden Eindrücken bei anderen führen könnte. Dabei ist es gar nicht so, dass ich da irgendetwas „gemacht“ habe, sondern ich habe einfach nur durchgelassen, was ich jahrzehntelang immer wieder rausgefiltert habe aus Angst davor, nicht mehr geliebt zu werden. Wir alle halten ständig Dinge zurück, um Konflikte zu vermeiden, oder erfüllen Erwartungshaltungen, um geliebt zu werden. Gerade unsere engsten Beziehungen basieren oft auf mangelnder Integrität uns selbst gegenüber. Durch fehlende Klarheit und unauthentische Sympathie überschreiten wir dabei ständig eigene Grenzen und vergewaltigen uns selbst. Schwarzer Phosphor macht damit Schluss! Wir grenzen uns plötzlich ab, und das kann abstoßend und tief enttäuschend wirken. Der absolute Megahorror für weißen Phosphor, denn der will ja nur eins: geliebt werden. Ich als Arzt bin dann, wenn ich mich beispielsweise weigere, homöopathische Medikamente ohne (kostendeckende) Behandlung zu geben, plötzlich der, der Hilfesuchenden „etwas vorenthält“, „der ja gar nicht wirklich helfen will“ oder noch schlimmer, „dem es nur ums Geld geht“. Schwarzer Phosphor sprengt unsere traumatischen Ketten. Scheißegal, was andere von einem denken. Auf eine gesunde Art rück-sichtslos! Die homöopathische Botschaft des Phosphors: Erst wenn der innere Teufel zu seinem Recht kommt und sein darf, kann auch wieder Mitgefühl fließen. Und unser innerer Teufel ist nichts anderes als das, was sich im Schatten über die Jahre anhäufen musste, damit wir der Gutmensch sein konnten, der gefällt. Aber wir leben nun mal vom ersten bis zum letzten Atemzug in einer polaren und dualen Welt, die nach Ausgleich verlangt. Schwarzer Phosphor bedeutet auch, abstoßend sein zu können und gleichzeitig zu spüren, wie Mitgefühl wieder ins Bewusstsein kommt. Indem wir uns selbst wieder spüren, können wir auch mit anderen mitfühlen. Schwarzer Phosphor, das ist der Weg vom nur sympathischen Menschen, der gefallen will, zum wirklichen „Sym-pathein“, wörtlich einem Mit-leidenden, Mitfühlenden.

Vier Oktober-Workshops

Die Rückkehr des Mitgefühls
Schwarzer Phosphor homöopathisch

Dieser Workshop beinhaltet eine lebendige homöopathische Darstellung der Arzneiwirkung des schwarzen Phosphors sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.
Termine: Sa, 5.10., Wiederholung
So, 13.10. & Sa, 19.10. & Sa, 26.10.,
je 13-19 Uhr, 90 €, Anmeldg. erforderl.,
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

Abb.: © Irina Alex Fotografie

Lesen & Hören

Was kann uns süchtig machen? Drogen? Die Liebe eines Menschen? Essen? Und wie kommt man davon los? Und ist eine Sehnsucht - nach Leben, nach Macht, nach Erleuchtung, nach Erfahrungen oder dem Adrenalinkick - krankhaft oder steckt dahinter vielleicht gar ein verborgener Sinn . . ?

Ralf Schneider
Die Suchtfibel: Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit
Schneider Hohengehren, 2019
ISBN: 978-3834019400
452 Seiten, 19,50 Euro
Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die Suchtfibel, geschrieben von dem Diplom-Psychologen Ralf Schneider, wird inzwischen seit über 40 Jahren stetig erweitert und neu aufgelegt. Begonnen hatte alles mit einer dünnen Broschüre, in der 20. Auflage, die in diesem Jahr erschien, hat sich der Umfang der Seiten inzwischen auf über 450 erhöht. Ziel der Suchtfibel ist es, die Betroffenen zu Experten für ihre eigene Erkrankung zu machen, um ihnen die Gesundung zu erleichtern. Das Wissen um die körperlichen und durchaus auch psychischen Mechanismen ist ein wichtiges Werkzeug zur Selbsthilfe. Das Buch ist in fünf große Kapitel eingeteilt, in denen Ralf Schneider umfassend auf alle möglichen Fragen rund um Sucht eingeht. Angefangen bei den eher "technischen" Informationen zur Funktionsweise von Gehirn und Nervensystem und welche Substanzen sich wie auswirken, findet man hier viel Wissenswertes, zum Beispiel zu Therapieformen. Schneider geht auf Ängste und Bedenken ein und schafft mit Fakten und Erklärungen Verständnis, ohne dabei die Süchtigen zu entschuldigen. Hier erfährt man zum Beispiel, warum eine Gruppentherapie sinnvoll sein kann und wie eine Beratung oder Behandlung in einer Fachambulanz abläuft. Wirklich sehr gut ist, dass sich das Buch auf weiten Strecken mit den psychischen Problemen befasst, zum Beispiel, was man gegen aufkommendes Verlangen tun kann, wie man am besten mit einem erfolgten Rückfall und Schuld- und Schamgefühlen umgeht oder worauf man in der ersten Zeit der Abstinenz besonders achten sollte. Schneider erklärt anschaulich und ohne mahnenden Zeigefinger, wie sich eine Abhängigkeit entwickeln kann, welche Kriterien suchtfördernd sind, was eigentlich Co-Abhängigkeit ist, wie Familie und Freunde Suchtkranke unterstützen können, welche Denkfehler und Illusionen einen beherrschen können, warum die Einbeziehung von Angehörigen in die Therapie so wichtig ist und welche Verhaltensweisen absolut nicht fördernd für einen gesunden und guten Alltag sind. Schneider regt dazu an, zu reflektieren, die Erkrankung vielleicht sogar als Chance zu sehen, um neue Perspektiven und Selbstvertrauen zu entwickeln. Abgerundet ist dieses hilfreiche Buch mit Adressen zu Hilfsgruppen (für Süchtige und auch Angehörige) und Hinweisen zu weiterführender Literatur.

Fazit: Ein Standardwerk, an dem man nicht vorbeikommt. Dieser Ratgeber bietet Erklärungen und konkrete Hilfe für viele Situationen. Auch sprachlich ist das Buch sehr zugewandt geschrieben und verliert sich nicht in wissenschaftlichem Geschwurbel: Verständnisvoll, aber ernsthaft und klar werden von A bis Z alle erdenklichen Situationen vorgestellt, beleuchtet und erklärt. Süchtige wie die ihnen zur Seite stehenden Personen finden hier viele faktenbasierte Antworten und Erklärungen auf ihre Fragen, Unsicherheiten, Selbstzweifel und kaum gewagte Gedanken.

Ursula Grether
Aufstieg in die Tiefe. Meine Reise mit Messner, Buddha und Parkinson
Kamphausen, 2019
ISBN: 978-3958833968
408 Seiten, 20 Euro
Reise- & Lebensbericht

Zwischen diesen zwei Buchdeckeln findet sich die Erkenntnis- und Lebensgeschichte der Berliner Ärztin Ursula Grether. Leser/innen können sie auf den Seiten dabei begleiten, wie sie als mutige, vorlaute junge Frau aus der beengenden Lebenswelt ihrer Jugend ausbricht, ihre Form der Freiheit sucht und daran nach und nach wächst. Als Mensch, Ärztin, Reisesüchtige, Mutter, Pilgerin, Bergbezwingerin, Buddhistin, Erschafferin, Helferin, und schließlich als Frau, die an Parkinson erkrankt und lernen muss dies anzunehmen und damit umzugehen. Ihre Zukunft scheint geplant – bis ihr das Leben einen Strich durch die Rechnung macht und sie nach Nepal verschlägt. Ohne richtige Wanderschuhe oder Ausrüstung entschließt sie sich zu einer Trekkingtour – wahres Abenteuerinnenleben. Fesselnd und angenehm erzählt Ursula Grether von ihrem bewegten Leben und ihren Alleinreisen, ihren Selbstzweifeln, ihrer Entwicklung, den eigenen Grenzen, die sie immer und immer wieder versetzt und ausweitet und ihrem späten Sich-selbst-Zugestehen von Selbstmitgefühl. Ohne kolonialistischen Unterton berichtet sie über ihre Abenteuer in fremden Ländern und ihre Versuche, die eigenen Vorurteile und Glaubenssätze zu überwinden. Ganz toll auch, dass sie gerade diesen blinden Fleck, den ganz klassisch viele Weiße und Privilegierte im Kontakt mit fremden Kulturen besitzen, aber nicht sehen können und wollen, anspricht und damit für Rassismus sensibilisiert. Als weiße Ärztin, die stets in der gebenden, der helfenden Rolle war, berichtet sie über ihre Erfahrungen, Achtung und Demut, die sie gelernt hat – auch vor den überlieferten Medizinsystemen der verschiedensten Kulturen, wie zum Beispiel der Traditionellen Tibetischen Medizin.

Durch eine "zufällige" Begegnung kommt sie in Kontakt mit Reinhold Messner. Er, der ewig getriebene, energiegeladene, draufgängerische und charismatische Bergsteiger fragt die junge Medizinstudentin nach einer Minute des Kennens, ob sie seine Expeditionsärztin beim Besteigen des Nanga Parbat sein wolle. Eine Frage, die ihre ganze Welt auf den Kopf stellt. Abenteuerlust, Nervenkitzel, eine (damals noch) unbewusste spirituelle Sehnsucht und die nicht unbegründete Angst vor dem Tod ringen miteinander. Sie sagt zu. Als Testlauf besucht sie ihn in seinem Camp am Mount Everest, von wo aus Reinhold Messner, der von sich selbst sagt, dass er süchtig nach extremen risikoreichen Erfahrungen ist, als erster Mensch ohne Sauerstoffflaschen dem Mount Everest erklimmt. Ursula wird im Camp (und in Messners Armen) offen aufgenommen, im Text wirkt sie gleichzeitig abgestoßen und bezwingend fasziniert von diesem Menschenschlag, der hier auf den Bergen zusammengefunden hat. Sie empfindet sich selbst "wie eine Drogenabhängige", hingezogen zu diesen "Besessenen", die ohne Not und nur für den Kick bereit sind mit ihrem Leben (und dem anderer) für das Besteigen eines Berges zu bezahlen. Später führt ihr Weg immer wieder nach Nepal, zu ihrem Kleinod, ihrem Sehnsuchtsort. Hier findet sie zum Buddhismus, lernt ihren Mann kennen, bereist auch mit dem ersehnten Kleinkind später noch das Land und findet hier als an Parkinson Erkrankte einen Rückzugsort.

Fazit: Im Gegensatz zu anderen Biografien findet man hier ein spannendes Buch, an dem man sich festliest und es für Stunden nicht mehr aus der Hand geben will.

Ulrike von Aufschnaiter
Deutschlands kranke Kinder
tredition, 2019
ISBN: 978-3748262374
484 Seiten, 19,99 Euro

Mangelernährung

Am Anfang steht die Erkrankung eines Kindes: Der Sohn von Ulrike von Aufschnaiter ist an der rätselhaften Schmelzbildungsstörung der Zähne, der Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation, kurz MIH (im Volksmund "Kreidezähne"), erkrankt. Rätselhaft deswegen, weil die Wissenschaft noch ratlos ob der Gründe ist, die Störung der Mineralisation aber wohl schon vor der Geburt oder bis zum ersten Lebensjahr erfolgt. Die erfolgreiche Unternehmsberaterin ist verständlicherweise entsetzt und beginnt nachzuforschen. Weil es ihr unlogisch erscheint, verwirft sie das genannte Zeitfenster und macht die kindliche Ernährung als Ursache aus. Ihrem persönlichen Empfinden nach basieren auch viele andere Kinderkrankheiten, von Diabetes, Übergewicht und Neurodermitis bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten, auf einer staatlich unterstützten Mangelernährung, weil große Konzerne ihre Gewinnziele durchsetzen und dem Volk minderwertige Nahrungsmittel servieren – und es gleichzeitig schaffen, uns weis zu machen, uns gut und wertvoll zu ernähren. Man kann von Aufschnaiters Beweggründe absolut verstehen, sie trägt hier auch viel Wissenswertes zusammen und deckt tatsächlich Zusammenhänge und viel Lobbyarbeit auf. Zum Beispiel im Zusammenspiel mit dem weltumspannenden und sehr kritisch zu betrachtenden Lebensmittelkonzern Nestlé und der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) und ihren obskur erscheinenden Ernährungsempfehlungen. Ja, wir sollten uns besser ernähren. Ja, wir alle sollten uns mehr schulen, was gut für uns ist. Und ja: Bio-Nahrung ist wertvoller als Fleisch und Milch von misshandelten Tieren aus Käfighaltung. Dennoch löst das Buch durchaus ambivalente Gefühle aus. Vielleicht weil Druckwerke, die direkt einleitend mit seitenweisen Empfehlungsschreiben von wahnsinnig wichtigen Menschen ins Haus fallen, ein gesundes Misstrauen auslösen? Aber auch wenn man bei vielen Dingen nickt, beim Durchschreiten des von ihr angehäuften Faktendschungels runzelt man immer wieder die Stirn. Formulierungen wie "Fremdkultur" stellen sanft die Nackenhaare auf. Und auch dass sie im Zusammenhang mit Vitamin D von einer medialen "Panikmache" zum Thema Hautkrebs schreibt und sich an anderer Stelle negativ zu Sonnencreme bei Kleinkindern äußert, ist nicht ungefährlich. Von Aufschnaiter glorifiziert auch die Ernährung in den 1970ern, ausgehend von ihren persönlichen Erfahrungen. Man kann den Eindruck gewinnen, dass hier jemand mit viel Passion, und durchaus mit Untermauerung durch sinnvolle Aussagen, seine gefühlte Wahrheit zusammengetragen hat – und das ist schlicht schwierig.

Fazit: "Deutschlands kranke Kinder" - welcher Elternteil horcht nicht bei solch einem Titel auf? Eine Mutter ist um Sorge um ihr Kind – ach was: in Sorge um alle Kinder Deutschlands und deckt eine Verschwörung auf! In bemüht wissenschaftlicher Aufmachung überhäuft sie ihre Leserinnen mit Informationen, sollte inhaltlich aber mit Vorsicht behandelt werden. Nur schwer verständlich, warum es nicht mehr kritische Stimmen dazu gibt.

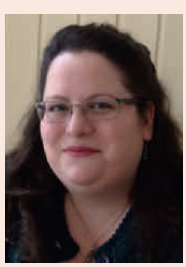
Rebecca Gablé
Teufelskrone
Lübbe, 2019
ISBN: 978-3785726600
928 Seiten, 28 Euro

Spannender Geschichtsunterricht

Liest man gerne gut geschriebene und vor allem sachkundig recherchierte Mittelalterromane, kommt man nicht an den Büchern der deutschen Schriftstellerin Rebecca Gablé vorbei. Mit "Das Lächeln der Fortuna", das vom Geschick der Familie Waringham im England des 14. Jahrhundert handelt, erlangte sie 1997 Berühmtheit und legte den Grundstein zur Waringham-Saga. Hier legt sie nun den sechsten Band der Serie vor, der eigentlich als Prequel anzusehen ist, da er zur Zeit von Richard Löwenherz und seinem Bruder John "Ohneland" im Übergang vom 12. auf das 13. Jahrhundert spielt. Die Story: Eigentlich soll Yvain of Waringham als zweitgeborener Sohn der Familie zu den Templern gehen. Während sein älterer Bruder Guillaume, der ein enger Gefolgsmann von König Richard ist, also Yvains Angebetete Amabel ehelichen und das Gut erben darf, soll sich der Jüngere zu Keuschheit und dem Schutz der Pilger im Abendland verpflichten. So zumindest die Planung der Eltern. Wie so oft, kommt es gänzlich anders. Der jugendliche Yvain, dem das Herz ziemlich auf der Zunge liegt, trifft zufällig auf Prinz John und gerät so als Knappe in seine Dienste. Mit Yvain ist man immer ganz nahe am politischen Geschehen und es ist spannend zu lesen, wie gekonnt Gablé Charaktere zeichnet und große historische Figuren zum Leben erweckt. Wer sich ein wenig mit britischer Geschichte beschäftigt hat weiß, dass die Legendenbildung John "Ohneland" gegenüber nicht gerade gnädig ist und sein großer Bruder, der gerühmte Kreuzfahrerkönig Richard Löwenherz, meist geradezu übermäßig glorifiziert wird. Dabei hatte gerade Letzterer im Grunde nicht viel für England übrig – außer es als plünderbare Schatztruhe zur Finanzierung der nächsten Kreuzzüge zu betrachten – und schreckte auch vor dem blutigen Abschlachten von Frauen und Kindern nicht zurück. Sein nicht minder grausamer kleiner Bruder John besaß hingegen auch viele heute unbekannte positive Charakterzüge und versuchte durchaus zum wirtschaftlichen Wohle Englands zu handeln.

Mit Yvain of Waringham dürfen die Fans nach den eher mäßigen letzten Büchern also endlich wieder einen sympathischen Vertreter der Familie, mit dem und dessen Handlungen man sich identifizieren kann, auf seinem Lebensweg begleiten. Man fühlt sich durchaus an die ersten Bände erinnert – allerdings ohne dass es hierbei langweilig wird. Rebecca Gablé versteht es, verstaubter Geschichte Leben einzuhauchen, sie wieder auferstehen und menschlich werden zu lassen - mit all der Liebe, Loyalität, Hingabe, Falschheit, Gier und Sucht nach Macht und Anerkennung, zu denen der Mensch eben fähig ist. Geschickt verflicht sie historische Wahrheiten und Begebenheiten, wie zum Beispiel die zum Auftakt des Buches genutzte Szene der Gefangennahme von Richard Löwenherz bei seiner Rückkehr aus dem heiligen Land oder das grausame Schicksal der Familie Braose, das zu bestimmten gesetzlichen Bestimmungen führte, mit der sich nahtlos ins Geschehen einfügenden fiktiven Figur des Yvain. Besonders faszinierend ist, wie sie es schafft, alle Ereignisse bis zur Entstehung der "Magna Charta" zusammenzuwirken und darin gipfeln zu lassen (nein, es ist nur ein sehr wichtiger Nebenschauplatz und nicht das Ende des Buches). Auch hier macht sie wieder Historisches greifbar. War die Magna Charta bisher nur ein fast hohler Begriff, dessen Wichtigkeit man vielleicht noch leierhaft aus dem Schulunterricht nachbeten konnte, versteht man plötzlich auch als moderner Mensch, wie revolutionär dieses Schriftstück war, das den König dazu verpflichtete, sich an Gesetze zu halten und keine willkürliche Schreckensherrschaft mehr auszuüben - also zumindest auf dem Papier. Plastischer Geschichtsunterricht eben!

Fazit: Über 900 Seiten wundervolles Lesefutter! Wer noch nach einem guten historischen Roman sucht, um ein durchlesenes Herbstwochenende auf dem Sofa zu verbringen, dem sei "Teufelskrone" ans Herz gelegt.



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

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

magischer-Kessel.de

©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Dr. Dittmer Insitut

Heilpraktiker für Psychotherapie – Ausbildung

NEUartig und familienfreundlich

Das Dr. Dittmer Institut bietet Onlinekurse, PrüfungsCoaching speziell für die mündliche Überprüfung, Selbsterfahrungssitzungen & eine Ausbildung zum/ zur HeilpraktikerIn für Psychotherapie in Schöneweide an.

Weitere Informationen unter:
www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de

Erfahre in diesem Webinar:

- ✔ weshalb unsere Ausbildung NEUartig und familienfreundlich ist
- ✔ welche Inhalte du bei uns erlernen kannst
- ✔ wie wir dich optimal auf deine schriftliche Überprüfung vorbereiten
- ✔ wie wir dich optimal auf deine mündliche Überprüfung vorbereiten
- ✔ wer dich unterrichten wird :-)

Infoabende: 2.10., 6.11. und 4.12.19, jeweils 20.15 Uhr

Ort: All deine Fragen bequem von zu Hause aus online stellen und klären

Refererentin:
Dr. rer. nat. Mareike Dittmer
Tel: 030-63 90 48 41
Adresse: Hasselwerderstr. 32a, 12439 Berlin

Anmeldung unter:
info@heilpraktiker-psychotherapie-werden.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

Sie haben mit der Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie die einfachste Möglichkeit, eine Zulassung zu einem psychotherapeutischen Heilberuf zu bekommen.

In meinem seriösen, wissenschaftlich fundierten Kurs erreichen wir eine Bestehensquote von nahezu 100 %. Sie erhalten eine eigens entwickelte Lern-CD und aktuelles, der neuen, professionelleren Art der Prüfung angepasstes Lehrmaterial.

Wir arbeiten konsequent in einer persönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis.
Ich arbeite zusammen mit dem Hypnotherapie-Institut einer Diplom-Psychologin. Bei Interesse kann ich Ihnen eine sehr seriöse und dazu noch kostengünstige Hypno-Therapie-Ausbildung vermitteln.

Sie sind herzlich zu einem der nächsten kostenlosen Info-Abende eingeladen.

Infoabende: Mo, 7. Okt., 19 Uhr und Mi, 16. Okt. , 19 Uhr

Ort, Information, Erstberatung und Anmeldung:
Heil- und Lehrpraxis für Psychotherapie
Thomas Rehork, Diplompsychologe, Heilpraktiker für Psychotherapie
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin
Tel.: 030-393 89 66
E-Mail: heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Lebensaufgabe

Schnell. Einfach. Exakt bis ins letzte Detail.

Soll es tatsächlich so einfach sein? Ja klar! Doch keine Angst, zu tun bleibt noch genug!

Aber wenn Du weißt, wohin Deine Seele mit Dir eigentlich reisen will, dann hast Du die Chance, Dein Leben virtuos zu meistern und Deiner Seele bei der Arbeit einfach zuzuschauen.

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

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

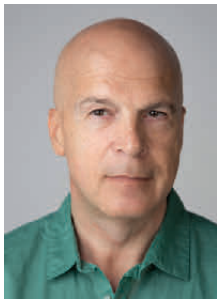
Weitere Infos und Preise unter 033230-203 90 oder **www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de**

Fortlaufend – Lebensaufgabe

Stephan Möritz

Infos, Preise & Telefontermine:
Tel: 033230-203 90
Email: info@stephanmoeritz.de
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

LEBENSAUFGABE.com



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – anerkannter Bildungsurlaub

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 170 Kursen über 3500 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. Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Infoabende Mi, 9. Okt., 11 Uhr, Mi, 16. Okt., 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 813 38 96
www.institut-christoph-mahr.de

Basisseminar „Buchhaltung* – do it yourself"

mit Richard Gross-von Neubeck

„Buchhaltung* - do it yourself"
Es ist durchaus sinnvoll und langfristig kosteneinsparend zu erlernen, wie du deine eigene Buchhaltung professionell führen kannst. Wir werden im Seminar auf deine Fragen zu Steuern und Buchhaltung eingehen.

In diesem praxisorientierten Seminar lernst du das kleine 1x1 der Buchhaltung* (*Verbuchen von laufenden Geschäftsvorfälle) und den Umgang mit der entsprechenden Software, wie **„QuickSteuer Deluxe"** oder **„WISO steuer: Sparbuch 2019"** oder mittels einer **speziellen Excel-Tabelle**.
Gerne könnt ihr eure Belege mitbringen und vor Ort sortieren, abheften und gleich verbuchen.

Freitag, den 11. Oktober, 14- ca. 18 Uhr und
Samstag, den 12. Oktober, 11- ca. 18 Uhr.

Fr, 11.-Sa, 12. Oktober

Richard Groß-von Neubeck

Rembrandtstr. 24, 14467 Potsdam
info@richardgross.de
Tel.: 0177-514 00 99

© Saskia Uppenkamp

Psycho-Spirituelle Seelenbegleitung – Ausbildung – Anmeldung jetzt

Mit Clara Welten vom Welten-Institut für Tiefenpsychologie und Spiritualität (WITS)

Die Besonderheit der zweieinhalb-jährigen Ausbildung: Tiefenpsychologie trifft Spiritualität!

Diese Aus- und Fortbildung in Psycho-Spiritueller Seelenbegleitung ist richtig für Dich, wenn Du therapeutisch arbeiten möchtest oder am Wissen der Seelen-Welten interessiert bist: schamanisch/spirituell, tiefenpsychologisch und gesprächstherapeutisch.

In der Ausbildung erwarten Dich
- spirituelle Arbeit (von Chakren bis Rückführung)
- tiefenpsychologische Kenntnisse (von Depression bis zum Narzissmus) und
- Techniken des therapeutischen Settings

Ob professionell oder persönlich zu vertiefen: Der Zugang ist die Bewusstseinsförderung für die Zusammenhänge feinstofflichen und physischen DaSeins.

Termin: ab 12. Oktober
10–15.30 Uhr

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

Weniger Stress durch Achtsamkeit – MBSR

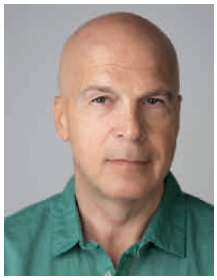
Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – MBCP

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
14.10. bis 16.12. (nicht am 2.12.), Mo, 18.30 Uhr
(9 mal $2^1/_2$-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

Weniger Stress durch Achtsamkeit (MBSR)
Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction
nach Jon-Kabat-Zinn
22.10. bis 17.12. (nicht am 3.12.) Di, 19 Uhr
(8 mal $2^1/_2$ Stunden und ein Übungstag)
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

MBCP-Kurs ab 14. Oktober
MBSR-Kurs ab 22. Oktober

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Lehrerin,
Gesundheitswissenschaftlerin
Tel.: 030-251 86 44
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.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.

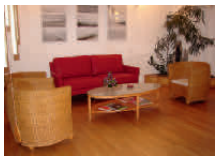
- **Heilpraktiker Psychotherapie:** Mi, 9. Okt., 11 Uhr; Mi, 16. Okt 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

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

www.institut-christoph-mahr.de

Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Oktober 2019



In acht **Praxisräumen** arbeiten niedergelassene KollegInnen innerhalb eines breiten Spektrums: klassische Naturheilverfahren, Psychotherapien, Coaching, Körper-, Kreativ- und Energiearbeit.

Seminare im Oktober
Gewaltfreie Kommunikation, TRE, Faszien, Authent. Reiki, Gründung, SkYourself.
Zu Gast: Dr. Brenda Davies

Regelmäßige Gruppen
Mo: Malen, Yoga, PelvisGym, Feldenkrais
Di: Meditation, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen, Hypnose
Mi: Sehtraining, Yoga, MBSR
Do: Yoga, Feldenkrais, MSC
Fr: Vorträge, Workshops

Raumvermietung • Bibliothek

Am Tempelhofer Berg 7d
Berlin-Kreuzberg

U6 Platz der Luftbrücke
Parkplatz, Aufzug

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

Weg der Mitte – Schule für Craniosacral-Therapie

Termine ab Do, 17. Oktober

Biodynamische Craniosacrale Körpertherapie
mit Hans Rendler
Teil 1: 17.-20.10.19
Teil 2: 14.-17.11.19

Ganzheitliche Faszien-Therapie
mit Hans Rendler 22.-24.11.19

Craniosacrale Arbeit nach Kaiserschnitt
mit Elfriede Ebner 22.-24.11.19

Babys behandeln – ganz praktisch
mit Burghardt Alpermann, 15.–16.2.20

Craniosacral-Therapie und embryonale Entwicklung mit Giorgia Milne (USA), 21.–23.2.20

Beginn der Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1)
mit Hans Rendler 1.-5.4.20

Bildungsprämie möglich! (Zuschuss bis zu 500 €)

Die WEG DER MITTE Schule für Craniosacral Therapie ist als Vollausbildungsschule vom Craniosacral Verband Deutschland (CSVD) anerkannt. Nähere Informationen bitte erfragen.

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

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

WEG DER MITTE

Ausbildung Transzendentale Radiästhesie

Einzelsitzungen auf Anfrage
Fortbildungen 1x monatlich

Eigene Freiheit zur Selbstbestimmung durch die hohe Kunst des Pendelns wieder erlangen

Lernen Sie Verbindungen mit Ihrer Seele und Ihrem Unterbewusstsein aufzunehmen, um lösende Antworten auf die wichtigen Fragen Ihres Lebens medial zu empfangen.

Themen der Ausbildung:
- Traumatisierende Herausforderungen wie Kindheitstraumata, Trennung, Verluste etc.
- Existentielle Sorgen familiärer oder beruflicher Natur
- Negative Vorstellungen und Emotionen wie z. B. psychische Blockaden, Denkmuster, Wut, Ängste, Depressionen etc.
- Einschränkende Prägungen, z.B. Karma, Archetypen der Seele, Ahnenenergien, Inneres Kind, vergangene Leben, Gelübde, Schwüre, Lebensaufgabe etc.
- Störende Energien in Ihrer Aura, im physischen Körper, Ihrem Umfeld, Haus, Arbeitsplatz etc.

Transzendentale Radiästhesie – ein Weg zur Erkenntnis und Meisterung des eigenen Lebens.

Wo: Berlin-Charlottenburg

Info & Anmeldung:
Brigitte von Diepold
E-Mail: bdediepold@gmail.com

Nächster kostenfreier Vortrag:
18. Oktober um 19 Uhr
Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

NachtKlänge – Hören mit dem Herzen – die besondere Konzertreihe

Zyklus 2019/2020: Musik im Dialog zwischen Orient und Okzident

Die Musiker*innen spielen akustisch mitten im stimmungsvoll beleuchteten Kirchenraum rund um die Spirale, einander im Kreis zugewandt. So sind sie inmitten des Publikums, das sitzen oder auf Yogamatten liegen kann. Dadurch entsteht eine neue und spezielle Atmosphäre des Miteinanders…

Konzert 1: Bazar andalus
Fr, 18.10., 21 Uhr
Das Ensemble Bazar andalus bereitet ein wohlschmeckendes Gericht aus orientalischem Worldjazz, Sufimusik, persischer, kurdischer und andalusischer Liebeslyrik. Das aktuelle Programm Convivencia versteht sich als Beitrag zu einer Kunst des Zusammenlebens.

Konzert 2: Anatolische Farben
Fr, 15.11., 21 Uhr
Die Deutsch-Türkische Musikakademie webt mit einem eigenen Ensemble einen bunten Teppich aus unterschiedlichen Tonleitern und Rhythmen der verschiedenen Orte Anatoliens. Vielfältige Klänge und Lieder rund um Liebe, Sehnsucht und Natur lassen uns Anatolien als vielfarbiges kulturelles Mosaik erleben.

1. Konzert: 18. Oktober
2. Konzert: 15. November

In der Heilig-Kreuz-Kirche,
Zossener Str. 65, 10961 Berlin

Karten: Tel. 030 - 69 50 56 42
www.koka36.de
Eintritt: 15 €, erm. 10 €
info@akanthus.de
www.akanthus.de

Mit den Händen verwöhnen

Tipps & Tricks für die sinnliche Intimmassage

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

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

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

Für Frauen:
„Handarbeitsabend" – die männliche Intimmassage
18.10., 22.11. und 31.1. / 19-21 Uhr / 30 €

„Handarbeitsabend Spezial" – die weibliche Intimmassage für Frauen
1.11. und 21.2. / 19-21.30 Uhr / 35 €

Für Männer:
„Handwerkerabend" – die weibliche Intimmassage
8.11., 13.12. und 24.1. / 19-21.30 Uhr / 35 €

Termine ab 18. Oktober

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

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

Der Weg der Frauen

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

Unsere Frauengruppe ist ein geschützter Raum des Wachstums und der Heilung. In einem Klima von liebevoller Unterstützung, Achtsamkeit und Respekt hast du die Chance, zu dir selbst zurückzukehren, überlebte Muster loszulassen und deine innere Freiheit neu zu entdecken.

Das Training richtet sich an alle Frauen, die sich wünschen,

- sich selbst und andere immer tiefer zu akzeptieren und zu lieben
- sich auf tiefe Begegnungen einzulassen
- die Lebendigkeit zu befreien und Selbstbehauptung zu wagen
- eine seelenvolle, befriedigende Sexualität zu leben
- ehrlich, klar und direkt zu sprechen
- sich angemessen abzugrenzen
- einen authentischen Lebensweg zu gehen.

Im Vordergrund stehen ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag, daher findet das Frauentraining ein ganzes Jahr lang an einem Abend in der Woche statt.

Vieles wird in unserem gemeinsamen Jahr gesät, und es braucht Zeit, um in dir zu wachsen und Wurzeln zu schlagen, sodass es auch den Stürmen des täglichen Lebens standhalten kann. Auf diese Weise kannst du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen und mit neuer Kraft DEINEN Weg gehen.

Infoabend am 21. Oktober, 19-21.30 Uhr

Ort: Akazienstr.28, 10823 Berlin-Schöneberg - Coaching Etage, Eingang 1. Hof links, 2. OG rechts

Information und Anmeldung:
Sabine Groth
Körperpsychotherapeutin
Tel.: **0159 01 46 28 15**
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Die Heldinnenreise
Kösel Verlag, 2018
von Sabine Groth

Traditionelle Philippinische Geistheilung

Energie tanken – wieder in Balance kommen

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

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

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

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

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

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

Vereinbaren Sie einen Termin

Susann Liebner
HeilerinPraxis Liebner
Kulmer Straße 26
10783 Berlin

Tel: 0157 33 28 22 82
030 213 52 94

www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Yogaübungsleiter für Kinder

mit Miriam Datt

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

Praxisseminar Kinderyoga
Fr. 1.11.2019 - So. 3.11.2019

Kursdauer:
Fr 18-22 Uhr, Sa 9-16.30 Uhr, So 10-14 Uhr
Kosten: Wochenende 265 € (ermäßigt 220 €)

1.-3. November

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

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

Wohin mit meiner Wut? – Das Potenzial unserer Gefühle

Therapeutisches Wochenende 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.

15.-17. November 2019

Anmeldung unter:
Anita Timpe
Praxis Hornstraße 2, 10963 Berlin
Tel. 030 – 25 29 78 70

Telefonische Sprechzeiten:
Di 17-18h und Fr 14-15h
www.iptb.de

Basisseminar „Selbständig Sein – auf beiden Beinen stehen"

mit Richard Gross-von Neubeck

„Selbständig Sein - auf beiden Beinen stehen" Selbstständigkeit ist eine hervorragende Chance aus freiem Willen und in Selbstverantwortung eine gute tragfähige Basis fürs Leben zu erschaffen. Nach vielen Jahren eigener Selbständigkeit und aufgrund meiner intensiven Tätigkeit als Existenzgründungsberater sind mir das Terrain und die Themen sehr vertraut. Das Seminar bietet die Gelegenheit tieferliegenden Aspekte der Selbständigkeit anzuschauen und bewusst zu machen. Etwaige Hinderungsgründe oder Blockaden werden wir beleuchten. Auch rechtliche und sachliche Themen werden bei Bedarf angesprochen. Ziel des Seminars ist eine begeisternde kraftvolle Vision zu entwickeln und die vielen „Abers" aus dem Weg zu räumen, um Erfüllung in unserer Selbständigkeit zu erfahren.

Samstag, den 23. November, 11- ca. 18 Uhr und Sonntag, den 24. November von 11-ca. 18 Uhr.

Sa, 23.-So, 24. November

Richard Groß-von Neubeck

Rembrandtstr. 24, 14467 Potsdam
info@richardgross.de
Tel.: 0177-514 00 99

SINNLICHER SALON – FÜR FRAUEN

Sex im Kopf? Fantasien und Wünsche!

Wunsch oder Fantasie – was ist der Unterschied? Gehören Fantasien zum Sex oder ist Frau nicht kreativ, wenn sie keine hat? Möchten alle sexuellen Träume gelebt werden?

Der Sinnliche Salon ist eine Veranstaltungsreihe, die anspricht, was Lust macht und Frauen bewegt. In geselliger Runde plaudert die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried über Vorstellungen, die Lust und Sinnlichkeit anregen und erklärt, wie Sie sexuelle Wünsche und Vorlieben in der Partnerschaft kommunizieren.

Am Nikolausabend geht es um „sexuelle Fantasien und Wünsche". Bei Crémant, Wasser, Tee und Sweets können sich Frauen offen austauschen.

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

Für Paare: Tantrischer Paartag
Neue Termine ab 20.10.
Jetzt online anmelden!

6. Dezember

18.30-21.30 Uhr

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

www.silke-wahnfried.de

BeFree Tantra Festival an Silvester „Im Zauber von 1001 Nacht"

Gut Frohberg, Nähe Dresden

Das Alte klingt zauberhaft aus, das Neue beginnt energiegeladen. So feiern Singles und Paare mit vielen tantrischen Angeboten den Jahreswechsel.

Tantra-Neugierige und bereits Erfahrene sind willkommen bei tantrischen Ritualen, bei Tanz, Spiel, reinigender Atem- und Energiearbeit, bei Familienaufstellungen und einem einmaligen Silvester-Event.

Die „Best of" aus dem BeFree Erfahrungsschatz, Neuheiten und Überraschungen verweben sich zu einem üppigen Tantra-Büffet unter der Leitung des eingespielten BeFree-Tantra-Teams. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, um sich einen Platz zu sichern.

Ausführliche Informationen auf der Website mit bebilderten Berichten: **www.befree-tantra.de**

Termin:

28.12.2019-2.1.2020

Leitung: Regina Heckert und Team

Info/Anmeldung: BeFree Institut

Tel.: 06344 95 41 60

Email: kontakt@befree-tantra.de

Jahresausbildung Geistiges Heilen

Heilende Energien der Hände – Energietherapie

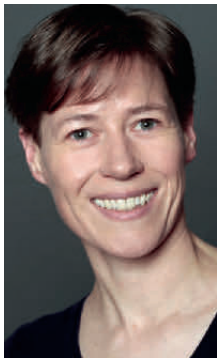
Ab Januar 2020 findet wieder eine 1-jährige Ausbildung, 1mal mtl., zur Energietherapie statt. Eine solide, fundierte Ausbildung ist Voraussetzung, auch wenn die Gabe des Heilens in jedem Menschen steckt. Sie lernen durch viel Praxis Ihre eigene Berufung des geistigen Heilens zu finden. Darüber hinaus werden Sie kompetent und liebevoll Menschen beraten, begleiten und behandeln können. Die vermittelten Therapieformen sind wissenschaftlich nachgewiesen und erprobt.

Zum Abschluss der Ausbildung wird eine freiwillige, ärztliche Prüfung angeboten, die auch auf dem Zertifikat vermerkt wird.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine Aufnahme zur Ausbildung und die Vorstellung des Konzeptes, findet nur nach einem persönlichem Vorgespräch statt. Die eigenen, 25jährigen Erfahrungen der Lehrerin mit dem Geistigen Heilen fließen in die Ausbildung ein.

Ab Januar 2020

Information und Anmeldung:
Gesundheitsschule für Geistige Heilweisen,
Helga-Maria Jäger
Anerkannte Heilerin des DGH
Telefon: 03322 23 94 34 (AB)



Hara Awareness®Massage-Training

mit Aatma Veronika Faulstich

Mit der geballten Kraft eines Tigers durchs Leben gehen und gleichzeitig in der inneren Gelassenheit eines Buddhas ruhen.

Diese scheinbaren Gegensätze können gleichzeitig möglich werden, wenn wir unser Bewusstsein im Hara verankern.

Das Hara (jap. Bauch) ist ein wichtiges Energiezentrum im Körper, eine Handbreit unter dem Nabel. Es ist ein Ort reinen Seins und tiefster Stille, eine unerschöpfliche innere Kraftquelle. Dort können wir uns zentrieren, erden und nähren.

Die Hara Awareness®Massage öffnet auf sanfte Art einen Zugang zu diesem Zentrum. Der erste Trainingsabschnitt 3.-6.1.20 ist auch einzeln als Einführungskurs buchbar.

Beginn: 3.-6. Januar 2020

Kursort:
Shiatsu-Zentrum Edith Storch
Oranienstr. 163,
10969 Berlin-Kreuzberg

Infos und Anmeldung:
Aatma Veronika Faulstich,
Tel: 0176 - 80 65 60 25
info@shihare-berlin.net
www.shihare-berlin.net

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

MOVE UND MEDITATION

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

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

YOGA ÜBER SILVESTER
28. Dezember 2019 - 1. Januar 2020
Yoga zum Jahreswechsel, entspannen und wohlfühlen im Hotel Sonn`Idyll, www.sonnidyll.de
Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen

Yoga Wochenende Do-So, 3.-6. Oktober 2019
in der Ostprignitz – Innere Kraft und Stabilität
www.haus-am-waldsee.de

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

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

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

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

Fortlaufendes Morgentraining: Di & Fr 9 Uhr
Gruppe für integrative Körpertherapie
Im Herbst & Frühling dienstags 18.30-20.45 Uhr
WS bei VHS Mitte 16./17.11. & 30.11./1.12.
Fortbildung für Therapeuten 13./15. 12.
Bewegung & Tanz auf Sizilien:
1.-5. Februar 20 in Catania
www.nicadanza.com/bewegungundtanzaufsizilien

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

VERANSTALTUNGSZENTREN

70-, 110-, 180-qm-Räume in ovaler Meditationshalle mit sehr guter Akustik sowie Marmor mit Fußbodenheizung.

Die schöne Lage vom Samana Seminarhaus und die angenehme, stille Atmosphäre sind unterstützend für Seminare, Selbstfindung, Selbsterfahrungsprozesse, Meditation und Workshops.

Der große Innenhof, Teich und die Wiesen laden ein, aufzutanken und zu entspannen.

Wir bieten Einzelzimmer, Mehrbettzimmer, z.T. mit eigenem Bad, Suiten und einen Schlafsaal an.

Die Samana-Küche verwöhnt ihre Gäste mit abwechslungsreichen, vegetarischen Mahlzeiten.

Samana
SeminarHaus und OshoPlatz

Tel.: 035052 - 2 24 56
info@samana-erzgebirge.de

www.samana-erzgebirge.de

Astronomie & Astrologie
Wissenschaft und Sprache der Sterne
einführender Vortrag (Eintritt frei)
Di, 1.10., 19.30 Uhr, Ort: Herbathek
Kollwitzstr. 76, Prenzlauer Berg
Astrologiekurs - nicht nur für Anfänger
6 Lektionen, montags 7.10.-11.11.
20-21.30 Uhr, Anmeldung erbeten
Kostenbeitrag 90 €, ermäßigt 60 €

Vortragsreihe „Der unsichtbare Mensch"
Mi, 9.10., 20 Uhr Ätherkörper - Lebensenergie und Gesundheit
Vortrag (Eintritt frei)
Mi, 23.10., 20 Uhr Astralkörper - Die Welt der Gefühle
Vortrag (Eintritt frei)
regelmäßig Meditation und Studium
donnerstags 19.30 Uhr / 20.15 Uhr

Archeosophische Gesellschaft Berlin e.V.
Gotenstr. 11
10829 Berlin - Schöneberg

Tel.: 0157 - 7472 6402
kontakt@archeosofiaberlin.org

weitere Infos:
www.archeosofiaberlin.org

Dein Seminar auf Mallorca!

Traumhafte Seminarfinca
zu mieten - mit Pool
direkt am Meer.

Mehr unter:
www.FincaSesFigueres.com

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

Aufstellungstag am 9. November
Durch systemische Aufstellungsarbeit werden verborgene Beziehungsstrukturen und Zusammenhänge in Familie, Unternehmen und/oder Projekten sichtbar. Ziel ist es, Überblick über die momentane Situation zu gewinnen, wirksam wachstumsorientierte Lösungen zu entwickeln und neue Impulse zu setzen. In der Abschlussrunde werden die Themen energetisch behandelt.
Termin: 9.November von 10 bis ca. 15 Uhr
Ort: Forum Gesundheit Neukölln, Weserstr. 175

Grundausbildung Aura-Sehen n. R. Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (Sa oder So) fortgesetzt.
Grundausbildung Aura Sehen
Beginn: 25./26. April
Infoabend: 30.10., 12.11., 3.12., 19 Uhr u.n.V.

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.

Alternative Lernkonzepte
- Prüfungsvorbereitung (großer HP-Schein)
- Pflanzenheilkunde
- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin/Akupunktur
- Breites Angebot an Körpertherapien
- Irisdiagnose

Kreative Selbstbeteiligung
Günstige Monatsbeiträge durch Selbstverwaltung
Alle leisten ihren Beitrag durch Mitarbeit in AGs, Putzen, regelmäßigen Plena, Aktionen etc.

Beginn: Januar 2020
immer Di/Mi/Do, 9-15 Uhr

Heilpraktikschule in Selbstverwaltung
Verein zur Förderung
der naturheilkundlichen Medizin e.V.

Künstlerhaus Bethanien, Südflügel
Mariannenplatz 2a, 10997 Berlin-Kreuzberg

www.heilpraktikschule.de

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

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

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

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

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

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

Neue Kurse ab Oktober 2019

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

Nächste Info-Abende
Mo, 7. Oktober & am Mi, 16. Oktober, je 19 Uhr

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

QIGONG
Susanne Pries

Ausbildung Qigong KursleiterIn und Qigong mit Kindern und Jugendlichen
2020 bis 2022 in Berlin

20 Wochenenden und 1 viertages Seminar

Ausbildung nach den Richtlinien der DQGG e.V.

im Eden, Breite Str. 43, 13187 Berlin

Weiterbildung Wu Qin Ji, Spontanes Qigong
mit Susanne Pries, 18./19. Januar 2020
Gastseminar mit Master Wu in Berlin
1./2. Februar 2020
„Cosmit Orbit Qigong", Innere Alchemie

Urlaubsseminare in Prerow an der Ostsee
Chan Mi Gong, Wirbelsäulen Qigong, 31.5.-6.6.20
Unterkunft: Biohotel Gingkomare/Ferienwohnung

Info/ Anmeldung: Susanne Pries
Qigong Lehrerin und Ausbilderin DQGG e.V.
Tel.: 030 - 31 80 08 28
info@qigong-susanne-pries.de
www.qigong-susanne-pries.de

wöchentliche Kurse:
8.1.-1.4.2020, 18.30-19.45 Uhr
in Berlin, Oranienstr. 163, 10969 Berlin

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

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

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Berufsqualifizierende Ausbildungen:
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Lerntherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musiktherapeut(in)/Klangtherapeut(in)
- Massage- und Wellnesstherapeut(in)
- Ernährungstherapeut(in)
- Yogatherapeut(in)/-lehrer(in)
- Yogatherapeut(in) für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitstherapeut(in)
- Sport- und Fitnesstherapeut(in)
- Stimmtherapeut(in)
- Meditationslehrer(in)
- Psychologische(r) Berater(in)
- Psychotherapie (HPG)

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

5.10. Workshop New Moon - Full Moon
20.10. Workshop Klangreise & Entspannung - M. I
25.10. Workshop Ayurveda Dinacharya „Vital & Gesund"
26.10. Workshop Liebscher & Bracht (LNB) - Schmerztherapie & Engpassdehnung
27.10. AURA-SOMA Erlebnistag
3.11. Workshop Klang, Raum & Rituale - Modul II
10.11. Workshop - den Geist klären, Anna Trökes
23.&24.11. Workshop Strength & Grace Yoga, Barbra Noh

YIN YOGA
Ausbildungsmodul, 11.-13.10.2019

AURA-SOMA Grundkurs
Foundation Stufe I, 15.-18.11.2019

Dieser Kurs eignet sich für all diejenigen, die eine Beraterausbildung machen wollen, um AURA-SOMA als Bereicherung in andere therapeutische Richtungen einzubeziehen oder als intensive Selbsterfahrung.

Yoga & More
Yoga, Pilates & Ballett-Barre-Kurse, Ayurveda Massagen, AURA-SOMA, Ladengeschäft

Wilmersdorfer Str. 98
10629 Berlin

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

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
22.10. Erlebnisabend Massage
29.10. Beginn Ausbildung Irisdiagnose
2./3.11. Workshop „Kunst der Berührung"
2./3.11. Sem. „Erfolg in der Heilpraktikerpraxis"
09.11. Beginn Ausbildung Ganzheitliche Ernährungsberatung

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

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin

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

Huna Praxis-Seminar - Huna Coach

Du willst mehr aus deinem Leben machen und dabei Nutzen aus uralten Geheimnissen der Weisen alter Kulturen ziehen?

Dann lade ich dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des „Geheimnisses" kennen
- Komm mit ins „Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien für den praktischen Alltag an
- Lerne das Modell der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho óponopono dich selbst und die Welt

HARMONY POWER
DEINE HEILPRAKTIKERSCHULE
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

Medialität & Sensitivität
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

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

04.10. **Reiki-Einweihung** 3. Grad 9 Uhr
05.-06.10. WE-Seminar **„Leben mit Hochsensibilität & Empathie"** 11 Uhr
12.-13.10. WE-Seminar **„Traumaheilung mit Pferden"** 10 Uhr
04.10. **Reiki-Einweihung** 1. Grad 9 Uhr
08.08. **Kostenloser Infoabend** 18 Uhr
26.-27.10. WE-Seminar **„Selbstbewusstsein ist erlernbar!"** 11 Uhr

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

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

Ausbildung zum Alchemistischen Heiler
Zur Selbstheilung als auch beruflichen Ausübung
Neue Ausbildungsrunde ab Herbst 2019
Details unter **www.berithealing.com**

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

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

Meditation: donnerstags 18.30-ca 20 Uhr
Achtsames lauschen in die Stille und Heil- und Bewusstseinsreisen, Shiatsu-Zentrum, DG, Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Mediale Beratung
Spirituelle Krisenbegleitung
Raumheilung
Reiki
Ernährungsberatung
Behandlung mit Mandalas
Fußreflex & Akupressur

Die Verbindung zwischen Himmel und Erde verwirklichen

Die innere Heilungsquelle nutzen
Die Liebe im Herzen entdecken

„Eine Reise von 1000 Meilen
beginnt mit einem Schritt" Lao-Tse

Christine Schenk
Heilpraktikerin
Reiki-Meisterin
Sozialarbeiterin
Praxis Neues Ufer 10, 10553 Berlin
Tel. 030-34 90 24 30 (ab 16 Uhr)
www.spiritueller heilpraxis-schenk.de

WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?
Durch meine Hellfühligkeit unterstütze ich dich dabei, diese Frage zu beantworten.

Meine Erfahrung ist, wenn du wirklich weißt, was du brauchst, arbeitet das Leben für dich.

Dein Gefühl, vom Leben getrennt zu sein, wird durch Fülle und tiefes Eingebundensein ersetzt.

Ich biete dir einen Raum der Achtsamkeit und tiefen Wertschätzung, in dem Heilung und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen die Stille und der Körper.

Ich freue mich auf eine Begegnung mit dir.

Tanja Ruge
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalt- und Körpertherapeutin GGSK u. DVP
Craniosakraltherapeutin
und Diplom-Schauspielerin

Praxis an der Spree
Tel.: 0178 - 4 72 31 27
www.tanjaruge.de

Shiatsu - Mechthild Sachsenweger

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

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

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie

- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN - Mineralst.-/Schwermetalltestung
- Gewichtsregulation mit EssSense - Essen mit Sinn

Sa, 26.10. Metamorphose Seminar, 10-18 Uhr
Sa, 23.11. Handreflexzonenmassage Kurs, 15 Uhr
Mo, 25.11. Hildegard-Edelsteinheilkunde, 19 Uhr

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

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

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

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

16./17. November: PRANA 2 - P2
30. November/1. Dezember: PRANA 3 - P3
11./12. Januar: PRANA1 - P1
25./26. Januar: PRANA 2 - P2
15./16. Februar: PRANA 3 - P3
23. Mai - Master Sai „Über die Seele"

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

PRANA 1
- Grundlagen und Prinzipien
- Reinigen/Energetisieren des Energiekörpers
- Chakras und ihre Aufgaben
- Prana-Atmung • Aura sehen und spüren
- Fern- und Selbstanwendung

PRANA 2
Fortgeschrittene Form mit farbigem Prana
PRANA 3
Psychoprana – der Schlüssel der Prana-Heilung
Jährliche Zertifizierungs-Seminare

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

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

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

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

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

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

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo 13-18.30 Uhr, Di 8-18 Uhr (mit Pause)
Mi 8-16 Uhr, Do 8.30-13 Uhr, Fr nach Vereinbarung

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

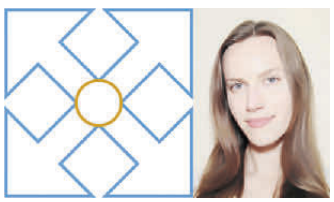
Tel.: 0172 - 8 61 35 41
info@susanne-dobrusskin.de

Haare als Spiegelbild der Seele
Unser Haar spiegelt unsere Gesundheit und Empfindungen wieder, was sich durch Fallrichtung, Scheitelbildung, dünnes, kräftiges Haar zeigt... Es ist kein Schicksal, sondern eine Botschaft unseres Körpers, welches Lebensthema noch bearbeitet werden muss.

Energetischer Haarschnitt
- Aufspüren und Lösen von Blockaden
- Tensorenarbeit
- Energetische Kopfmassagen
- Biodynamische Ausleitungsmassage

Integraler Haarschnitt
Alle Haare werden miteinander verbunden, die Frisur bekommt einen natürlichen Stand, der sich auf den gesamten Körper auswirkt.

Energiebehandlungen Sylvia Schley
Als Naturfriseurin und Haarenergetikerin betrachte ich Sie als Mensch ganzheitlich. Sie erhalten einen Haarschnitt, der Ihren Wünschen entspricht und in Harmonie erfolgt.
Naturfriseur Bettina Molinari
Fritz-Erler Allee 120, 12351 Berlin
Tel.: 030 - 6 03 82 67
www.friseur-molinari.de



Im Kern bist du ein strahlender Diamant!

Hast du das Gefühl, dass dein **inneres Licht von undefinierbaren, energiezehrenden Ablagerungen und Anhaftungen verdeckt** wird, so dass du dein wahres Wesen nicht mehr wahrnehmen kannst?

Während einer stillen Meditation bringe ich dich durch Auflösung entbehrlicher Strukturen in die **Wahrnehmung der kristallklaren Brillanz deines Wesenskerns**.
Als Folge fühlst du deinen **unzerstörbaren Eigenwert, der vollkommen unabhängig von allen Äußerlichkeiten ist**.
Für ein authentisches Leben im Einklang mit dir selbst.

Ich bin entbehrlich
Christina Schöneich

Infos und Terminvereinbarungen:

www.ichbinentbehrlich.com
info@ichbinentbehrlich.com

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:
6.10. Begegnung mit Pferden
6.10. Mit Pferden sein
3.11. Begegnung mit Pferden
Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Mediale Kraft Berlin
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

- Mediale Beratung, Coaching
- system. Aufstellungen
- REIKI & Heilbehandlungen
- Seminare, Vorträge
- Meditation

Bitte anmelden und Termin vereinbaren

Seminare:
1.10. **System. Aufstellungsabend**, aktiv 70 € / 30 € Stellv., 19 Uhr
8.10. **Erlebnis-Vortrag: Feingefühl & Medialität**, 20 €, 19.30 Uhr,
18./19.10. **Seminar: Medialität & Sensitivität** Basic class, Sa 10-19, So 10-16 Uhr
23.10. **Mediales Training**, Kristalle & Heilsteine, 30 €, 19.30 Uhr
30.10. **Woman Circle**, Jahreskreis & Ritual, Samhain, 19.30 Uhr, 30 €

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

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Wunderbar Empfindsam

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre **Empfindsamkeit** und **Empathie** zu Ihrer **größten Stärke** zu machen.

Und ich helfe Ihnen, mit Ihrer **Essenz** und Ihren **Seelengaben in Verbindung** zu kommen und neuen **Sinn** in Ihr Leben zu bringen.

1.11. Workshop 18.30-21.30 Uhr, 55/60 €
Urvertrauen und spirituelle Verbindung

29.11. Meditationsabend 19-21 Uhr, 15 €
Bring dein Licht in die Welt

Weitere Informationen siehe Webseite
Vereinbaren Sie gern ein
kostenloses Kennenlerngespräch

Angelika Krath
Wunderbar Empfindsam
Seelenbegleitung für empfindsame Menschen

Buntspechtstraße 15 a
13505 Berlin

Tel.: 030 - 43 73 18 90
A.Krath@wunderbar-empfindsam.com
www.wunderbar-empfindsam.com

Haben Sie schon einmal
Ihre Augen aufgestellt?

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

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

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

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

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

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

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

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

Wochenende Schamanische Aufstellungen
26./27. Oktober

7-Generationen-Aufstellungen
7./8. Dezember

Schamanisch-Systemisches Aufstellen
Ausbildung
ab März 2020 in Berlin und in der Uckermark

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

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

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

---

Mediale Lebensberatung
Familien- & Systemaufstellung
Walking-In-Your-Shoes
Rückführung
Bonding
Reiki & -Einweihung

Einzelsitzungen
Seminare
Ausbildungen/Weiterbildungen

1.10. „Bonding" - Themenabend
19-20 Uhr, mit Live-Demo, Eintritt frei

9.10. „Aufstellungen & Walken"
19-22 Uhr, Mit den Energien der neuen Zeit

12.-13.10. „Reichtum & Fülle" - Seminar
Sa-So, Selbstwert und Potenziale entdecken

Vorschau November:
„Selbstliebe & Lebensfreude" - Seminar

Ute Franzmann
HP Psych., exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin

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

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

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

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

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

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

Schamanische Energiemedizin
nach der INKA-Tradition

Ich berate und begleite Sie gerne auf dem Weg, in ihre wahre Kraft zu kommen, alte Wunden zu lösen und ihr volles Potenzial zu leben:
- Einzelcoaching
- Seelenrückholung
- Extraktionen (Lösen von unguten Verbindungen)
- Ahnenarbeit
- Einweihungen/Inka-Tradition: Munay-Ki-Riten
- Plejaden-Einweihungen
- 7-Nustas(Göttinnen)-Einweihungen
- The Rite of the Womb
- Despachos – Gebetsbündel
- Medizinrad-Training - Werde ein Erdenhüter!
- Frauenretreat Glastonbury 2020
- Natur-Coaching

Annette Assmy ist Erdenhüterin, initiiert von Dr. Alberto Villoldo, The Four Winds Society und den peruanischen Qero-Schamanen, Serena Anchanchu School
Praxis für Körper & Seele
Schliemanstr. 41, 10405 Berlin
Einzelsitzungen immer dienstags zw. 9-15 Uhr
Terminvereinbarung: a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 62–64
regelm. Termine 64
Wer macht was 64–65
Vermischtes 65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

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

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

DIENSTAG 1.10.2019

19h: Rheuma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr: ☽ 0176-6874 9810

19h: Lebenskunst–Sterbekultur, Mehringd. 34, Im offenen Gespächskreis kannst du deine Anliegen einbringen, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit auf dem geistigen Pfad. Beginnt diese dem inneren Licht zu dienen, kann sich das ursprüngliche Lichtwesen erneut offenbaren. Vortrag/Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 2.10.2019

7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, immer Mo, Mi und Fr, 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

14h: BIODANZA TANZ WORKSHOP: Die Kunst des Loslassens. Info/Anmld.: Eleonora Caielli, ☽ 01575-270 5658, www.biodanza-berlino.com

18.15h: Glücklichsein kann man lernen? Vortrag VHS Zehlendorf, Onkel-Tom-Str. 14, Infos: ☽ 813 5421

DONNERSTAG 3.10.2019

10h: Das Strichmännchen: Schnelle Hilfe zum Lösen von Verstrickungen! 3.11.2019 in Spandau! Infos: www.dreiklang-spandau.de/workshops oder ☽ 351 34091

11h: Engel um Unterstützung bitten - ein Praxiskurs in Friedenau mit Iljana Planke, www.mit-tieren-kommunizieren.com, ☽ 0152-52439891

18h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Information: www.kuschelparty-markus.de

FREITAG 4.10.2019

17.30h: Der Weg zur wahren Freiheit: Vortrag (1h) von Premasudha, Heilerin aus Kanada. Zenit Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, 5 €, ☽ 4209 5401

18h: Energetische Neuausrichtung und Schwingungserhöhung mit dem Platin-Strahl. WS mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, Infos: ☽ 0176-4301 8279

SAMSTAG 5.10.2019

15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-2404257

15h: Innere Mauern & Widerstände abbauen. Workshop 15-19 Uhr mit Premasudha, Heilerin aus Kanada. Zenit, Pariser Straße 7, 50 €, Anmeldung: ☽ 4209 5401

SONNTAG 6.10.2019

14h: Katholische-Kirche-im-Lichte.de göttlicher Weisheit Kritische Betrachtung. Kreuzberg

16h: MITSINGKONZERT ´Singen bis die Seele Tanzt´ mit Carien Wijnen in Heilig-Kreuz-Kirche, Zossenerstraße, Berlin. Information: www.akanthus.de, www.healingvoice.de

MONTAG 7.10.2019

18.15h: Vortrag: Indische Palmblattbibliotheken, Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, www.synergetik-berlin.de, bitte anmelden: ☽ 0177-240 4257

BERLIN NEWS

Nacht der Spirituellen Lieder

Im Oktober findet wieder die „Nacht der Spirituellen Lieder" statt, eine gemeinsame Singnacht mit spirituellen Liedern der Welt. Ein besonderes Highlight des Abends: Mit der Harfenistin Gaby Weigel und dem Sänger und Gitarristen Herbert Hofmann aus Würzburg, als Duo unter dem Namen „Saraswati" bekannt, sind zwei bekannte MusikerInnen der spirituellen Singszene zu Gast. Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) liefern wie immer mit ihrem „MantraChor Berlin" den Rahmen für das gemeinsame Singen mit den ca. 500 Abendgästen.

Termin: Fr, 11. Oktober, 19-30-23 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Martin-Luther-Kirche, Fuldastraße 50, 12045 Berlin
Info: Tel. 0173-9462100, **www.eli-berlin.de**

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

DIENSTAG 8.10.2019

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

BERLIN NEWS

Biodanza - Tanzworkshop Die Kunst des Loslassens

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die bunten Blätter des Sommers fallen. Im „Tanz des Lebens" wird dieser Rhythmus der Natur wieder erfahrbar. Je tiefer man sich voll Vertrauen dem Prozess der Wandlung hingibt, desto mehr wird ein Gefühl von Fluss mit den existenziellen Lebenszyklen erfahrbar. Daraus hervor geht das Erwachen neuer Lebenskräfte und das Wunder der Regeneration. Biodanza ist ein ganzheitliches Tanzsystem. Es nutzt die heilsame Kraft der Musik und Bewegung zu freudvollem, lebendigen Selbstausdruck. Die Gruppe spendet den nährenden Raum, tief im Sein anzukommen. Biodanza schenkt so auf wundervolle Weise mehr Lebensfreude, Genuss und Erneuerung.

Termin: Sa, 2. November, 14-18 Uhr
Eintritt: 60 €
Ort: La Caminada, Böckhstraße 21, 2. HH, 1. St., 10967 Berlin
Info: & Anmeldung: Gaby Pistor T. 01575-480 2853 **www.tamoya.de**

19h: Schulter-Arm-Syndrom. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Informationen & bitte anmelden bis 12 Uhr: ☽ 0176 6874 9810

19.30h: Die Lehre und der Weg - Lichtkraft vermittelt Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen Gott, Kosmos und Mensch und bereitet so den Weg in ein vom Geist getragenes Lebensfeld. Vortrag/Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

MITTWOCH 9.10.2019

18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Im Oktober: „Die Stimme des Herzens wieder entdecken" – Emotionen und Gefühle sind die Sprache des Herzens. In praktischen Übungen entdecken wir ihre Bedeutung. Vortrag mit praktischen Übungen von Marlies Machui-Brock. Im Touch Your Soul, Heesestraße 3, 12169 Bln Steglitz, 5 €, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

FREITAG 11.10.2019

19.30h: „Die Freuden der Seele" ECK Licht und Ton Gottesdienst im ECKANKER Center Berlin, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin, ☽ 322 8277

SAMSTAG 12.10.2019

10h: Einführung: Selbsterfahrung mit dem Schwert. Haltung, Atem, Bewusstheit, Infos: www.schwertweg-berlin.de

15h: Workshop Tönen. Heilsam, herzöffnend und klärend, 15 €, Hp Elisabeth Heijenga: Infos/Anm.: ☽ 8507 5228, www.praxis-heijenga.de

SONNTAG 13.10.2019

18h: Friedenstänze in Friedrichshain, Auferstehungskirche, Friedenstr. 83, Herbstzeit - Zeit der Ernte. Gemeisam danken wir mit Tanz und Gesang Infos ☽ 9148 1515

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

MONTAG 14.10.2019

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

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

DIENSTAG 15.10.2019

18h: Yoga mit Rücksicht, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpf- und Nackenmuskulatur, Anmeldung und mehr Info unter www.katrinschorm.de

19h: Was ist die Ursache von Angst? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str. 77, Eintritt frei, Information www.vedic-guide.de

19h: Nach innen schreiben. Kreativ & spielerisch schreibend die eigene innere Stimme erforschen. Offener Abend, jeden Monat neu. www.silke-maschinger.de

19.15h: Tief SELBSTheilend HERZ-RAUM SEIN mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), Info ☽ 485 6454

STARTPAKET
für einen eigenen LADEN

Ausstattung, Ware, Kontakte zu verkaufen

www.wassermann-potsdam.de

19.30h: Der Schüler und die Geistesschule - Das Kraftfeld einer Geistesschule unterstützt den Menschen bei der Verwandlung in einen Geist-Seelen-Menschen. Vortrag/Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23

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

BERLIN NEWS

HerzAuf!stand-Messe

Einladung zu einem Forschungsraum zur Verbindung von Selbst- & Weltfürsorge, Bewusstheit & Tatkraft: Die „HerzAuf!stand"-Messe wird von ganzheitlichen Aktivist*innen aus verschiedenen Lebensbereichen (begleitende Motive: tauschlogikfrei, vegan, ökologisch, solidarisch, drogenfrei) organisiert. Initiativen und Einzelpersonen stellen ihr Wirken in Vorträgen, Workshops, Diskussionsrunden, als Aussteller*innen u.a. vor. Interaktive Räume wie der „Ort des Offenen Ohres" und der „Konsum-Frei-Raum" bieten Inspiration & Austausch für ein Leben, in dem innerer & äußerer Wandel Hand in Hand gehen. Gemeinsam wird zu Fragen geforscht wie kann ich gestaltendes Mitglied dieser Gesellschaft sein und eine nachhaltige Zukunft für alle Lebewesen verwirklichen?

Termin: Fr, 29. Nov. - So, 1. Dez.
Ort: Forum Factory
Besselstraße 13, 10969 Berlin
Info: kontakt@herzaufstand.de
www.herzaufstand.de

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

19.30h: LIEBE UND LEBENSKUNST - Thema: Das Leben feiern, Lebenskunst, Mehringdamm 34, 13 €, Einlass ab 19 Uhr, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 16.10.2019

19.30h: Offener Abend BIODANZA: Aus Lust am Leben komm tanzen! Allein, zu zweit, mit vielen. Ohne Vorkenntnisse! Geisbergstr. 34, 10777 Berlin-Schöneberg, Info: www.bettina-biodanza-berlin.de, ☽ 03328-307 7774

DONNERSTAG 17.10.2019

19h: SCHAMANISCHE KLANGREISE besonderes Erlebnis durch Aufhebung des Gefühls für Raum und Zeit, Info und Anmeldung: www.mondsonne-heilarbeit.de

19.30h: OFFENER ÜBUNGSABEND - Vertiefung Seminarinhalte, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8/6 €, Einlass 19 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

FREITAG 18.10.2019

19.30h: Der Ton der Seele-HU-Gesang-spirituelle Gespräche im ECKANKAR Center Berlin, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin, ☽ 322 8277

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

SAMSTAG 19.10.2019

15h: Eight Gates Activation Session nach Peggy Phoenix Dubro - Dein Lichtgitterfeld erweitert sich. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

MONTAG 21.10.2019

18h: Das Kind in uns, Vortrag VHS Wilm. Prinzregentenstr. 33-34, ab 19.30 Uhr Vortgespräch fürs WE am 2. und 3. Nov., Info ☽ 813 5421

18.30h: Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, individuell und in kleinen Gruppen, Anmeldung und mehr Info unter www.katrinschorm.de

19.15h: Faszien, ein Schlüssel zur Gesundheit? PostFascialTechnik (PFT) - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, www.RalfWelti.de

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

DIENSTAG 22.10.2019

9-17h: Dr. Brenda Davies, Verbindungen aus früheren Leben, Workshop, 130 €, Aquariana-Zentrum Krzb, ☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

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

19h: Buddha und unsere Psyche - Meditativer (Selbst)Erfahrungsraum, Praxis SpiegelHerz, Körtestraße 4 (in der Remise, 400m vom U-Bhf. Südstern) Info: www.dialogische-meditation.de, janorlowski@yahoo.de

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr: ☽ 0176-6874 9810

20h: Dr. Brenda Davies: Spiritualität, Gesundheit, Leben, offener Abend, 10 €, Aquariana-Zentrum Krzb, ☽ 69 80 810, www.aquariana.de

MITTWOCH 23.10.2019

9-17h: Dr. Brenda Davies, Seelenverwandte, Lebenspartner, Workshop, 130 €, Aquariana-Zentrum Krzb, ☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

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

DONNERSTAG 24.10.2019

9-17h: Dr. Brenda Davies, Tag für Heilung, 110 €, Aquariana-Zentrum Krzb, ☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

FREITAG 25.10.2019

18h: INFO-STUNDE für RECONNECTIVE HEALING und The Reconnection nach Dr. Eric Pearl mit Dorothée Hauck, Auguststr. 65, 10117 Berlin-Mitte im „JETZT & HIER", Eintritt frei, www.reconnect-berlin.com

18.30h: Channeling-Übungsabend: Im Kontakt mit Deinem Hohen Selbst und den Lichtwelten empfängst Du Antworten. Dagmar Bolz: Infos ☽ 0176-4301 8279

19.30h: Wie lernt man man Vertrauen zur Führung Gottes-Gesprächsrunde im ECKANKAR Center Berlin, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin, ☽ 322 8277

SAMSTAG 26.10.2019

11h: Sichere Räume Halten: Wie kreiere ich als WS-LeiterIn einen sicheren Raum - und was mache ich, wenn doch etwas passiert? 26./27.10.19 in Berlin. Kontakt: pe@dietmar-lucas.de

14-18h: 1. Berliner Walking-In-Your-Shoes Gruppe, im Fresh 30, Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, Vorh. Anmeldung bei sybille.fregin@gmx.de

15h: Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, Information: www.kuschelparty-markus.de

SONNTAG 27.10.2019

11h: Engelseminar, spüren und kommunizieren, www.engel-channeling.de Tagesseminar 90 €, Praxis Kulmer Str. 18, 10783 Berlin

Anzeigenschluss 10. Oktober 2019

Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

www.sein.de „Anzeigen schalten"

Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 43,00 EUR!

Lassen Sie sich Ihr Exemplar druckfrisch nach Hause schicken und studieren Sie die aktuellen Veranstaltungshinweise, Hintergrundinformationen und redaktionellen Beiträge in entspannter Atmosphäre.

Sie bekommen ein ganzes Jahr insgesamt 12 mal "SEIN" bereits am Erscheinungstag zugeschickt.

☐ 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**
☐ **per Bankeinzug** *) bitte das **SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken**

Name: .....
Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....
Telefon: .....

*) Ich achte auf ausreichende Deckung meines Kontos. Mir ist bewusst, dass im Falle einer Rücklast zusätzliche Kosten und Bankgebühren entstehen.

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, abschicken & 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.

MONTAG 28.10.2019

18h: Sigmund Freud - der konservative Revolutionär, Vortrag VHS Steglitz, Goethestr. 9-11, Info: ☽ 813 5421

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

DIENSTAG 29.10.2019

18.30h: Berliner Kornkreise?! Finissage der Dokumentation im Meerbaum-Haus, Siegmunds Hof 20, 10555 Berlin, www.astro-angel.jimdo.com

19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr: ☽ 0176-6874 9810

19h: Lebenskunst–Sterbekultur, Mehringd. 34, Im offenen Gespächskreis kannst du deine Anliegen einbringen, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 30.10.2019

18h: MEINE ALTERNATIVE – „Der Olivenbaum" (18.45) ein Film voller Humor, Zorn, Zärtlichkeit - 10/6 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 31.10.2019

19h: Keltisches Fest Samhain 2019 - Meditation & kräftiges Ahnen-Ritual zum „keltischen Halloween", 20 €, Informationen/Anmeldung unter www.aura-coach.de/termine

BERLIN NEWS

Buch: Wenn die Seele wieder fliegen lernt

Schicksalhafte Wendungen gehören zu unserem Leben. Dabei geht jeder Mensch anders mit solchen Krisen um. Während die einen stark bleiben und die Veränderung in ihrem Leben annehmen, haben andere mit Depression zu kämpfen und schaffen es nicht aus eigener Kraft, diese Herausforderung zu bewältigen. In dem Buch „Wie die Seele wieder fliegen lernt - Lebenskrisen bewältigen mit Tian Ai Qigong" gibt es anhand von Fallbeispielen wertvolle Hinweise, wie sich eine Seele befreien und das Leben wieder eine positive Wendung nehmen kann. Die chinesische Autorin Yang Tianying verbindet dabei spirituelles Wissen mit modernen Methoden und unterstützt Betroffene, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Mit dem uralten fernöstlichen Wissen und taoistischer Weisheit konnte bereits vielen Menschen geholfen werden.

Termin: Sa-So, 14.-15. Dezember
Ort: Tian Ai Qigong Institut
Martin-Luther-Str. 91-93
10825 Berlin
Info: Tel. 030 - 2579 9795
www.tianai-qigong.com

MONTAGS

WIRBELSÄULENQIGONG

16.30h: Wirbelsäulenqigong in Berlin-Charl. wildkraeuter-berlin.de Gesundheit und pure Freude 10 € p.h. 16.30-17.30/17.45 Uhr, Infos: ☽ 0176-9654 0370

DIENSTAGS

DER HEILABEND mit NARÁYANI
ENEGIE - KLARHEIT - STILLE
Dienstags 19.15h, Zen Shiatzu Zentrum
Wittelsbacherstr. 16, Berlin-Wilmersdorf
www.BeingNonStop.com

MITTWOCHS

TANZ

19-21h: ´Bewusst Leben´ - freier Tanz + Impro - mittwochs und freitags in 15366 Neuenhagen ☽ 0176-3495 7207, www.lebendig-bewegt.de

FREITAGS

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

17h: Familienfreundliche Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie in 12439, Infos unter: ☽ 6390 4841 oder www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de

TANZ

19-21h: ´Bewusst Leben´ - freier Tanz + Impro - mittwochs und freitags in 15366 Neuenhagen ☽ 0176-3495 7207, www.lebendig-bewegt.de

SONNTAGS

GESPRÄCHS- UND LESEKREIS

15-17h: Offener Gesprächs- und Lesekreis lädt ein zum Austausch über spirituelle Themen, jeden 3. Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

AQUA WELLNESS

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.care4me.berlin oder rufen uns an: ☽ 5522 4119. Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

ASTROLOGIE

Telefonberatung, schriftliche Horoskoptexte, Kurse in Lichterfelde und Köpenick, ☽ 7889 1100 www.astro-angel.jimdo.com

AUGEN

Digitaler Augenstress? Trockene Augen am PC? Sehtraining kann helfen - statt Augentropfen… Neue Sehtraining-Seminare im Okt/Nov. Kirsten Koschig, www.sehtraining-berlin.de

AUSBILDUNGEN

Familienfreund. Ausbildung HeilpraktikerIn Psychotherapie, Dr. Dittmer Institut, 12439 Bln. www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de

BODYWORK / TRE

27.12.19-1.1.20, je 12-15 Uhr
FOKUS: FREIHEIT in

- Schultern
- Nacken
- Stimme

Franziska Nürnberger
bodywork
advanced TRE
Tel. 01573 - 894 1586

BODY-MINDTHERAPIE

BODYMIND THERAPY BERLIN, psychosomatische Massage und mentales Coaching zur Überwindung physischer und emotionaler Blockaden, www.bodymindtherapy.de

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57 • 13465 Berlin www.sein.de

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
Amtsgericht Berlin, HRB 98177
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732
USt.Id.: DE237017063

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
Fax: 030 - 7 88 35 20
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif, Anna Bahlinger
Tel.: 030 - 79 78 35 28
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMM, ZU GAST und PORTRAIT:
Marion Augustin
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de
zugast@sein.de
portrait@sein.de

FORMATANZEIGEN, FORUM:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de

KLEINANZEIGEN: Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch, Anja Walter, Marion Augustin, Shermin Arif

VERTEILUNG: Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.10.19

ANZEIGENSCHLUSS: 10.10.19

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im September:
23 000 Exemplare

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 7 vom 1.3.2015
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

BEWEGUNG UND TANZ

Bewegung Tanz Begegnung mit Musik - ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, Workshps und Ausbildung, forlauffende Gruppe: immer montags 19.30-21.30 Uhr, bitte Informationen anfordern unter: guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

FAMILIENAUFSTELLUNG

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma-Fachberater) ☽ 7895 3335, dragon-works.de

EMDR

Heilprakt. Psych. & EMDR-Therapeutin Iris H. Frankowiak, heilsame Begleitung bei belastenden Erfahrungen: ☽ 0176-6494 7644 oder www.berufungsberatung-berlin.de

ERNÄHRUNG & FASTEN

Ganzheitl. Ernährungsberatung, Fastenkurse, Basenwochenenden, www.gesund-plus-energie.com ☽ 0157-7694 6505, Claudia Fliegner

GESUNDHEIT

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden, womit du tiefer in dir schauen kannst und diese Gewohnheit 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, Skype sessions möglich, Termine nach Vereinbarung ☽ 2361 6217, 0176-6345 9337

HARA AWARENESS

Hara Awareness® Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien, Workshops und Trainings. Aatma Veronika Faulstich, www.shihare-berlin.net

HUMAN DESIGN

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

JAHRESTRAINING

„4-Jahreszeiten Training 2019“ Neuer Zyklus startet 18.-20. Oktober mit einem Schnupperwochenende. Infos: www.heinrichs-swoboda.de

KARTENLEGEN

Kartenlegen für Frauen. Angela, Steglitz, Infos: ☽ 6130 3684

KINESIOLOGIE

Was denken Sie über sich? Kinesiologische Austestung und Korrektur von unbewussten Glaubenssätzen, www.heilpraktiker-gundacker.de, ☽ 3117 4975

KUNST

Skulpturen aus Holz
mit heilender Wirkung
Thomas Seifert
08412 Werdau/Sachsen
☽ 03761-81042
www.ts-sculptures.com

LEARNING LOVE

Oneday Event in Berlin geleitet von Jayen und Alvina on Sunday, 10th of November. Through guided meditations, sharings and exercises you will have a chance to get a taste of this precious work. In english with german translation. Presentation of the new program of Learning Love Seminars in 2020. All informations: www.connecting-trusting-loving.de

LEBENSBERATUNG

Unzufriedenheit, Jobprobleme, Liebeskummer? Ich finde mit Ihnen Lösungen und stärke Sie mit Methoden der positiven Psychologie. Infos: www.online-beratung-coaching.de

MEDIALE BERATUNG

Spirituelle Lebensberatung, Channeling, Rückführung, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärung. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

RETREAT

Little Paradise: Auszeit & Retreat in Meditationszentrum mit Seeblick. Mehr Informationen: www.LittleParadise.Hamburg

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

SELBSTLIEBE

Karma with Your Mother? Transform Encumbered Patterns into Innate Wisdom. 21.10.-2.12.19, immer MO 19-21.30h, Bodhicharya Buddhist Center. English with sporadic German translation. For more info and signup: www.loverocks.global, ☽ 0173-853 9778

TANTRA

Bahara Tantra offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag um 19 Uhr, Informationen: www.bahara-tantra.de, ☽ 0173-475 9271

TANZ UND BEWEGUNG

BIODANZA TANZ WORKSHOP: Die Kunst des Loslassens, 2. November 14 Uhr, Information/ Anmeldung: Gaby Pistor, ☽ 01575-480 2853, www.tamoya.de

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

WORKSHOPS

24.11.19, 10-17 Uhr, MAZDAZNAN Kurs mit Martin Schröder im Wamos „Hilfe zur Selbst-Hilfe“ Spezialthema: dein Darm, dein bester Freund, www.mazdaznan.eu

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen und Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

11.-13.10. ENERGIE- u. HEILARBEIT IN DER PRAKTISCHEN ANWENDUNG - ein Handwerkzeug & Intuitionsschulung mit vielen praktischen Übungen 295€, Infos: ☽ 1202 6969, www.lebensfreudeklangwerkstatt.de/oktoberseminar

BIODANZA TANZ WORKSHOP: Die Kunst des Loslassens, 2.11., 14-18 Uhr, Info/Anm: Gaby Pistor, ☽ 01575-480 2853, www.tamoya.de

Healing Voice®: Intensivseminar in Berlin Kreuzberg mit Carien Wijnen. 16./17. November, Info: www.healingvoice.de

Heilpflanzen in Theorie und Praxis Jahreskurs, Termine einzeln buchbar Heilpraktikerin Viola Schalski www.hauptstadt-heilpflanzen.de

Orientalischer Tanz f. Anf. ab 25.10.19 VHS Mitte, Lernziel Trommelsolo, Informationen: www.houseofbastet.de

SHIATSU-Grundkurs 9.+10. Nov, 125 €, Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. SHIATSU-Ausbildung (GSD): Infoworkshop 8.11., 18.30-20.30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs - shiatsu-zentrum.de

Shiatsugrundkurs 19./20.10. & 2./3.11., traditionelle jap. Körperarbeit, Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wilmersdorf, ☽ 3266 2832

Tierkommunikation - ein Praxiskurs am Sa+So in Friedenau mit Iljana Planke. Infos: www. Mit-Tieren-kommunizieren.com, ☽ 0152-5243 9891

AUSBILDUNGEN

Biodanza Ausbildung - die Heilkraft von Musik und Tanz nutzen lernen. Mit tanztherapeutischen Anwendungen im klinischer Bereich. Ausbildungskonzept anfordern, guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

KONTAKTE

Offener Gesprächs- und Lesekreis lädt ein zum Austausch über spirituelle Themen, jeden 3. Sonntag im Monat, 15-17 Uhr in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Intelligenter sinnl. M, schon 50 J., sucht intell. sinnl. Lady bis ca. 50 J. gern für immer. zweitrangig: Herkunft, Sprache, Figur. G-Punkt1@web.de

www.jaii.de - Deine Community für Singles, authentische Menschen und ganzheitliche Partnersuche. Sofort finden (lassen)!

WOHNEN

Ende Oktober: Wohnmobil-Fahrt Berlin-Teneriffa, Kostenteilung, Fähre Cadiz, 2 Plätze frei, Teilstrecke möglich, schreibmir-g@web.de

Auch insel-reif? Lust auf unsere Teneriffa-WG? Gemeinsam kochen, tanzen, baden gehen uvm Dann schreib mir an: schreibmir-g@web.de

Interesse an Wohnmobil-Rundfahrten auf allen Kanaren-Inseln? Zeitraum: Nov. - März. Evtl. Ende Okt Tour von Berlin nach Teneriffa. marc234567891@gmail.com

JOBS

Arbeiten von Zuhause! über 145 € täglich mgl. Jetzt Telefontermin vereinbaren! Kostenlose Videopräsentation: www.ReichWieNie.de

Hauptverantwortl. Bio-Gärtner*in gesucht für kleinen Gartenbaubetrieb (SoLaWi) mit Gemeinschaftsanschluss in 14806 Bad Belzig, Hofladen.luebnitz@web.de

REISEN

Ende Oktober: Wohnmobil-Fahrt Berlin-Teneriffa, Kostenteilung, Fähre Cadiz, 2 Plätze frei, Teilstrecke möglich, schreibmir-g@web.de

Entdecke die Kraftorte Lanzarotes vom 3.-10. November 2019. Spiritueller Workshop, Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279, seelenpotential.com

Yogareise nach Südkreta
vom 16.-23.5.2020
hiermit lade ich Sie ein, eine Yogareise mit mir nach Südkreta zu machen. Der reizende Pitsidia liegt im Süden Kretas und hat auf wundersame Weise seinen Charme erhalten. Pitsidia liegt in der Messara Ebene und ist 2 km vom Como Beach entfernt. Die umliegenden Berge sind ideal für Wanderungen und Ausflüge. Seminarkosten: 510 € und schließen folgende Leistungen ein:
7 mal Yoga 7 Frühstück, Yoganidra, Ausflüge. Unterkunft: in 2 Bett Studios, mit Kochgelegenheit und Dusche und WC. Preise variieren je nach Größe von 168-203 € pro Person/Woche. Anreise erfolgt selbstorganisiert. Bei Intresse melden Sie sich gern unter ☽ 0173-614 7641

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

Aquariana-Zentrum
Praxis- und Seminarräume
gepflegt, guter Service
Fahrstuhl, Parkplätze
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

B-Schöneberg: Seminarraum 45 qm, hell, HiFi, Sitzkissen, Decken, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std/Tg/WoE. ☽ 288 566 26, www.martinrubeau.de

Helle Räume für Körperarbeit zu vermieten, Yoga, Shiatsu, 52 + 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

Schöner 50 qm Seminarraum mit Yogamatten, Decken, Meditationskissen, Blue tooth-Speaker, Flipchart, Klappstühlen, Teeküche. Lage: Prenzlauer Berg/Helmholzplatz. Kosten: pro Stunde 15 €, pro Tag 110 €, Wochenende 200 €, Informatioen/Kontakt: Anna Schmutte: ☽ 0176-2392 0569, info@annaschmutte.com

www.raumfinderin.de Haben Sie als Raumanbieter noch freie Kapazitäten? Lassen Sie sich finden in unserem Portal! Suchen Sie noch einen Raum für Einzelsessions oder Ihre Veranstaltungen? Schauen Sie auf unsere Webpräsenz!

DIES & DAS

¡PuraVida! – Silvester Dance Retreat mit MC-Arrieta. 28.12.-1.1.2020 im Kapellenhof. www.biodanza.de/puravida oder ☽ 0178-520 9111

mit-einander - Abende des Austauschs für feinfühlige, hochsensible Menschen. Mehr Infos: www.janamickel.de, www.sensiblesyoga.de

AN- UND VERKAUF

Zum Verkauf: komplett eingerichtete Naturheilpraxis, drei Behandlungsräume, viele Geräte, Möbel, u.v.m. Beste Verkehrslage, 20 Jahre bestehend, günstige Miete. VB 35000 €, Infos: ☽ 01590-51 99 803, hpaseifert@gmail.com

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

Daulat Buchhandlung
Wrangelstr. 11-12
12165 Berlin
Tel: 791 18 68
info@daulat.de
www.daulat.de

Mandala Buchhandlung
10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30
Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30
Sa 10.30-17h

playstixx
Liebesspielzeugshop & Manufaktur
Für Frauen & alle die sie lieben... BLN-Kreuzberg ökologisch & umweltfreundlich orientiert, www.playstixx.eu

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Tel: 691 55 91
Akazienstr. 6
10823 Berlin
www.steinreich-galerie.com

TARA Nepal-Bazar
Akazienstr. 27, im Hof
10823 Berlin
Mo-Fr 12-19 Uhr, Sa 12-17 Uhr
Tel: 7676 5945
www.tara-nepalbazar.com

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

Zenit - Buchhandlung, Seminare, Raumvermietung
Pariser Straße 7, 10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

fitmedi Akademie
Ausbildungen: Meditation, Achtsamkeit, Stress-management, Burnout-Prävention, Coaching etc.
www.fitmedi-akademie.de

Weiterbildung für Yoga-Lehrende
verschiedener Traditionen im VINIYOGA
Tel: 6950 3225
www.yogaschritte.de

BERATUNG/COACHING

Human Design/GeneKeys
Das angeborene Potenzial erkennen und entwickeln – im Alltag, in Partnerschaft und Beruf, Anna Bahlinger
Tel. 792 68 84
www.annabc.de

Krebs-Beratungsstelle
kranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke: 891 4049
Angehörige: 893 5429,
Krebs-Krisen-Tel: 8909 4119

Burnout Prävention
Seminare - Vorträge
Individuell - Coaching
Skype - Training
Tel: 434 24 24 , Alt-Tegel
www.konopecka.de

Lesen im morphischen Feld, MFL® Klarheit in allen Fragen.
Marion Augustin, 3628 4492
www.schoepfungscoaching.de

Persönlichkeits-Analyse:
Finde deine Talente und den zu dir passenden Beruf
Methode aus Asien
www.goldrichtige-entscheidung.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
www.ewa-frauenzentrum.de

Lara Frauen Beratungszentrum
www.lara-berlin.de

KÖRPERARBEIT

Anukan – Zentrum für Berührungskunst Dresden
Integrale Weiterbildungen zu Sexualität, Massage
Partnerschaft, www.anukan.de

Astrid Vlamynck Bonding
Nur du allein kannst es schaffen, aber du musst es nicht allein schaffen. Die Kunst zu halten und gehalten zu werden.
Tel: 881 52 51
www.astrid-vlamynck.de

Body & Soul Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27, 10823 Berlin
Tel: 3270 5779

Ganzheitliche Physiotherapie
Shiatsu, Hara Awareness®
Massage und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

www.massagebewegt.de 24/7
Rebalancing, Massagen
Fasziale Schmerztherapie
Heilpraktiker C. Santüns
Almstadtstr. 35, Berlin/Mitte
Tel: 2654 2537

www.sonnenkunst.info
Sexological Bodywork
Shiatsu, Kuschelpartys
Workshops, erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

LEBENSKUNST

Gemeinsam Konflikte wandeln
Erlebe in einem Workshop, wie sich auch unlösbar scheinende Konflikte wandeln können:
www.wandlungskreis.de

Tanzmomente Anne Oster
Finde dich
Liebe dich
Sei du selbst!
www.anneoster.de

Walking-in-Your-Shoes
Bewusstseinsarbeit
Mediale Heilcircle
Medialität
Heilung
www.wiys-healing.com

HEILPRAKTIKERINNEN

HEILUNG von INNEN
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25, 10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Gesunden an Körper & Geist
mit Massagen, Beratungen, Energie-, Klanganwendungen
HPP Jutta Helmecke
T: 0160-92240176, 84313552
www.juttas-leuchtfeuer.de

Heilsame Wege
zur inneren Ruhe & Kraft
Holistic Healing, AT, PME
Meditationsreisen, Hypnose
www.heike-berlin.com
Heike Krüger

Irisanalyse
Darmgesundheit, Detox, Hormonbalance
HP Birgitt Paulus
Tel: 288 339 25
praxispaulus@aquariana.de

THERAPIE

Transpersonale Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

Emotionales Essen
verstehen und überwinden
Katrin Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

Kriegsenkel -
Spurensuche im Ahnensystem
Gabie Gerbeth
Marburger Str. 16, 10789 Bln
Tel: 213 8301
www.gg-heilpraktiker-berlin.de/traumatherapie

YOGASCHULEN

Yoga & Cure
Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse, Workshops
Ayurveda, Dr. Mohme
www.yogacure.de

Yoga für Pädagogen
Berufliche Fortbildung für LehrerIn/ErzieherIn
Tel: 6950 3225
abahrmann@gmx.de
www.yogaschritte.de

Yogaschule
Shakti Yogaloft
Urbanstr. 67
10967 Berlin
Tel: 8185 9242
www.yogalehrer-berlin.de

ZENTREN

AnuKan Liebe leben
Zentrum für Berührungskunst Dresden. Seminare, Ausbildungen, Massagen
Tel: 0351-320 7162
www.anukan.de

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

Seminarhaus foxberghof.de
Spirit. Seminare, Hochzeiten, 4 Seminarräume, Kamin, Pool, Zeltplatz, Schwitzhütte, Sauna, Nord-westlich direkt hinter den Toren Berlins, Bus 671 ab Rathaus Spandau/RB bis Nauen

Yorck Share - Zentrum
für Lebenskompetenz
Vermietung Praxisräume
Physio, Psycho, HP, NLP
Einzel- und Gruppenarbeit
www.yorckshare.de

Zentrum für Integratives Atmen & Reiki
Rebirthing-Ausbildung sowie Seminare und Einzelsitzungen
Thrasoldtstr. 8, 10585 Berlin
Tel: 364 089 40 (AB), info @integratives-atmen-berlin.de

REISEN

Little Paradise
Retreat & Auszeit
in Meditationszentrum mit Seeblick - Herrliche Lage!
Natur, Stille & Meditation.
www.littleparadise.hamburg

Märkische Seenlandschaft
private Ferienwohnung
wie bei Freunden,
auch für Menschen
mit Behinderung
Tel: 033 082-40 57 60
www.lischa-z.de

ÜBERREGIONAL

Eselwandern & Natur
16225 Eberswalde
Mühlenstraße
Tel: 0174-522 5872
www.eselwalde.de

LICHTNETZWERK NEUE ERDE
www.orte-der-einheit.com
Ein Weltprojekt für Interessierte des Einheitsbewusstseins.
H. Gfeller
www.herzens-wissen.ch

Skulpturen aus Holz
mit heilender Wirkung
Thomas Seifert
08412 Werdau / Sa.
Tel. 03761 / 81042
www.ts-sculptures.com

Abb: © Valentin Sabau auf Pixabay

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 quantenphysikalische 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 ernegetische Produkte erhalten Sie im Shop unter **www.mycosmic.de**

Anton Peter Neumann
ENERGETISCHE PRODUKTE

www.dialogmarketer.de

NATURKAUFHAUS

Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

Besuchen Sie auf 8 Etagen

Deutschlands größtes Naturwarenangebot in Berlin!

Das ist einzigartig in Deutschland: Ein ganzes Kaufhaus für Naturwaren. Hier finden Sie hochwertige Produkte für alle Bereiche des Alltags. Hergestellt nach Kriterien der ökologischen und sozialen Verantwortung sowie höchsten Qualitätsansprüchen bieten die verschiedenen Sortimentsbereiche eine Vielfalt und Auswahl, die im ganzen Land einmalig ist.

NATUR-MODE
Chic & ganz natürlich: Seide Baumwolle, Wolle, Leinen...

NATURSCHUHE
aus vegetabil gegerbtem Leder

NATUR-KOSMETIK
Verzicht auf Erdöl- und synth. Stoffe. Keine Tierversuche!

MÜHLEN-STUDIO
Große Auswahl an Getreidemühlen und Flockern, zahlreiche Vorführmodelle

GESUNDHEITSKISSEN
Kräuter- und Dinkelkissen, Bettwäsche

KINDER / BABY
Wickelsysteme, Spielzeug, Schuhe & Kleidung

Spinnrad-Shop
Das breite Sortiment der beliebten Erfolgs-Marke

ESOTERIK
Literatur, Steine, Räucherwerk, Pendel, Tarot u.v.m.

TEESORTIMENT
Große Auswahl rückstandskontrollierter Teesorten

PAPETERIE
Exklusive Produkte aus recyceltem Papier - farbenfroh u. vielseitig

LEDERWAREN
aus vegetabil gegerbtem Leder: Taschen, Börsen

NATUR-TEXTILIEN
Haus-Textilien, Kissen, Felle u.v.m.

...anders als man denkt, vielseitiger als Sie ahnen. 2x in Berlin und Brandenburg!

Galleria Berlin -Steglitz - Schloßstraße 101 | Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-4

www.naturkaufhaus-berlin.de | NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz | Naturkaufhaus