Sein

Bewusstsein und Wandel

25 Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

sein.de

Ende der Komfortzone

Hingabe leben: Unsere Jetzt-Zeit braucht das Weibliche

Nur weg: Die eigene Komfortzone als Flucht vor der inneren Wahrheit

Ungesunde Auseinandersetzung: Stirbt unsere demokratische Diskussionskultur?

06/07 2020

NO. 298/299

PRAXIS STEFAN DATT

ANGEBOTE

BEI UNS LIEGEN SIE RICHTIG

Atlastechnik · Dorn-Therapie · Osteopathie
Cantienica® · Ayurveda · Wellness · Yoga

Stefan Datt
- Atlaswirbelkorrektur
- Dorn-Therapie
- Marmapunkt-Massage
- Yoga-Ausbildungen

Paula Koopmann
- Osteopathie
- Atlaswirbelkorrektur
- Dorn-Therapie
- manuelle Therapie

Anja Mrosek
- osteopathische Techniken
- Cranio-Sakral-Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- manuelle Therapie
- Akut-Sprechstunde

Eric Hauptkorn
- Ayurveda-Behandlungen
- Reflexzonen-Therapien
- Dorn-Methode
- indiv. Schmerztherapie
- Akut-Sprechstunde

Beatrix Brandt
- Skoliose-Behandlung
- Scolio-Yoga, Telemedizin
- Fußreflexzonen-Therapie

Dan Olchan
- somatische Behandlung
- Skoliose-Therapie
- Yoga mit Patienten

Miriam Datt
- Cantienica®
- Yoga-Präventionskurse
- personal training
- Ayurveda- und Klangschalen-Massage

Regina Teichmann
- hawaiianische Wellenmassage

Daniela Zilling
- psycho-somatisches Coaching
- individuelle Beratungen
- personal Yoga

Praxis Stefan Datt

Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

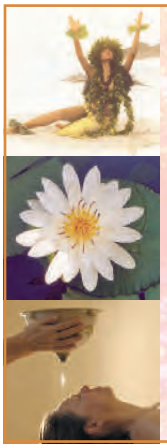
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29 · U7 Wilmersdorfer Str.
www.physio-charlottenburg.de
info@physio-charlottenburg.de

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de



Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren

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

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

landlust · landhaus · landleben

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

Wilfried Rentz
Immobilienkaufmann
& Sachverständiger

Rentz and friends immobilien

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

Abb: © pyatet-stock.adobe.com

Abb: © InnEsA-stock.adobe.com

Abb: © Alexandra_Koch auf Pixabay

INHALT

4 **Mit zweierlei Maß**
Warum bei Corona der Ausnahmezustand herrscht, aber nicht beim Klima – von Fabian Scheidler

7 **Alles ist miteinander verbunden**
Wir sitzen alle im selben Boot namens Erde – von Aman

12 **Hingabe leben**
Unsere Jetzt-Zeit braucht das Weibliche – von Anja Engelsing

16 **Kom(m)fort von dir!**
Über die Herausforderung, die eigene Komfortzone als Flucht vor der eigenen Wahrheit zu erkennen – von Mario Hirt

20 **Das Geschenk von Corona**
Mein Weg aus dem persönlichen Shutdown – von Evelin Rosenfeld

24 **Bhakti Yoga**
Der Weg zu unserem Herzen – von Birge Funke und FlorAmor.

28 **Die Energie der Harmonie**
Wie die Weber-Isis-Beamer über eine spezielle energetische Form jegliche Art von Strahlung harmonisieren können – von Dirk Möller

31 **Wenn die Seele nicht heilen will**
Die Verwendung von hochdosierten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen als wichtige Ergänzung zur Traumatherapie – von Christine Seidel

34 **Einladung zum Maskenball**
Therapeuten und Anbieter von Produkten im Bereich von Heilung und Lebenskunst berichten über ihre Erfahrungen der vergangenen Wochen

39 **Demokratie & Diskussionskultur**
Warum die Art und Weise der Auseinandersetzung rund um das Corona-Virus weder für uns noch für unsere Demokratie sonderlich gesund ist – von Illian Sagenschneider

44 **Die Seele sprechen lassen**
Systemaufstellungen zu Corona und zur Impfthematik – eine Suche auf Seelenebene nach einem Weg aus der Pandemie – von Katharina Daboul

50 **Zehn Jahre SEIN in Brandenburg**
Mit Herzblut unterwegs für die Region – von Lydia Poppe

RUBRIKEN

10-11 Zu Gast in Berlin
15, 19 Portrait
47 Astrologische Betrachtungen für Juni/Juli – von Mona Riegger
48 Homöopathie mit Werner Baumeister: Bahn frei für Gefühle... mit homöopathischem Blutegel-Speichel
49 Online-Vorschau
52-53 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
54-58 Programm
59-63 Forum
64-66 Termine, Vermischtes
66 Impressum
67 Adressen

Abb: © Helena GH-stock.adobe.com

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titel: © Helena GH-stock.adobe.com

EDITO

Unsere Komfortzone ist der (Spiel)Raum in unserem Leben, in dem wir uns nicht überfordert oder gar überwältigt fühlen und uns vielleicht sogar – wie der Name es ja schon sagt – wohl fühlen. Die Komfortzone wird vor allem von inneren Überzeugungen („Ich kann das nicht machen/aushalten“ u.a.) und äußeren Regeln (wie aktuell der Maskenpflicht) begrenzt. Wenn wir an den Rand unserer Komfortzone geraten – heißt: mit Gedanken und Gefühlen von Druck und Überforderung konfrontiert werden –, kommen wir auch in Kontakt mit den entsprechenden Glaubenssätzen wie „Ich bin nicht sicher in diesem Körper und in dieser Welt.“ Diese Destabilisierung ist das, was im Moment auf der ganzen Welt passiert. Die Komfortzone eines Großteils der Menschheit funktioniert einfach nicht mehr. Das ist nichts Falsches, sondern Teil eines evolutionären Prozesses, denn Evolution bedeutet, dass das Leben einen Lebensstil, der sich überlebt hat, erschüttert und schließlich „entsorgt“. Wir sind gezwungen, uns zu verändern. Die Corona-Situation ist dabei ein so starker evolutionärer Impuls, dass uns die Rückkehr zum Alten nicht mehr möglich sein wird. Doch was ist das Neue? In meinen Augen ist es eine Bewegung vom Denken hin zum Fühlen. Es geht darum, wieder berührbar zu werden für uns selbst und den Rest der Welt (Die aktuelle Aufforderung, Abstand zu halten und Berührungen zu vermeiden, ist nur ein äußeres Bild für das, was wir sowieso schon tun: Wir vermeiden Berührbarkeit). Fühlen wieder zulassen ist eine Bewegung, die im Kleinen schon begonnen hat und die für die Bewältigung aller zukünftigen Herausforderungen der Menschheit unbedingt notwendig ist – auch auf der Ebene der wirtschaftlichen und politischen Entscheider. Denn über den Zugang zum Fühlen bekommen wir viel mehr und andere Informationen über einen Sachverhalt oder über eine Situation als über die Abwägung von Argumenten in unserem Verstand. Jetzt könnte man fragen: Aber warum kann diese Veränderung denn nicht sanfter vor sich gehen? Antwort: Es ist kein echter Neustart möglich, bevor das alte System sich nicht aufgehängt hat. Denn auch wenn unser Leben keine echte Komfortzone mehr ist, bekommen wir unseren Hintern meist nicht hoch, um Dinge zu verändern. Erst wenn das Alte nicht mehr funktioniert, sind wir – oft zitternd vor Angst – offen für Neues und bewegen uns. In den Worten der Rockgruppe Led Zeppelin: *„When the levee (Damm) breaks, mama, you got to move.“*

Jörg Engelsing

Abb: © piyaset-stock.adobe.com

Mit zweierlei Maß

Warum bei Corona der Ausnahmezustand herrscht, aber nicht beim Klima

Von Fabian Scheidler

Deutschland und andere Industriestaaten erlegen ihren Bevölkerungen und ihrer Wirtschaft ein Schockprogramm auf, um die Corona-Epidemie einzudämmen. Dabei werden Maßnahmen ergriffen, die in ihrem Ausmaß ohne Beispiel in der jüngeren Geschichte sind: Grundrechte wie die Versammlungsfreiheit und die Freiheit der Person werden suspendiert, ebenso das Grundrecht auf Asyl. Große Teile der Wirtschaft werden lahmgelegt, darunter fast die gesamte Kulturbranche, die Gastronomie, der Sport, der Tourismus und sogar – bisher unvorstellbar – die Autoindustrie und der Flugverkehr.

Vergleicht man diese Maßnahmen mit der Reaktion auf eine andere, weitaus schwerwiegendere Krise, nämlich die Bedrohung des Lebens auf der Erde durch Klimawandel und Artensterben, fällt ein deutlicher Kontrast ins Auge: Während sich die Staaten in der Corona-Epidemie als extrem handlungsstark erweisen und für einen höheren Zweck – die Gesundheit ihrer Bürger – auch auf kurzfristige Wirtschaftsinteressen keinerlei Rücksicht nehmen, ist in der Klimafrage seit 40 Jahren so gut wie nichts passiert. Weder liegen verbindliche Reduktionsziele vor, die auch nur im Entferntesten mit dem 2-Grad-Ziel (Wikipedia: Das 2-Grad-Ziel beschreibt das Ziel der internationalen Klimapolitik, die globale Erwärmung bis zum Jahr 2100 auf weniger als zwei Grad Celsius gegenüber dem Niveau vor Beginn der Industrialisierung zu begrenzen) vereinbar sind, noch gibt es einen ernstzunehmenden Plan für den schnellen Umbau der Infrastrukturen und der Ökonomie. Forderungen nach wirkungsvollen Klimaschutzmaßnahmen werden regelmäßig mit dem Verweis abgeschmettert, dass man nicht in die Freiheitsrechte von Bürgern und Unternehmen eingreifen könne. Kurzstreckenflüge verbieten? Unmöglich! SUVs in Innenstädten untersagen? Undenkbar! Kohleausstieg bis 2025? Gefährdet Arbeitsplätze! Fleischkonsum drosseln? Öko-Diktatur! Autokonzerne zum Bau von öffentlichen Verkehrsmitteln umfunktionieren? Kommunismus!

Corona macht das scheinbar Unmögliche möglich

Doch angesichts des Virus ist plötzlich fast alles möglich: Spanien hat quasi über Nacht die privaten Krankenhäuser verstaatlicht, um eine bessere Versorgung sicherzustellen. Finanzminister Olaf Scholz und Wirtschaftsminister Peter Altmaier haben öffentlich darüber nachgedacht, große Industriekonzerne vorübergehend zu verstaatlichen, um sie vor dem Kollaps zu bewahren. Weltweit werden billionenschwere Rettungspakete auf den Weg gebracht, um die Wirtschaft vor dem Zusammenbruch zu bewahren – Geld, das für einen sozial-ökologischen Umbau angeblich nie da war. Ein sprunghafter Anstieg der Staatsverschuldung, der daraus zwangsläufig resultieren wird, ist plötzlich gar kein Problem mehr, während noch vor wenigen Wochen die „schwarze Null" eine unantastbare heilige Kuh war.

Dieser Kontrast ist umso seltsamer, als die Corona-Epidemie selbst nach den düstersten Prognosen um viele Größenordnungen weniger tödlich ist als ein ungebremstes Klimachaos. Gewiss: In der Pandemie müssen wir Menschen schützen, vor allem die Risikogruppen. Aber warum gilt nicht das gleiche für Klimaopfer? Wenn bei Corona das Vorsorgeprinzip gilt, dann muss es beim Klimaschutz ebenso gelten. Hinzu kommt, dass die wissenschaftliche Basis für eine Einschätzung der Gefährlichkeit von Covid-19 – wie alle seriösen Virologen und Epidemiologen immer wieder sagen – noch sehr dünn ist. Im Falle des Klimas liegen dagegen Jahrzehnte von weltweiter intensiver Forschung vor, die übereinstimmend zu dem Schluss kommt, dass zu zögerliches Handeln Hunderte von Millionen Menschen – wenn nicht mehr – gefährdet.

Unterschiedliche ethische Maßstäbe

Wie kommt es zu diesem Kontrast? Warum wird Covid-19 als eine Gefahr identifiziert, die es rechtfertigt, alle lang gepredigten Grundsätze und außerdem unsere Grundrechte plötzlich über Bord zu werfen, während beim Klima seit Jahrzehnten nichts geht? Warum ist das Leben gegenwärtiger und künftiger Klimaopfer so viel weniger wert als das von Menschen, die durch Covid-19 gefährdet werden? Welche ethischen Maßstäbe liegen diesen Entscheidungen zugrunde?

Die erste Antwort darauf ist relativ naheliegend: Klimakatastrophen kommen zunächst schleichend, sie sind ein langfristiges Problem, während unsere politischen und medialen Systeme kurzfristig ausgerichtet sind. Wenn ein Drittel von Bangladesch in einigen Jahrzehnten überschwemmt sein wird, wenn große Teile des Mittleren Ostens und Afrikas durch Überhitzung nicht mehr bewohnbar sein werden und wenn auch die deutschen Wälder vollends ver-

trocknet sind, dann sind fast alle Politiker, die heute die Weichen stellen (oder eben nicht stellen), längst nicht mehr im Amt. Während in der Corona-Epidemie jeder Politiker, der es wagt, extreme Abschottungsmaßnahmen infrage zu stellen, rasch als unverantwortlicher Gefährder von Menschenleben dasteht und um seine Karriere fürchten muss, geschieht denen, die die Klimakrise aussitzen, erst einmal gar nichts. Anders als in der Epidemie werden sie auch von den meisten Medien keineswegs als Zauderer und Gefährder an den Pranger gestellt. Spitzenpolitiker können in Interviews und Talkshows ungestraft darüber schwadronieren, dass man einen Ausgleich zwischen Wirtschaftsinteressen und Klimaschutz finden müsse und bloß nicht zu schnell handeln dürfe – während tatsächlich eine solche Kompromisslogik angesichts der unerbittlichen Physik der Erdatmosphäre vollkommen sinnlos und unverantwortlich ist.

Die zweite Antwort reicht tiefer. Die Opfer des Klimachaos sind vor allem die ärmsten Menschen auf der Erde, insbesondere im globalen Süden. Das Corona-Virus dagegen macht vor den Schranken von Klasse und Nationalität nicht Halt. Auch reiche weiße Männer in den Industriestaaten sind gefährdet, vor allem wenn sie alt sind. Der Kontrast zwischen der Corona- und der Klimakrise offenbart einen strukturellen Rassismus im System, der die Kolonialgeschichte in die Zukunft verlängert: Um den Lebensstil der Reichen und überwiegend Weißen aufrechtzuerhalten, werden die Armen und überwiegend Nicht-Weißen geopfert. Und während Tausende von Kameras rund um die Uhr Bilder von den Corona-Intensivstationen senden und uns ein Gefühl von Weltuntergang vermitteln, während Bürger angesichts dieser Bilder jede Einschränkung ihrer Rechte und auch die Untergrabung ihrer wirtschaftlichen Existenz in Kauf nehmen, schert sich um die vielen Millionen Bewohner des Mekong-Deltas, denen bereits jetzt das steigende Salzwasser ihre Ernten zerstört, kaum ein Mensch. Der wirkliche Weltuntergang bleibt auf diese Weise unsichtbar.

Wo ein Wille ist...

Der ins Auge springende Kontrast zwischen dem Umgang mit der Klimakrise und mit der Corona-Epidemie bringt einige wichtige Lehren und sogar politische Chancen mit sich. Der Staat zeigt derzeit täglich, dass er weitaus handlungsfähiger ist, als lange behauptet wurde, und sich auch mächtige Wirtschaftsbranchen beugen müssen, wenn Politik, Medien und Bürger gleichermaßen einschneidende Maßnahmen befürworten. Da die Industrieländer, wie die Klimawissenschaft zeigt, in den nächsten zehn Jahren ihre Treibhausgasemissionen um 80 Prozent senken müssen, um eine Chance zu haben, global unter zwei Grad zu bleiben und weitere Kipp-Punkte im Erdsystem zu vermeiden, braucht es einen raschen und tiefgreifenden Umbau unserer gesamten Ökonomie und unserer Infrastrukturen. Dabei ist es nicht mit Elektroautos und einer CO2-Steuer getan; es braucht vollkommen andere Verkehrssysteme, die nicht auf Individualverkehr, sondern auf öffentliche Transportmittel setzen, andere Siedlungsstrukturen, eine massive Einschränkung des Flugverkehrs, dezentrale erneuerbare Energien und zugleich eine deutliche Senkung des Energieverbrauchs in allen Bereichen. Wir wissen jetzt, dass Staaten so etwas sehr schnell auf den Weg bringen können, wenn sie wollen, und dabei auch, wenn es sein muss, in die Eigentumsrechte von großen Unternehmen eingreifen können (wie sie das ja auch in der Finanzkrise 2008 taten).

Zeit des Handelns

Eine entscheidende Frage für die Zukunft des Planeten wird sein, wie die billionenschweren Rettungspakete für die Wirtschaft, die derzeit verhandelt werden, aussehen. Werden die schmutzigsten Industrien, die für das Klimachaos verantwortlich sind, wie die Flugzeugbranche, die Autoindustrie und viele mehr, gerettet, um danach ihr Business-as-usual fortzusetzen? Oder werden diese Gelder benutzt, um die nicht zukunftsfähigen Branchen zu konvertieren? Warum zum Beispiel nicht für die Mitarbeitenden von Airlines massiv neue Stellen bei der Deutschen Bahn schaffen, wo in den vergangenen Jahrzehnten Hunderttausende Arbeitsplätze abgebaut wurden? Warum nicht Rettungspakete für Autokonzerne daran koppeln, dass sie ihre Produktion, so rasch es technisch geht, auf Ein-Liter-Autos, kleine Elektroautos und vor allem öffentliche Verkehrsmittel umbauen? Warum nicht massiv in die öffentliche Gesundheitsversorgung investieren, die lange kaputtgespart und privatisiert wurde, und damit auch für weitere Pandemien sowie für kommende Hitzewellen vorsorgen? Und warum nicht, wie einst unter dem New Deal in den USA, Einkommens- und Vermögenssteuern für die Reichsten auf 70 Prozent und mehr erhöhen, damit sie ihren fairen Anteil an diesem gesellschaftlichen Umbau leisten?

All das ist, wie wir gerade sehen, keine Utopie, sondern möglich. Aber es kann nur Wirklichkeit werden, wenn sich Bürgerinnen und Bürger und die gesamte Zivilgesellschaft aus der gegenwärtigen Schreckstarre befreien und aktiv werden, um in die so folgenreichen Entscheidungsprozesse der nächsten Wochen einzugreifen. Einen Shutdown der Demokratie dürfen wir nicht zulassen. Im Gegenteil: Jetzt ist die Zeit des Handelns. Wenn nicht auf der Straße, dann im Netz.

Dieser Beitrag wurde in gekürzter Fassung auch in der taz vom 30.3.2020 und auf taz.de am 29.3.2020 veröffentlicht.

Fabian Scheidler ist freischaffender Publizist und Mitbegründer des unabhängigen Nachrichtenmagazins Kontext TV.

Zuletzt erschienen von ihm die Bücher „Das Ende der Megamaschine. Geschichte einer scheitenden Zivilisation“, „Chaos. Das neue Zeitalter der Revolutionen“ und, als Herausgeber, „Der Kampf um globale Gerechtigkeit“.

Mehr Infos auf www.fabian-scheidler.de

Alles ist miteinander verbunden

Wir sitzen alle im selben Boot namens Erde. Danach auch zu handeln, hat noch nicht alle erreicht. Es gibt genug Mittel, dies in Gang zu setzen.

von Aman

Vor ein paar Tagen hatte ich in einem Dorf in Brandenburg eine denkenswerte Begegnung. Im Ort befindet sich ein großes Landgut mit allerlei Wirtschaftsgebäuden, Stallungen und einem schönen alten Gutshaus. Vor diesem Gebäude stehen zwei mächtige Eichen. Eine links und eine rechts und jede von ihnen mehr als 200 Jahre alt. Eine ältere Dame, die in diesem Haus lebt, erzählte mir, dass ein Nachbar (wie sie mir versicherte, ein im Dorf bekannter ehemaliger Stasi), die Gemeinde unter Druck gesetzt hätte, eine alte und ebenso mächtige Kastanie zu fällen, die unweit der alten Eichen stand. Er (der Ex-Stasi) hätte sich im Falle eines Sturmes durch die Kastanie bedroht gefühlt. Nun erfuhren die übrigen Dorfbewohner von der Fällaktion erst, als die Motorsägen heulten. So kam jeglicher Protest zu spät. Die Gemeindearbeiter, die den Baum fällten, hätten nach der eiligen Verrichtung ihrer Arbeit wohl ein ziemlich schlechtes Gewissen gehabt, meinte die ältere Lady. Seltam sei dann gewesen, wie kurz nach der Fällung der Kastanie eine der beiden Eichen vor dem Gutshaus begann, ihre Blätter abzuwerfen. Im Verlauf des Jahres seien dann ganze Äste in der Krone abgestorben. Mittlerweile habe man ja herausgefunden, so die ältere Lady weiter, dass Bäume durch ein Geflecht von Pilzen in der Erde miteinander verbunden sind und so untereinander kommunizieren. Die Eiche würde nun sichtbar um die Kastanie trauern.

Diese kleine Geschichte lässt sich auch auf den Zustand der Welt unter Corona übertragen. Spätestens dann, wenn das Virus den letzten Winkel des Planeten erreicht hat, sollte es uns allen vor Augen führen, wie sehr wir Menschen miteinander verbunden sind. Oder zumindest erkennen lassen, dass wir alle im selben Boot namens Erde sitzen.

Es gibt keinen Gewinner dieser Krise

Zunächst sah es gut aus für China. Geopolitisch und wirtschaftlich standen die Chinesen als Gewinner der Coronakrise da. Doch nach und nach verstärkte sich der Verdacht, dass China der eigentliche Verursacher der Coronapandemie ist. Den Beginn dieser Pandemie hatte die kommunistische Partei Chinas verheimlicht, weil sie um ihre Macht fürchten musste. Nun geht die Welt auf Distanz zu China und fordert Transparenz und eine Untersuchung zu den Ereignissen in Wuhan. Die KP und deren Regierungskader sollen von amerikanischen Anwälten wegen Vertuschung von Informationen zum Ausbruch des Coronavirus Ende Dezember 2019 in Wuhan und dessen Folgen für die amerikanische Gesellschaft auf sechs Billionen Dollar Schadensersatz verklagt werden.

Der neue Green Deal

Was könnte möglich werden, wenn die Volkswirtschaften Europas, die durch den Einsatz gewaltiger Hilfsprogramme für die Wirtschaft diese Pandemie besser bewältigen, nun den gegenwärtigen Status quo klimafeindlicher Industrie- und Dienstleistungsgesellschaften in Frage stellen? Wie würde die Welt in ein paar Jahren dastehen, wenn die neuen Konjunkturprogramme ausschließlich an Klimaschutzkriterien ausgerichtet werden? Dürften diese Staaten bei der Umsetzung eines „Green Deal" auf die Unterstützung ihrer Bevölkerung zählen? Der überwiegende Teil der informierten Welt fühlt und weiß, dass es mit der Plünderung des Planeten so nicht weitergehen kann. Also stehen die Chancen nicht schlecht für einen Systemwandel. Doch wie soll eine Alternative aussehen und jetzt greifen, da weltweit die alten Wirtschaftsstrukturen in großen Teilen darniederliegen und jenseits der „Komfortzone" der „entwickelten" Länder, Millionen Menschen drohen zu verarmen, da ihre Jobs als Tagelöhner weggebrochen sind?

Schlägt die Natur zurück?

„Die Häufigkeit von Epedemien und auch die Intensität der jetzigen Pandemie sei durch menschengemachte Veränderungen im Verhältnis von Natur und Zivilisation mitverursacht worden", meint der Sozialhistoriker Jürgen Kocka. Dagegen argumentiert Thomas Assheuer in der ZEIT „Jeder Versuch solche Spekulationen („die Natur schlägt zurück") auf die Corona-Pandemie zu übertragen, um ihr einen höheren kulturellen Sinn abzutrotzen, verbiete sich angesichts tausender Toter von selbst und sei zynisch und reaktionär". Ist dem so? Wenn wir uns als Teil der Natur begreifen und uns nicht isoliert neben sie stellen, können wir uns durch die Wahrnehmung des Klimawandels und der Erfahrung aus dieser Pandemie nur selbst zurufen: „Wach auf aus deinem Koma. Als Teil der Natur bist du selbstverständlich mitverantwortlich für den Zustand dieser Welt. Also trage gefälligst auch die Verantwortung dafür."

It's the system, stupid!

Den Verschwörungstheoretikern, die gerade wieder zur Hochform auflaufen, sei entgegengehalten, dass sie mit ihrer Schuldzuweisung und Reduktion von Verantwortlichkeit auf Einzelpersonen (Bill Gates) oder Gruppen (zionistische Weltverschwörung etc.) davon ablenken, dass das Problem ein sich selbst erhaltendes System aus niederen Beweggründen, Kompensation für entgangenes Glück, Bequemlichkeit, blinde Gefolgschaft, Vorteilnahme und dem Fehlen von Verantwortungsbewusstsein ist. Einfach gesagt, wir verwenden ein veraltetes Betriebssystem des Miteinander auf diesem Planeten, das wir selbst geschrieben haben. Kaum etwas davon wird in Zukunft noch relevant sein. Der Flickenteppich aus Einzelinteressen findet sein Ende in immer schneller aufeinanderfolgenden Systemabstürzen. Es schreit förmlich danach, dass ein neues OpenSource-Betriebssystem für die Welt geschrieben wird, an dem wir alle mitwirken sollten. Nein, keine neue Weltordnung! Es darf ein Handlungsleitfaden für einen Neuanfang werden.

Der Wandel hat die Elite erreicht

Gerade jetzt, in der Coronakrise, zeigt das System seine Hilflosigkeit. Allen voran der mit 6,5 Billionen Dollar größte Geldverwalter der Welt, BlackRock. BlackRock-Chef Larry Fink rechnet durch die Coronavirus-Pandemie mit grundlegenden Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft. "Wenn wir diese Krise überstanden haben, wird die Welt eine andere sein", schreibt der Chef des Vermögensverwalters in seinem diesjährigen Brief an die Aktionäre. "Die Psychologie der Anleger wird sich ändern. Das Geschäft wird sich ändern. Der Konsum wird sich ändern. Und wir werden stärker auf unsere Familien und einander angewiesen sein. Die aktuelle Pandemie führt uns vor Augen, wie fragil die Welt ist und welcher Wert in nachhaltigen Portfolios steckt. Wenn wir diese Krise überstanden haben und Anleger ihre Portfolios anpassen, haben wir die Möglichkeit, eine nachhaltigere Welt zu schaffen," schreibt Larry Fink. Der größte Vermögensverwalter der Welt stellt mit dieser Aussage sein bisheriges Geschäftsmodell gleich selbst in Frage. Die Konzentration auf Nachhaltigkeit soll nun die Daseinsberechtigung für BlackRock erneuern.

Nachhaltigkeit in Zeiten der Geldflut

Hatten Investoren vor der Coronakrise schon genug Probleme, ihr Kapital wenigstens substanzerhaltend anzulegen, scheint dies in Coronazeiten fast aussichtslos. Weltweit werden Hilfsprogramme in Höhe von über 6 Billionen Dollar mobilisiert, um den Absturz der Weltwirtschaft aufzuhalten. Allein die EU will 500 Milliarden Euro als Zuschüsse an notleidende Staaten verteilen. Diese Geldflut gelangt nun zusätzlich in Um-

lauf und konkurriert früher oder später mit der bisher im Umlauf befindlichen Geldmenge um Anlagemöglichkeiten. Wenn es nicht gelingt, dieses Kapital mittelfristig an substanzielle Werte zu binden, wird dies schlußendlich zu Hyperinflation führen. Nur, was können das für Werte sein, die sich aus nachhaltigem Wachstum und nicht aus kliima- und umweltschädlichem Wachstum bilden lassen?

Die Menschheit hat nur noch wenige Optionen einen Klimawandel aufzuhalten. Dazu gehört, aus fossilen Energieträgern auszusteigen und diese durch regenerative Energiequellen zu ersetzen. Es wird aber nicht reichen, keine Klimagase mehr zu emittieren. Zwingend notwendig ist, die Klima-Altlasten aus 200 Jahre Industrialisierung aus der Atmosphäre zu holen. Sozusagen das Klima-Karma aufzulösen. Das funktioniert nur, indem Milliarden von Bäume gepflanzt werden. Wie nachhaltig genug darf eine Investition sein? Das Pflanzen von Bäumen ist die Mutter der Nachhaltigkeit. Stellt sie in den Augen eines Investors wie BlackRock eine lukrative Anlage dar? Wenn derjenige, der den Investoren Geld anvertraut, es will, dann ist das Anlegen von Wäldern für die Sicherstellung der Lebensgrundlagen der Menschheit eine sehr lukrative Anlageform. Es dürfte keine langfristig attraktivere Anlageform auf diesem Planeten geben.

Die biotische Pumpe

Wissenschaftler spotteten lange über die Ansicht „Wälder bringen Regen". Der Wind, so die gängige Lehrmeinung, würde die Regenwolken vom Meer über das Land treiben, wo sie sich abregnen. Eine wissenschaftliche Theorie namens „Biotische Pumpe" erhält seit 2006 zunehmende Aufmerksamkeit. Die russischen Physiker Victor Gorshkov und Anastassia Makarieva schlagen vor, dass große Wälder ein Tiefdrucksystem erzeugen, wenn Wasserdampf aus Verdunstung aufsteigt und kondensiert. Da Winde im Allgemeinen aus Hochdruck- in Tiefdruckgebiete wehen, werden feuchte Winde von den Meeren in Richtung bewaldeter Landmassen gezogen und bringen die Niederschläge, die wiederum die Wälder aufrechterhalten. Das ist auch der Grund, warum bewaldete Kontinente tief bis ins Innere verlässliche Niederschläge genießen. Und es ist auch der Grund, warum der Amazonas durch zunehmende Abholzung immer mehr an Niederschlägen verliert.

Wälder anpflanzen ist das Gebot der Stunde. Was wäre wenn...

Die Westsahara ist ein unwirtliches Stück Wüste entlang des Atlantik zwischen Marokko und Mauretanien. Mauretanien und Marokko halten die Westsahara seit der Freigabe durch die Spanier im Jahre 1976 besetzt. Marokko zog einen 1.200 km langen Minengürtel entlang der algerischen Grenze, um 180.000 Menschen, die seither in Flüchtlingslagern in der algerischen Wüste leben, daran zu hindern, in ihr Land zurückzukehren.

Wie könnten Marokko und Mauretanien nun dafür gewonnen werden, dass von der Westsahara aus mit der Anpflanzung von Küstenwäldern begonnen wird, um die Sahara zu begrünen? Neu gepflanzte Küstenwälder in der Westsahara und in Marokko könnten eine biotische Pumpe in Gang setzen, die Regenwolken über dem Atlantik in die Wüste zieht. Sicher klingt diese Idee utopisch. Aber sie wäre machbar. Voraussetzung wäre ein Transfer von Kapital in die gesamte Region des Magrebh, die von Unruhen gezeichnet ist und deren gerade junge Bevölkerung mit Macht nach Europa strebt, wo sie sich ein besseres Leben erhofft. Der Westen würde reichlich vorhandenes Kapital bereitstellen und der Magrebh hätte eine Perspektive für seine junge Generation. Schon jetzt werden auf Initiative von Investoren aus dem Nahen Osten große Solarfarmen in der Wüste Mauretaniens errichtet. Mauretanien wurde dadurch zum Energieexporteur. Es wäre intelligenter, diese Art von Entwicklung zu finanzieren, als auf Billionen von Dollar und Euro zu sitzen und dem nächsten Crash entgegenzuzittern. Schlußendlich würde die Investition in Wälder der gesamten Menschheit dienen, ihre Lebensgrundlagen zu erhalten.

Journalistische Arbeit darf auch etwas kosten

Wir sind sicher, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt- und Tiefe in Zeiten des gesellschaftlichen Wandels in diesem Land wirken. Wir glauben daran, dass Bewusstsein die Grundlage allen Wandels ist und dass eine bewusste und lebensbejahende Gesellschaft möglich ist.

Die finanzielle Beteiligung unserer LeserInnen trägt dazu bei, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren können und stärkt uns, weiterhin guten, kreativen Journalismus zu liefern.

Jeder LeserInnen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll. Begleitet werden eure Beiträge durch Baumpflanzungen, die wir durch die Kinder- und Jugendorganisation „Plant for the Planet" und durch „Trillion Tree Campaign" durchführen lassen. Damit unterstützt Ihr Baumpflanzprojekte rund um den Globus. Bisher konnten wir die Pflanzung von über 3.200 Bäumen veranlassen und ca. 130 Bäume selbst pflanzen.

Vielen Dank sagen wir an unsere über 260 Unterstützer*Innen – Förderer*Innen – und Mäzen*Innen, die den Journalismus des SEIN fördern.

Unser Ziel: 500 UnterstützerInnen – FörderInnen – MäzenInnen – bis Juli.

LeserInnen unterstützen SEIN

Konto 1:
Mit einem monatlichen Beitrag von 5,- / 10,- oder mehr Euro, werdet ihr **UnterstützerIn, FörderIn oder MäzenIn**

One World Verlag Ltd.
IBAN: DE74 4306 0967 4016 4456 **03**
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
Zweck: **„Mitglied-SEIN - Ich bin dabei"**

Konto 2:
Einen kleinen oder größeren **Beitrag spenden**.

IBAN: DE47 4306 0967 4016 4456 **04**
Zweck: **„SEIN macht Sinn - Spende"**

Konto 3:
Minimale Unterstützung im Gegenwert einer **Tasse Kaffee**, 2,- Euro pro Monat – 24,- Euro pro Jahr.

IBAN: DE20 4306 0967 4016 4456 **05**
Zweck: **„SEIN-Tasse-Kaffee"**

Herzlichen Dank !!

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

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

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

Musik Verstehen Seminar vom 16. - 18. Okt. 2020
Songwriting Seminar vom 4. - 6. Dez. 2020.
Für die Teilnahme am Songwriting Seminar muss das Musik Verstehen Seminar absolviert worden sein.

Infos: **www.musik-verstehen.de**
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

SEMINARE

„Verantwortung und Selbstfürsorge"
Fr. 18 – 20 Uhr ab 05. Juni, Vier Treffen

Ort: Forum Gesundheit e.V. Weserstraße 175, Berlin-Neukölln
Kursgebühr: 135.- €

1. „Verletzungen heilen – die 7 Phasen spirituell-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. Stauss
Sa 11 – 13 Uhr ab 15.08.
Vier Treffen, Seminargebühr 175.- €

Ort: Aquariana Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

2. „SCHMERZ FREI –
Traumata auflösen durch ganzheitliches Gewahrsein"
Sa. 11 – 12:30 Uhr ab 19.09.
Vier Treffen, Seminargebühr 155.- €

Ort: Aquariana Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

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

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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre
- auch hartnäckige und tief verwurzelte gesundheitliche Probleme leicht und dauerhaft zu überwinden?
- diese einfache und hoch effektive Heilmethode in nur zwei Tagen zu lernen?
- und das ohne jahrelange Meditation, ohne besondere Begabung und ohne therapeutische Vorkenntnisse?

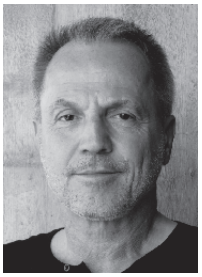
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

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

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

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

Satsang mit Prembuddha



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

Termine: Juni
Tages-Satsang: Sa. 27.6. und So. 28.6. jeweils (1.Teil) 15:00 bis 16:30 und (2.Teil) 17:00 bis 18:30
Abend-Satsang: Fr. 26.6 , Sa. 27.6. und So. 28.6. jeweils 20:00 bis 21:30

Termine: Juli
Tages-Satsang: Sa. 25.7. und So. 26.7. jeweils (1.Teil) 15:00 bis 16:30 Uhr und (2.Teil) 17:00 bis 18:30 Uhr
Abend-Satsang:
Fr. 24.7 , Sa. 25.7. und So. 26.7. jeweils 20:00 bis 21:30 Uhr

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

Preise: Je Satsang 20 EUR

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

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

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

PSYCH-K Basic Workshop mit Brunhild Hofmann
vom 3. bis 5. Juli 2020

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

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

Abschied, Licht, Liebe

Nicht der Tod ist der Grundton der Natur, der Tod ist nur das Vorzimmer des Wieder ERWACHENS

Und dann ertönt ein WORT.
Der herabgestiegene, strahlende LICHTFUNKE steigt auf;
er folgt dem schwach gehörten Ton, der ihn zurückruft und wird von seinem URQUELL angezogen.
Dies nennt der Mensch Tod und die Seele LEBEN

GITTA WENZEL
Weisheitslehrerin, Leiterin der Hathorschule Berlin
und Begründerin des TransformationsCoaching-HK © (Hathorkonzept)

* 15.2.1948 † 30.4.2020

In tiefer Trauer, Liebe und Dankbarkeit
und in Würdigung ihrer engagierten einmaligen Arbeit
nehmen wir Abschied

SchülerInnen und FreundInnen von ihr

Energie kann nur die Form ändern,
sie kann nie erzeugt oder zerstört werden.

Heilerin Nina Dul

Vom 14.6. bis 21.6.2020 ist sie wieder in Berlin

Nina Dul zu treffen ist ein besonderes Erlebnis. Es gibt keine Krankheit, der Polens berühmteste Heilerin nicht gewachsen ist.

Sie sieht und liest die Aura und kann so gezielt Energie übertragen. Es sind nicht nur schwer kranke, sondern auch ganz "normale" Menschen, die sie seit Jahren aufsuchen, um sich energetisch wieder aufzubauen. Viele berichten von wundersamen Verbesserungen.

Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt. Bekommen Sie Einblicke in ihren Werdegang, ihre Erfahrungen und Erfolge als Heilerin.

Sind Sie krank oder geschwächt? Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend und überzeugen Sie sich bei den Heilmeditationen von ihren Fähigkeiten. Man braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können.

Themenschwerpunkte (u. a.)
- Warum werden wir krank?
- Wie gleichen Sie Störungen Ihres Energiefeldes aus, bevor sie krank machen?
- Wie können Sie sich vor schädlichen Einflüssen in der heutigen Zeit schützen?
- Wie können Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit und Ihr eigenes Energiefeld stärken?

Erlebnisabend, So. 14.6. 18 Uhr
Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet. 17 EUR
Bioenergetische Heilmeditation
tägl. Mo-Fr. 15.6.-19.6., jeweils 19 Uhr, je 62 EUR
Aura- und Energieseminar
Sa. 20.6., 10.30-ca. 19 Uhr, 143 EUR
Magentatraining / Einweihung
So. 21.6., 10.30-ca. 20 Uhr, 152 EUR
Aurafotos werden an allen Tagen gemacht.

Rabatt: Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 7 EUR Rabatt auf den Erlebnisabend.
Die Veranstaltungen finden vorbehaltlich der gesetzlichen Regelung statt.

Ort der Veranstaltungen: Wamos Zentrum, Hasenheide 9 (Hinterhof), 10965 Berlin

Info und Anmeldung Tel.:
0172 - 236 30 29 oder 0172 - 732 28 89
www.ninadul.de

Buchempfehlungen:
Auratherapie und Heilenergie Magenta von Nina Dul (Die Bücher von Frau Dul sind vor Ort erhältlich.)

Hingabe leben

Da hängen wir nun: Die ganze Welt eine Krise – die Komfortzone, in der wir uns so kuschelig eingerichtet hatten, von einem unsichtbaren Miniaturlebewesen pulverisiert. Keine Partys , kein Urlaub, statt dessen Angst und gesetzlich verordnetes Getrenntsein mit Mindestabstand. Doch auch wenn irgendwann scheinbar wieder Normalität einkehrt: Können wir dann einfach so weitermachen? Anja Engelsing sagt: Nein. Es geht vielmehr um einen globalen und fundamentalen Wandel – hin zu einer Welt der Hingabe an das Leben. Unsere Jetzt-Zeit braucht das Weibliche.

Von Anja Engelsing

Die globale Krise unserer Jetzt-Zeit braucht mehr und mehr wirklich Mensch gewordene Menschen, daran besteht kein Zweifel. Nur von einem neuen inneren Ort aus können wir Lösungen auf die drängenden Fragen unserer unwiderruflich global und damit eins gewordenen Welt finden.

Interessanterweise präsentiert die politische Bühne aber genau das Gegenteil. Hemdsärmelige, oder mühsam von ihren Gattinnen auf schick gestylte, nicht durch Intelligenz oder Ausgewogenheit ihres Charakters glänzende Patriarchen alten Stils herrschen ohne jede Besonnenheit, Klugheit oder Weitsicht, als seien wir noch im Wilden Westen. Schönstes Beispiel ist der „orange haired man", wie mein lieber Freund Eric aus Santa Fé seinen Landesvater nennt. Wie kann es sein, dass diese Macht-Männer ungehindert schalten und walten, als wäre ihr gesamter Existenz-Sinn ein Beweisen ihrer Überlegenheit und Macht über die Na-

turgesetze? Und warum bekommen sie für diese Unsäglichkeit noch Beifall und Wählerstimmen? Es ist, als sei da etwas aus dem Gleichgewicht gekommen, als fehle ein Gegen-Pol. Also „Frauen an die Macht"? Ich glaube nicht, dass das die richtige Antwort ist.
Viele Frauen sind, insbesondere hier im Westen, die „besseren Männer", sind hocherfolgreich sozialisiert, üben fantastische berufliche Positionen aus, stemmen zudem noch Familie und Kinder und haben ihr Leben in einer Weise „im Griff", die Außenstehende nur sprachlos zuschauen lässt. Werden es diese Frauen sein, die unsere globale Welt aus der Krise führen? Ich glaube nicht…..

Schoß-Weisheit

Es braucht die Verkörperung von Schoß-Weisheit, das Wiedererwachen wirklicher Weiblichkeit, damit unsere aus den Fugen geratene Welt weiter existieren kann – und wir in ihr. Unsere Jetzt-Zeit braucht das Weibliche. Aber was ist denn das eigentlich genau, das Weibliche?
Eine Annäherung nur: Hingabe, Empfangen, Austragen und Gebären, Nähren, bedingungsloses Lieben, Wissen um Veränderlichkeit und Verwandlung als das einzig Beständige, das es gibt. Erhalten statt Erobern, nachhaltig leben, im Einklang mit der Natur, mit allem, was ist. Fülle leben. „ES" geschehen lassen.

Das alles klingt wunderschön. Wenn es denn so einfach wäre……
Wir alle, Männer wie Frauen, sind Opfer des patriarchalen Systems, das seit weit über zweitausend Jahren auf dieser Erde herrscht. Jungen wie Mädchen wachsen immer mehr in Lebensumständen auf, die ihrer Seele, ihrem wirklichen Sein, wenig bis keinen Raum lassen – Ausnahmen sind sehr selten. Bethany Webster beschreibt (Essay „The Mother Wound as the Missing Link in Understanding Misogyny", www.bethanywebster.com) dass in Frauenverachtung und Allmachts-Phantasien von Männern der tief verletzte kleine Junge wütet, der sich von seiner Mutter verraten gefühlt hat, weil sie ihn nicht vor der Lieblosigkeit der patriarchalen Vater-Welt geschützt hat. Die Mutter, die bedingungslose Liebe hätte schenken sollen und ein bedingungsloses Ja, die aber selbst auch nur ein Kind des Patriarchats war und ihre Rolle gespielt hat, so wie man es von ihr erwartet hat. Denn auch sie war mal ein kleines Mädchen.
Für mich hat Bethanys Botschaft einen Wendepunkt markiert. Zum ersten Mal habe ich wirklich verstanden, dass es nicht um Quoten-Frauen und Vorzeige-Väter geht, sondern darum, dass wir alle eine tiefe Wunde in uns tragen – Frauen wie Männer –, die heilen möchte.
Es ist die Wunde, nicht so geliebt worden zu sein, wie wir wirklich sind. Nicht so geschützt worden zu sein, wie wir es gebraucht hätten. Nicht in unserer Einzigartigkeit gesehen und gefördert worden zu sein. Es ist die Wunde, dass wir der Welt nur mit Masken begegnen konnten und nicht in unserer Eigentlichkeit.
„Die Mutter-Wunde ist nicht etwas, dem wir ausweichen oder dessen wir uns schämen müssten. Sie ist ein Zugang zu unserer wirklichen Kraft und unserem vollen Potential." Bethany Webster

Dem Schmerz überlassen

Ich glaube, dass wir alle, Männer wie Frauen, uns diesem Schmerz überlassen und nur in diesem Schmerz heilen können. Es ist der Schmerz der Bedingtheit von erfahrener Liebe, der Schmerz der gewesenen Notwendigkeit, uns zu verbergen und zu verstellen, um mehr oder weniger gelungen unseren Platz in dieser Welt der Erscheinungen einnehmen zu können.
Das Annehmen dieses Schmerzes verwandelt uns. Und darin kann das wirkliche und wesenhaft Weibliche wiedererwachen – das Ur-Weibliche, das in der gegenwärtigen Zeit als Antwort auf die Macht-Männer und ihren globalisierten Wahnsinn, und erst recht auf den entfesselten Kapitalismus, so

spiritimmobilien.com

Spiritimmobilien
Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin I Coach I Dozentin

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

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

MEHR BEWUSStSEIN IM UMGANG
MIt DEN WERtEN UNSERER ZEIt

spiritimmobilien.com

Abb: © InnEssA-sock.adobe.com

überlebensnotwendig geworden ist. Meine bislang essentiellste Erfahrung dieses Ur-Weiblichen, der Hingabe, die zutiefst Leben meint, war mein Gebären, das Erleben der Geburt meiner Tochter. Als Gynäkologin hatte ich zu diesem Zeitpunkt bereits über 2000 Geburten anderer Frauen begleitet. Ich meinte, genug zu wissen und war mir sicher, die Kleine käme nach Plan pünktlich spätestens zum berechneten Geburtstermin zur Welt. Es war ein superheißer Sommer, 1999, am 15. August war die Sonnenfinsternis, und am 21.8. spätestens sollte es soweit sein. Ich war kugelrund, meine Brüste sahen ohne Dazutun aus wie die von Pamela Anderson nach Silikon-Auffüllung, und ich freute mich am Ende der Schwangerschaft vor allem darauf, dass mein Körper wieder seine ursprüngliche Form annehmen würde. Kontraktionen setzten dann auch ein, alles schien nach Plan zu verlaufen – aber es kam anders. Die Wehen kamen und gingen, nichts änderte sich, es ging einfach nicht los. Alle Tricks und Kniffe, die ich anwendete, wie das literweise Trinken von Himbeertee – vergeblich. Immer, wenn ich meinte, jetzt ist es gleich soweit, war es doch wieder nur ein Fehl-Alarm. Ich bemühte mich zunächst, Fassung zu bewahren, das gelang mir aber mit jedem Tag schlechter. Ich war nahe am Durchdrehen, erlebte mich als Versagerin, nicht einmal mein eigenes Kind gebären zu können – aber auch mein Selbstmitleid half mir nicht. Meine Tochter – oder das Universum für sie – hatten andere Pläne als ich.

Als es schließlich, zehn Tage nach dem berechneten Geburtstermin, und gefühlt vier Wochen nach Ende meiner Geduld, losging mit den richtigen Wehen, da ist etwas Einzigartiges geschehen. Ich erinnere noch genau einen letzten Satz: „Wenn es so weh tut, dann will ich keine einzige Wehe umsonst haben, dann gehe ich da jetzt einfach durch". Und danach gab es keine Gedanken mehr. Ich war gänzlich dem Geschehenden hingegeben. Wehe für Wehe tauchte ich tiefer ein in ein kosmisch-orgasmisches Geschehen, es war wie eine Trance, Woge um Woge von Sein. Niemand musste mir sagen, was ich wann wie zu tun hätte, es geschah einfach. Ich gebärte mein Kind, meine Tochter gebärte sich selbst. Sie kam, nur von meinen Händen begleitet in erstaunlich kurzer Zeit wundervoll auf die Welt. Geburt hatte sich ereignet. Dieses Erlebnis hat mich selbst zutiefst verwandelt. Es war wie ein erstes tiefes Erleben von dem, was da in mir – und in jedem von uns – wohnt und ist, dem Ur-Weiblichen. Ich glaube seitdem, wir Frauen tun uns ein kleines bisschen leichter, zu wissen, worum es dabei geht.

Beständiges Erfahren von Verwandlung

Unsere weibliche Körperlichkeit bedeutet eben ein beständiges Erfahren von Verwandlung, von Sein, von Vergehen und neuem Werden, in jedem Zyklus und mit jeder Menstruation, in unserem Erleben von Schwangerschaft und Geburt und in unseren großen Verwandlungszeiten, der Pubertät und den Wechseljahren.

Wir lernen und leben Hingabe, weil wir dieses Erfahren nicht abstellen und verändern können, es sei denn, wir lassen uns ein Leben lang durch chemische Hormone fremdbestimmen. Wir leben Hingabe in der sexuellen Begegnung und in unserem sexuellen Erleben. Wir leben Hingabe, wenn wir uns öffnen, gebären und stillen. Und wenn wir unsere Kinder ins Leben begleiten und dann ins Leben ziehen lassen. In unserem Frauen-Leben lernen wir all die Fülle des Lebens in uns selbst kennen.

Und das ist ein wunderbares Geschenk, da Glücklichsein ohne Hingabe, die mit dem Leben geht, statt es verändern und bekämpfen zu wollen, unmöglich ist. Denn das Prinzip Leben ist ja beständige Verwandlung, es ist ein stetes Werden und Vergehen, ein Fließen der Rhythmen von Natur, die alles Seiende umfasst. So sind wir Frauen durch unsere biologische Natur dem Prinzip Leben, und damit unserer Eigentlichkeit, dem Himmel in uns, irgendwie immer greifbar nahe. Wir können sogar lernen, einen unerfüllten Kinderwunsch, unsere Beschwerden rund um unseren Zyklus wie das PMS und Menstruationsprobleme, unsere Erkrankungen und auch unser oft gar nicht so glückliches Erleben von Schwangerschaft, Geburten und den Wechseljahren als Tore zu dem von uns noch Verborgenen, zu unserer Eigentlichkeit, zu verstehen.

Die Krone aufsetzen

„Und dann kam der Tag, an dem es mir mehr Schmerzen bereitete, eine verschlossene Knospe zu bleiben, als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen." Anais Nin in ihren Tagebüchern

Ich glaube, dieser Tag ist gekommen. Für mich selbst gewiss, ich könnte dazu meine eigene Geschichte erzählen. Aber er ist für uns alle gekommen, die Jetzt-Zeit hat uns das gezeigt. Corona kommt aus dem Lateinischen und heißt Kranz, Krone. Es braucht nun, dass wir zu den Königen und Königinnen werden, die wir sind. Knospe zu bleiben – in der Welt, wie sie war, weiter zu funktionieren, unser Potential nur als Möglichkeit in uns zu tragen und in der bisherigen Komfortzone auszuharren und auf Erlösung zu warten – das bereitet immer mehr Schmerz. Es geht einfach nicht mehr. Die Welt, wie sie war, funktioniert so nicht mehr, sie läuft auf die vollständige Zerstörung zu. Es braucht unser Erblühen. Es ist die Zeit gekommen, dass wir in all unserer Fülle und Schönheit erblühen.

Anja Engelsing ist Frauenärztin, Naturheilkundlerin mit Schwerpunkt Heilpflanzenkunde und Systemaufstellerin. Sie arbeitet seit 2003 in eigener Praxis im Landkreis Rosenheim bei München und neuerdings auch in Berlin.

Termine im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Berlin Kreuzberg:

„Weiblich SEIN" – offene Abende
am 29. Juni,
14. Aug,
6. Nov, jeweils
ab 18.30 Uhr

Workshop:
„FrauenSachen: FrauenLinien. Aus unseren Wurzeln kommt unsere Kraft."
So, 14. Sep,
10-17 Uhr

Workshop:
„FrauenSachen: Verborgener Sinn."
Sa, 7. Nov,
11-18 Uhr

Info und Kontakt über
anja.engelsing@gmx.de

www.wege-zum-heilsein.de

www.wege-zum-heilsein.de

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

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

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

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn..

… uns unsere Ängst überrollen, blockieren oder sogar lähmen?

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

… wir wiederholt an den vermeintlich falschen Partner geraten?

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

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

… unser Körper uns Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele schickt?

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

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

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

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

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

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

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

vesnastipanovic
hypnosetherapie und -coaching

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

National Guild of Hypnotists NGH

Deutscher Verband für Hypnose e.V.

Abb: © Davide Angelini-stock.adobe.com

Kom(m)fort von dir!

Über die Herausforderung, die eigene Komfortzone als Flucht vor der eigenen Wahrheit zu erkennen und sich der Angst vor dem Leben – und damit auch vor dem Tod – zu stellen.

Von Mario Hirt

Der Begriff Komfortzone beschreibt laut Definition (Wikipedia) einen von Bequemlichkeit und Risikofreiheit geprägten Bereich im privaten und gesellschaftlichen Leben. Sowohl räumlich als auch emotional befindet sich der Mensch in einem Angst-neutralen Verhaltenszustand. Alles, was ihn normalerweise triggert und emotional angespannt sein lässt, ist hier – zumindest eine Zeit lang – scheinbar nicht vorhanden. Kein Wunder: Der menschliche Verstand ist Meister im Verdrängen und Sublimieren und in der Lage, sich Auszeiten vom angstmachenden und anstrengenden Leben zu schaffen, in denen nichts weiter geschieht, als dass die Zeit vergeht. Es fühlt sich dann erstmal richtig gut an, wenn die inneren Stimmen leiser werden und der Blutdruck sinkt. Sorgen und Alltagsprobleme können ein-

fach mal ruhen und man lässt sich und es sich gut gehen. Die Aufmerksamkeit ist weg vom Körper und verschwindet in den Weiten eines Computerspiels oder Youtube-Videos oder in den Tiefen von Hochprozentigem, Kalorienreichem oder Verbotenem. Herausforderungen werden nicht angegangen, jedes Verhalten, welches die unterschiedlichsten unterdrückten Angst-Nuancen bewusst machen könnte, wird vermieden. Oft wird dabei auch die Lebendigkeit an sich vorübergehend ausgeschaltet, wie bei einer Schallplatte, die einen Sprung hat. Es wiederholt sich immer wieder dieselbe Stelle, die man schon kennt und vor der man demzufolge keine Angst zu haben braucht. Man erfährt aber andererseits auch nichts Neues und Spannendes, was ja erst das Leben lebenswert erscheinen ließe. In diese Kategorie fallen nicht nur nur die Tüte Chips auf der Couch vorm Fernseher oder das gute Buch mit dem Gläschen Rotwein oder die ach so genüsslich gerauchte Zigarette auf dem Balkon, sondern auch das einsame und achtsame Im-Wald-Sein, der Besuch von spirituellen Veranstaltungen mit Gleichgesinnten und das gedankliche Abdriften in die eigenen Vorstellungswelten, wenn das Umfeld zu überfordernd ist.

Angst vor dem Tod und vor Kontrollverlust

Diese Liste lässt sich zwar beliebig erweitern, aber alle haben eines gemeinsam: den Versuch, sich nicht mit der absoluten Ungewissheit und der Kontrolllosigkeit auseinandersetzen zu müssen. Jedes bewusste oder unbewusste Verhalten, welches zur Angstvermeidung genutzt wird, zählt dazu. Schlussendlich ist es immer die Angst vor dem Tod, die, verpackt in die unterschiedlichsten Situationen und Gefühle, den Menschen daran erinnern soll, wer er eigentlich ist. In der Komfortzone scheint die Angst vor dem eigenen Ende nicht da zu sein. Das alltägliche Leben ist aber so konstruiert, dass durch immer neue Situationen im Außen immer neue Angstnuancen im Innen erfahren werden können, die es einfach nur auszuhalten gilt. Meistens passiert dieses Aushalten jedoch nicht. Der Verstand versucht die Angst loszuwerden oder sich abzulenken und sie irgendwie zu überwinden. Überwinden dadurch, dass die Situationen und die Zusammenhänge verstanden werden und irgendwas daraus gelernt wird. So kann paradoxerweise selbst das Verstehen-Wollen, die andauernde Analyse, zur Komfortzone werden.

Der menschliche Verstand erfährt anscheinend immer dann Angst, wenn er etwas nicht versteht. Die Reaktionen sind immer entweder wütend oder traurig, da Wut und Traurigkeit auch nur Ausprägungen der Angst sind. Weil der Mensch sich selbst nicht versteht und keine Ahnung davon hat, wer er eigentlich ist, taumelt er zwischen Wutanfall, Weinkrampf, Erschöpfung und Lachanfall hin und her und wird von der Angst regelrecht ausgequetscht – bis spätestens durch den körperlichen Tod nichts mehr übrig ist.

Gedankliche Erfüllungssuche

Der Mensch hat zunächst kein Gespür dafür, dass nur durch seine gedankliche Prägung und Einstellung die Angst und die

Das Phänomen **„Mario Hirt“** bekam nach jahrelanger erfolgloser spiritueller Suche das größte Geschenk – das komplette Erwachen aus der Ich-Illusion. Er starb und überlebte ohne einen Überlebenden. Bei der antwortlosen Beantwortung der Frage „Wer bin Ich?“ ist er gerne in Einzelgesprächen, Satsangs oder Retreats behilflich. In FREIRAUMZEIT, dem „Zentrum für lebendige Weisheit“ auf einem Hof bei Bad Belzig (Übernachtung möglich) bietet er mit seiner Partnerin zudem pferdegestütztes Coaching, schamanische Trommelbau- und andere Kreativ-Workshops an, in Berlin auch Termine im Satsang-Mobil.

Info und Kontakt unter Tel.: 0173-232 95 00 oder info@mario-hirt.de
www.mario-hirt.de
www.freiraum-zeit.de

Probleme überhaupt entstehen. Nichts ist ein Problem per se, nur die persönliche Sicht darauf ist eines. Eine Haupteigenschaft des Ich-haften Verstandes ist es, immer das zu wollen, was er nicht hat, und das nicht zu wollen, was er hat. Damit ist die Basis für andauernde Unzufriedenheit und gedankliche Erfüllungssuche gegeben. Da diese Erfüllung meistens ausschließlich im materiellen Außen und gedachten Innen und nicht im Essentiellen (jenseits von Zuständen und Eigenschaften) gesucht wird, befindet er sich in einer „Dauer-Trauer-sauer“-Leidensschleife. Allzu verständlich, dass er zwischendurch denkt, davon auch mal eine Pause inklusive Ablenkung zu brauchen. Wenn diese aber zu lange und zu oft eingelegt wird, bekommt das zwar oberflächliche, aber anscheinend doch lohnende Wohlgefühl einen immer offensichtlicheren und bitteren Beigeschmack. Verstecken vor dem Leben in all seinen Ausprägungen – auch den scheinbar unangenehmen – funktioniert auf Dauer einfach nicht und macht auch nicht glücklich. Im Gegenteil… Probleme und Sorgen, die vorher da waren, sind nach Ausweichbewegungen nicht weg, sondern meistens hat das Leben sogar noch ‘ne Kohle mehr ins Leidensfeuer geworfen – und irgendwann werden alle Vermeidungsstrategien als unwirksam und sinnlos erfahren. Am aktuellen Corona-Beispiel lässt sich gut erkennen, wie filigran dieses Komfortzonen-Konzept ist. Wacklig wie ein Kartenhaus bricht die Komfortzone „eigene Wohnung mit Klopapier und vollem Vorratsschrank“ plötzlich zusammen, wenn man sie eine längere Zeit nicht verlassen darf. Was eben noch emotionale Ruhe und inneren Frieden vorgegaukelt hat, mutiert jetzt zum Martyrium, da einem die Decke auf den Kopf fällt und das ganze innere Gefühls-Potpourri automatisch wieder hochploppt.

Komfortzone = Konzept zur Angstvermeidung

Die Komfortzone ist durch und durch gedanklicher Natur. Ein Konzept zur Angstvermeidung. Dabei kann die Angst gar nicht vermieden werden, da das bloße Menschsein aufgrund der geglaubten Trennung vom Ganzen per se Angst ist. Wenn der Verstand erstmal den Existenzgedanken an sich als Wahrheit glaubt und das „Ich bin (setze hier deinen Namen ein)“ zum unhinterfragten Wissen geworden ist, hat eine Trennung stattgefunden. Die Trennung von der Quelle, vom Schöpfer, vom All-Einen, die nur gedanklich, aber in Wahrheit gar nicht stattgefunden hat. Dieses „gedankliche Gefühl“ des Getrennt-Seins ist der Startschuss für das illusorische Angstspiel, das wir Realität nennen. Wie alles in diesem paradoxen determinierten Tagtraum aus Licht und Schatten, Liebe und Angst hat auch das Komfort-Zonen-Konzept seine absolute Daseinsberechtigung. Der Weg hinaus ist der Weg hindurch und so muss auch der Angst-Aussitz-Versuch so lange durchgemacht werden, bis absolut klar ist, dass auch diese Vermeidungsstrategie nichts helfen kann und es auch nicht braucht. Um die Endlichkeit der Person kommt niemand herum, und je früher die Beschäftigung damit geschieht, desto lebendiger wird das Leben. „Wenn du jetzt bereit bist zu sterben, wirst du den Rest deines Lebens leben. Wenn du jetzt nicht bereit bist zu sterben, wirst du den Rest deines Lebens sterben“, so der Satz eines weisen Mannes.
Doch auch um das Konzept Tod ranken sich jede Menge Vorstellungen. Dabei ist das Einzige, was sterben kann, der Gedanke, „Ich“ zu sein. Dieser Gedanke ist es, der seit Kindheit in uns, als ständige Erinnerung, diese illusorische Trennung erzeugt und uns einredet, nur dieses sterbliche Körper-Geist-Objekt und nicht die ewige Quelle selbst zu sein. So, wie die Welle niemals getrennt vom Ozean, sondern der Ozean selbst ist, so ist der Mensch nicht Teil der Quelle, sondern die Quelle selbst. Der trennende Gedanke „Ich“ erschafft die Welt der getrennten Formen und Namen. Eine wahre Trennung zwischen der Quelle und dem Menschen hat es nie gegeben, sie ist nur noumenal (ein Begriff von Kant: eine Vorstellung nicht erfahrbarer Gegenstände) auch wenn sie uns so echt erscheint… Sie ist nur scheinbar!

Segel setzen und los

Willkommen in der SCHEINBAR… der Hafenbar mit Komfort – für alle des Suchens müden Selbstsucher. Was darf ich dir anbieten? Einen Wut-Whiskey oder einen Trauer-Tequila? Einen Scham&Schuld-Shake oder einen Gier-Grog? Oder, noch ziemlich neu auf der Karte: ein Quarantäne-Corona Extra? Oder doch nur einen Kopf-Klaren und ein Weisheits-Wasser? Viele möchten mit ihrem Lebens-Schiff gerne sicher im Hafen „Komfortzone“ liegen, aber dafür ist es nicht gebaut worden. Wenn die Quelle nur absolute Stille und Leere wollte, dann hätte sie die Illusion aus Formen und Namen nicht erträumen müssen. Darum: Segel einfach los, nicht wissend, welche Stürme, welche Sonnenauf- und untergänge auf dich warten. Koste alles voll aus. Mache alles, was dir möglich ist, aus vollstem Herzen. Du kannst nicht scheitern und dir kann nichts passieren. Das Leben stellt immer wieder neue „Heraus-Forderungen“. Es fordert dich heraus – heraus aus dir, aus deiner erdachten Person, heraus aus deiner Kom-Fort-Zone. Komm fort von den toten Gedanken und sei lebendig jenseits des Verstandes. Lebe mit allen Gefahren und Gefühlen, stell dich deinem Außen und deinem Innen. Lass “Dich“ vom Leben leben, denn du bist dieses Leben. Es gibt keine Trennung. Alles ist das Eine ohne ein Zweites. Alles bist Du.

www.mariohirt.de

300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 2020

10 bereichernde Wochenenden wie immer mit unserem bewährten Dozententeam

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

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

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

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

200 Stunden Bhakti-Yogalehrerausbildung ab November 2020

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

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

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

Kostenlose Bhakti Yogastunde mir FlorAmor & Infoveranstaltung zur Bhakti Yogalehrerausbildung am 9. Oktober 2020 von 19-21 h bei bamboo II

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

bamboo EINFACH YOGA

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

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

Das Geschenk von Corona – ein Weg aus unserem persönlichen Shutdown

Wir alle haben uns mehr oder weniger in Lebenszusammenhängen und Komfortzonen eingerichtet, die uns zwar bei der Bewältigung des Alltags dienen, aber echte Lebendigkeit in Form eines hingebungsvollen Lebens im Jetzt verhindern. Corona hat uns nun aus unserer Illusion von der Sicherheit schon lange existierender Strukturen geworfen, auf die wir uns immer verlassen können. Evelin Rosenfeld beschreibt, wie sie in all dem Chaos mit Hilfe von Heilpflanzen immer wieder eine offene Haltung gegenüber den Herausforderungen des Momentes findet.

Von Evelin Rosenfeld

Es ist kein Frühjahr wie jedes andere. Wir alle sind damit beschäftigt, Informationen, Bedingungen und Empfindungen zu verarbeiten, die neu für uns sind. Ich zum Beispiel darf seit sechs Wochen die Seminare und Permakultur-Praxiswochen nicht abhalten, die einen wesentlichen Teil meines Einkommens darstellen. Andere haben Kinder und Pflegebedürftige, die ganztägig zu Hause betreut werden müssen. Oder müssen kurzarbeiten, was schon ganze Industriezweige durchzieht.

Je länger die von der Regierung ausgerufene Krise mit ihren Restriktionen anhält, umso fragwürdiger werden die Haltepunkte unserer Lebensgewohnheiten. Wir alle werden nicht nur durch die ad-hoc-Fragen, die die sofortige Neuorganisation des täglichen Lebens betreffen, und die Sehnsucht nach einem Exit aus dem Lockdown aus der Komfortzone geschleudert. Noch drängender für viele erscheinen die Langzeitwirkungen dieses weltweiten Ausnahmezustands: Was bedeutet diese Zeit für die Zukunft der mittelständischen Wirtschaft, die Wahrung unserer Grund- und Schutzrechte, die globalen Lieferketten? Wie sollen die billiardenhohen Ausgleichszahlungen je refinanziert werden? Entsteht so etwas wie eine pharmazeutische Diktatur, so dass wir zwangsgeimpft werden?

Wer sich bisher in der wohligen Sicherheit eines demokratischen Rechtsstaates wiegte, muss jetzt feststellen, dass die Dinge nicht ganz so überschaubar sind wie angenommen. Wer bisher glaubte, auf gesichertes Einkommen und Ersparnisse zugreifen zu können, sieht sich jetzt ungeahnten Herausforderungen gegenüber.

Unsicherheit und Haltlosigkeit – Die Schafgarbe weist eine neue Richtung

In einer solchen Zeit fehlen verlässliche Fakten und materielle oder soziale Haltepunkte – und sie sind auch nicht einfach ersetzbar. Als „Bäuerin" weiß ich sowieso nicht, ob die Saat, die ich in den staubtrockenen Boden gebe, aufgehen und gedeihen wird. Und ich kann auch den Regen nicht herbeizaubern. Das allein schon sind Unsicherheitskomponenten. Jetzt weiß ich außerdem nicht, ob die Geschäfte, die meine Marke „Wild Natural Spirit" führen, nach der Wiedereröffnung endlich die nächsten Chargen bestellen können und werden – und somit die schon bald anstehende Neuproduktion unserer kostbaren Destillate finanzieren.

Keine Fakten, auf die wir bauen können, keine konkreten Eingriffsmöglichkeiten. Nicht, dass dieses Nichtwissen für mich erst mit Corona und dem seltsam konzertierten Verhalten der Regierungen gekommen wäre und ich mich damit auseinandersetzen muss. Doch spätestens jetzt wird diese Art des Nichtwissens, in dem wir uns eigentlich bis zu einem gewissen Grad ständig befinden, fast jedem bewusst. Und damit sind wir alle herausgefordert, für uns selbst Haltepunkte zu finden, die nicht abhängig sind von der äußeren Regulierung und den weltlichen Gestaltungsmöglichkeiten. Wir können uns nicht mehr am Außen orientieren. Um in dieser wilden Zeit nicht unterzugehen, brauchen wir wir darum vor allem eines: eine innere seelische Stärkung, eine Bewegung des Loslassens und eine den Wahnsinn der aktuellen Diskussionen transzendierende Gesamtschau – mit einem Standpunkt weit oberhalb unserer persönlichen Befindlichkeiten.

Jetzt hat hier seinen eigenen Weg. Da ich ja den Pflanzen folge, sie als Lehrmeister und Heilerinnen sehe, gehe ich mit meinem Nichtwissen, meiner Ohnmacht in den Garten. Und finde dort Unterstützung. Beispielsweise wurde Achillea millefolium – eine traditionelle Heilpflanze unseres Kulturkreises – unter anderem bei der keltischen Priesterinnen-Weihe gereicht, um die Hingabe an eine spirituelle Führung und das Loslassen weltlicher Zusammenhänge zu unterstützen. Das feingliedrige Kraut mit den zarten, weißen Blüten und dem tiefblauen ätherischen Öl weitet Raum und Wahrnehmung, eröffnet Zugang zum Vertrauen in das Göttliche, in die Fügung, in das Leben.

Wut und Polarisierung – Der Sonnenhut klärt den Eigenraum

Doch kaum habe ich mich ein wenig stabilisiert, mein Urvertrauen in den Lauf des Lebens reaktiviert, da packt mich die Wut. Masken tragen? Was für ein Irrsinn. Und warum textet mich ein wildfremder Mensch mit grusligen Horror-Nachrichten zu? Und warum lassen wir uns – lasse ich mir – das alles gefallen ?

Die Widersprüchlichkeit und Unlogik der gegebenen Informationen über die Pandemie, die Ursachen, die Perspektiven haben unzählige Brandherde inmitten unserer Gesellschaft entfacht. Renommierte Virologen und Ärzte wurden in Grund und Boden gestampft für Statements, die dem Mainstream widersprechen. Atemberaubende Geschichten zu Hintergründen und Zusammenhängen kursieren. Grundrechte wurden beschnitten und Veröffentlichungen zensiert. Menschen begannen in Supermärkten Streits und denunzierten ihre Nachbarn. Wohl kaum einer hat das so ganz ohne Wut miterlebt. Wut entsteht immer aus Hilflosigkeit und Überforderung. Wut ist der Schritt hinaus in den Raum des anderen – weil der eigene Raum bedroht erscheint.

Ich gehe wieder in den Garten. Es hilft ja nichts – die Revolution schaff´ ich heute nicht mehr, vielleicht morgen. Ich brauche Klarheit, ich muss wissen, was denn eigentlich an Möglichkeiten des Umgangs mit der aktuellen Situation in meinen eigenen Händen liegt.

Letztes Jahr durfte ich in unserem zauberhaften Sonnenhut-Bestand erfahren, wie gut der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea) diese Verwirrung in mir zu ordnen weiß. Und eine Steigerung dieses klarstellenden, präsenten, standkräftigen Effektes bringt das Reindestillat, das uns den unmittelbaren Zugang zur Seele des Sonnenhuts verschafft. Ist der Ärger schon länger im System, so dass er sich auf das Leber- und Gallen-Chi (Chi bedeutet in der TCM Lebensenergie) auswirkt, lindert das Wermut-Destillat den Stau. Das nehme ich eh schon eine Weile…

Gehorsam und Betäubung – Der Salbei fördert Rückgrat und Klarheit

Doch auch das Wegducken, das Kleinmachen und Resignieren ist eine Bewegung, der viele Menschen gefolgt sind. „Ich bin keine Expertin" – „Wie soll ich das beurteilen" – „Die werden schon wissen, was sie tun" – „Ich will nicht schuld sein …" – all diese Gedanken und Empfindungen haben uns aus der Schusslinie – aus der Verantwortung – gebeamt, für das, was seit

Wochen weltweit geschieht. Zu groß scheinen die Einflüsse, Macht- und Wissensfaktoren zu sein, zu eindringlich waren die Strafandrohungen, als dass wir echte Auseinandersetzung und vielleicht sogar Widersetzung gewagt haben.

Während das Außen in vielen Bereichen erstarrt, nagt im Inneren das Gefühl der Selbstverleugnung und Ohnmacht an uns. Wer das nicht ausgehalten hat, griff zu Betäubung nach Geschmack – die Variationen reichten von Alkohol bis Videogames…

Nun, da die erste Welle abebbt und für Gehorsam die Lage in sich zu widersprüchlich erscheint, tut mir der Salbei mit seiner klaren Struktur und substantiellen Stärkung gut. Auch diejenigen, die ihn zunächst nur für Lungen- und Bronchialprobleme nutzten, erfahren jetzt, wie aufrichtend und klärend seine Wirkung auch auf psychischer, geistiger und emotionaler Ebene ist. Es ist wie ein Ruf: „Raus aus der Komfortzone! Niemand kennt die ganze Wahrheit, niemand wird dich durchs Leben tragen. Richte dich selbst auf. Schaffe Strukturen, die dir gemäß und dem Wandel gewachsen sind!“

Abheben und Illusion – Die Melisse bringt ruhigen Bodenkontakt

Wieder andere haben in dieser Zeit den Bodenkontakt etwas verloren: Das goldene Zeitalter findet – so hoffe ich doch – durchaus (auch) in dieser dreidimensionalen Zeit statt. Nach wie vor gilt für alle Lebewesen hier auf der Erde, dass sie Wärme brauchen und Nahrung, dass Versprechen Gültigkeit haben und das Leben endlich ist.

Es ist gut verständlich, sich angesichts der beunruhigenden Nachrichten ein Stück weit zurückzuziehen von einer polaren und polarisierenden Welt, die aus den Fugen scheint. Doch Leben will ja auch gelebt sein – mit allen Sinnen, mit Positionen, Taten und Konsequenzen…

Für die Menschen, bei denen sich das Gefühl „anders zu sein“, „nicht hierher zu gehören“ oder ähnliche Impulse der Abwendung verstärkt haben, hat der „Kraftprotz im Samtmantel“ – Melissa officinalis – eine hilfreiche Frequenz. Das Reindestillat – eingenommen oder äußerlich verwendet – beruhigt die überreizten Nerven, lässt die friedliche Verbundenheit zu dem, was ist, hervortreten und fördert die Erdverbundenheit.

Aus dieser Haltung heraus können wir uns in den neuen Räumen, mit neuen Fragen und Veränderungen dieser Zeit besser erden, ruhig in das Geschehen blicken und aus der eigenen, gewachsenen Kraft heraus antworten.

Raus aus der Komfortzone – atme dich frei

Dem Neuen geht immer ein Ende voraus. Es lädt dich ein – oder zwingt dich, wenn du Widerstand leistet – das Gewohnte loszulassen und dich in deiner Unwissenheit und Nacktheit neu zurechtzufinden. Diese Corona-Zeit gibt vielen Menschen Gelegenheit, genau hinzusehen, worauf sie sich bisher verlassen haben, es neu zu bewerten … und nun auch eigenverantwortlich Konsequenzen zu ziehen – vor allem, wenn Änderungen erforderlich sind. Es macht wenig Sinn, sich nach der Wiederherstellung der bekannten Komfortzone zu sehnen – das Alte ist vergangen und wird sich nicht mehr rekonstruieren lassen. Pflanzen können für uns den Übergang zum Neuen erleichtern. Sie stellen einen so kostbaren Weg dar, dem Leben zu folgen und die sich ständig wandelnden Lebensbedingungen zu assimilieren. Hingabe, Öffnung, Anpassung sind ihre großen Fähigkeiten. Und dabei stehen sie – nahezu unsterblich – als atmendes Individuum, mit eigenen Wurzeln, mit sprossenden Blüten in der Welt und sind bereit, uns auf unserem menschlichen Weg mit ihren Kräften zu helfen...

Vor fast vier Jahren wagte **Evelin Rosenfeld** als etablierter Coach einen großen Sprung, indem sie aus einem bewegten Leben zwischen Thailand, Teneriffa und Berlin auf einen verwilderten Berg ins tiefste Bayern zog und begann, dort ohne Maschinen 33.000 Quadratmeter Land in einen blühenden Permakulturgarten zu verwandeln. Harte körperliche Arbeit, unendlich viel neues Wissen, vor allem aber die Bereitschaft, ihre Komfortzone einmal mehr zu verlassen und sich ausschließlich mit ihren eigenen Kräften ins Leben zu werfen, brachten ein kleines Unternehmen hervor, in dem Kostbarkeiten wie Reindestillate, Kräutertabak und Rohdrogen geschaffen werden. Raus aus der Komfortzone hieß in diesem Falle auch Unternehmensgründung mit 48 Jahren ohne Kredite, unter Verzicht auf Maschinen, Pestizide, Billigarbeitskräfte, Konservierungsstoffe. Mit ihrer Firma Wild Natural Spirit macht sie Mut, all die Hilfsmittel und Stützen fallen zu lassen und sich auf die pure Kraft der Natur zu verlassen.

Mehr Infos auf:
www.wild-natural-spirit.org

www.wild-natural-spirit.org

Auch Tiere leiden unter Elektrosmog

Technische Energiefelder sind überall. Mobilfunk, Handy, WLAN, Stromleitungen, Photovoltaik, und es kommen immer mehr dazu. Ulrich Warnke, Professor der Universität Saarland, forscht seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Elektrosmogbelastung. Er kommt zu dem Schluss, dass "die nie zuvor dagewesene Dichte des Netzes aus künstlichen magnetischen, elektrischen und elektromagnetischen Feldern" das "natürliche Informationssystem", auf das sich viele Tiere verlassen, überlagert. Dadurch werden wichtige Funktionen, wie Orientierung, Bestimmung der Tageszeit oder das Erspüren von schlechtem Wetter gestört. Den starken Rückgang der Bienenpopulationen, sowie den Rückgang der Spatzenpopulationen führt er auf künstliche elektromagnetische Feld zurück.
Tiere sind sehr feinfühlig und gerade bei technischen Störfeldern absolut vom Menschen abhängig. Sie können sich nicht schützen und müssen im Stall oder im Haus am zugewiesenen Platz aushalten.
Genauso wie der menschliche Körper, ist auch der Körper von Tieren ein hochintelligentes System und besteht neben dem physischen Körper aus einem feinstofflichen Feld, das seit Jahrhunderten unter dem Begriff Aura bekannt ist. Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper mit sich trägt, wird anscheinend der essentielle Lebensprozess möglich.

Ihre engsten Haustiere fühlen, wenn Sie etwas bedrückt. Oft übernehmen sie auch als Stellvertreter die Probleme und Belastungen des Halters. Menschen lieben Ihre Haustiere als vollwertige Familienmitglieder. Wenn sich Ihr Haustier nicht wohlfühlt, dann leiden Sie mit. Immer häufiger berichten Tierärzte über die Zunahme von Symptomen, für die es auf den ersten Blick keine Erklärungen gibt. Die Tiere fressen nicht, sind schlapp und teilnahmslos. Einige leiden unter Durchfall, Haut- und Augenkrankheiten oder unter Fehlfunktionen der Schilddrüse. Auch lahmende Vorderläufe, Parasitenerkrankungen, Reizbarkeit und Verhaltensstörungen werden im Zusammenhang mit Elektrosmogbelastungen beobachtet. In den schlimmsten Fällen kommt es zu Tumoren.
Walter Rieske von genesis pro life hat eine Technologie entwickelt, die unvollständige technische Energien mit Lebensenergie vervollständigt, anreichert und dadurch alle technischen und geopathologische Felder mit Leichtigkeit für Menschen, Tiere und Pflanzen harmonisiert. In dem Licht-Energiefeld von genesis pro life halten es alle nicht lebensfreundlichen Formen nicht lange aus. Deshalb wurde von den Anwendern auch beobachtet, dass Parasiten (Bakterien, Viren, Pilze) abwandern oder sich in lebensunterstützende Formen umwandeln.

Messungen, Infos und Erfahrungsberichte finden Sie auf: www.genesis-pro-life.com

Abb: © simona pilolla 2-shutterstock.com

Bhakti Yoga
Der Weg zu deinem Herzen

Bhakti Yoga ist einer der sechs großen Yogawege. Er eröffnet die Möglichkeit – über unser Herz und die Hingabe an die Welt – uns für uns selbst und das Göttliche zu öffnen. Ein Gespräch zwischen den beiden Bhaktas Birge Funke und FlorAmor.

Birge: „Mein Weg zum Bhakti-Yoga war sehr kurvig… zum Yoga bin ich eigentlich über Tanz und Sport durch Kurse in Fitnessstudios gekommen. Bhakti-Yoga war für mich eine Art „Fitness für Intellektuelle“, bis ich dann endlich auch mal in einem „richtigen“ Yogastudio einen Yogalehrer fand, der mir zeigte, dass Yoga mehr als Turnen und Atmen ist. Dennoch war ich weit davon entfernt, etwas über die anderen großen Yoga-Wege wie Raja Yoga, Jnana Yoga oder Bhakti Yoga zu wissen. Selbst als ich davon erfuhr, kam es mir irgendwie doch komisch vor, dass man eigentlich auch ohne das Praktizieren von Asanas ein Yogi sein kann.

Gegen das Nutzen von Mantren hatte ich zunächst eine Abneigung, denn warum sollte ich in einer anderen Sprache singen und rezitieren, wenn ich das doch auch gut auf Deutsch machen könnte und dann auch noch verstehen würde, was ich da von mir gebe… Selbst das erste „OM“ kam mir schwer über die Lippen. Durch Singen zur Erleuchtung zu kommen – das erschien in der Theorie eine komische Vorstellung… bis ich es ausprobierte.

Und Yoga ohne Schwitzen? Wie geht das denn? Nun gut…wie bei fast allem in meinem Leben war es der „Zufall“, der mich – mittlerweile war ich ausgebildete Yogalehrerin – auf einem Festival in einen Workshop mit FlorAmor führte, in dem wir Teilnehmer uns zu Rhythmen ihrer Trommel bewegen, Geräusche machen und singen sollten. Das Ganze wurde bunt, frei, wild und: Es fühlte sich gut an. Ich spürte, wie sich endlich mal wieder mein Herz öffnete, wie ich das schamhafte Gefühl verlor und sich alles ganz natürlich und richtig anfühlte.“

FlorAmor: „Mittlerweile merke ich schon gar nicht mehr, ob das, was gerade im Raum stattfindet, „yogisch“, „schamanisch“, „tantrisch“ oder einfach nur frisch und kreativ ist. Es geht mehr darum, zum spontanen Ausdruck zu kommen, zu dem, was im Moment einfach das Richtige ist, als darum, inwiefern genau ich formalen Ritualen aus einem fernen Land folgen kann.

Bhakti, die Hingabe an den Fluss der Herzensenergie, schlummert tief im Körper, der am Anfang eines Workshops erst einmal eine gute Schüttelsession gebrauchen kann. Die Stimme, die dabei rauskommt, führt uns tief ins Unkonditionierte, zu unserer Urstimme. Und dann bricht es aus uns heraus: Wir dürfen uns auch vor den anderen als Narr, als Tier, als Kind zeigen, wild, töricht und unkontrolliert sein! Und das macht so viel Spaß! Erst dann sehen wir, wie viel wir uns selbst eigentlich nicht erlauben und wie befreiend und unschuldig es ist, uns endlich mal von der Leine zu lassen. Wenn die Scham sich auflöst, fließt die kreative Energie schon auf Hochtouren. Wir werden zu der größten Überraschung für uns selbst. Da zeigt sich Bhakti endlich in seiner vollen Power. Die Verehrung, der Verehrer und das Verehrte bin ich selbst bei diesem Akt der Selbstliebe.

Wir sind alle tief konditioniert, unseren natürlichen Selbst-Ausdruck ständig wegen gesellschaftlicher Konformität zu hemmen und uns zu verschließen. Dadurch haben wir auch einen erschwerten Zugang zum eigenen Herzen und sind oft nicht in der Lage, gut auf uns selbst zu hören. Man sagt auch: „Der Mensch hat seine Mitte verloren.“ Sie ist im Herzen und kann (an)gerufen werden, in-

Birge Funke ist Geschäftsführerin von bamboo yoga, Yogalehrerin, Sängerin und Gesangsdozentin.

FlorAmor und Birge haben bereits in vielen Yogalehrer Ausbildungen gemeinsam gelehrt, außerdem zusammen gewohnt, vieles miteinander erlebt und sich gegenseitig unterstützt. Bei der Bhakti-Yogalehrerausbildung (acht Wochenenden von November 2020 bis Juni 2021) von bamboo yoga werden sie durch inspirierende Seminare, Rituale, Theorie- und Mantrayogastunden sowie durch Konzerte von professionellen Bhaktas wie „The Love Keys", Sundaram, Govinda, Annemarie Schulze sowie Joanna Kubnicka, Miroslav Großer und Danilo von Mantra Tribe unterstützt.

Info und Kontakt
unter Tel.: 030-956 020 20 oder birge@bamboo-yoga.de
www.bamboo-yoga.de

dem die Freude und das Miteinander als wichtiger erfahren werden als das Kopfkino. Unsere persönliche und gesellschaftliche Balance hängt davon ab, ob wir es als Menschen auf dem Planeten rechtzeitig schaffen, unsere angelernten Werte in Natürlichkeit umzuwandeln und diese tatsächlich zu leben. Alle Lebewesen teilen das große Herz des Göttlichen, des Bewussten, des Universellen. Dieses Herz liebt es, besungen und verehrt zu werden. Verehrung ist hier keine formalisierte, dogmatische Angelegenheit, sondern ein lebendiger, spontaner Ausdruck."

Birge:
„Denke ich jetzt an frühere Zeiten, weiß ich, dass ich mein Leben lang eigentlich schon Bhakti Yoga „betrieben" habe – es war mir nur einfach nicht bewusst und ich kannte nicht die Quelle, mit der ich verbunden bin. Aber schon im kirchlichen Kindergarten liebte ich es, aus voller Kehle „Danke für diesen guten Morgen" zu singen. Später wurde ich Sängerin und erlebte die schönsten und wertvollsten Momente auf der Bühne. Klassische Musik und Filmmusik kann mich innerhalb kürzester Zeit zum Weinen bringen... ich reagiere seit eh und je stark auf Musik. Nun weiß ich, wie ich mir das „zu Nutzen" machen und auch an andere vermitteln kann, damit sie ebenfalls in diese Erfahrung eintauchen und damit ihr Leben bereichern können. In meinen Yogakursen beispielsweise spüre ich die Freude der Teilnehmer, wenn ich ein Mantra singe oder die Asanapraxis mit dem Harmonium begleite.
Bhakti Yoga ist Yoga der Liebe und der Hingabe. Verschiedene Yogatechniken dienen dazu, Gottsuchenden (was auch immer der Begriff „Gott" für die jeweilige Person bedeutet) in ihrer Eigenart gerecht zu werden. Somit muss man ausprobieren und in sich hineinspüren, ob Bhakti oder doch vielleicht eher Raja Yoga (der Weg des mystischen Wissens) oder Jnana Yoga (der rationale Weg über die Auseinandersetzung mit philosophischen Schriften) für einen „das Richtige" ist. Nicht jeder fühlt sich in jeder Lebensphase von einem dieser Wege gleichermaßen angezogen – das kann durchaus wechseln, sich ändern, erweitern... so gibt es in jeder unserer Yogalehrer-Ausbildungsgruppen Teilnehmer, die Bhakti zum ersten Mal erleben, zunächst eine Ablehnung spüren, später dann aber total begeistert sind und gar nicht mehr aufhören möchten, Mantren zu singen.
Bhakti soll aber nicht nur an Emotionen gebunden sein – es geht vielmehr letztendlich darum, den Willen und das Denken auf das Göttliche in unseren Herzen zu richten. Das

Liebe ist Nicht-Wissen

Unsere Welt ist gerade dabei, sich grundlegend zu verändern. Unvermeidlich gibt es dabei auch viel Chaos, Ruhelosigkeit und Verwirrung. Der mentale Geist kann das nicht aushalten, das Herz ist dagegen ein Meister des Nicht-Wissens. Liebe ist Nicht-Wissen. Wir können die Liebe nicht besitzen, verstehen oder erlangen, wir können aber unsere innerlichen und äußerlichen Systeme in Einklang bringen, so dass die Liebe uns schließlich in Ihrer Unendlichkeit umarmt….In einer Ära des Social Distancing wird klar, wie sehr wir einander brauchen, um im Vertrauen zu bleiben. In Zeiten, in denen eine Umarmung zu einer illegalen Handlung wird und wir nicht mehr zusammen singen, meditieren und Yoga machen dürfen, da das als nicht „systemrelevant" eingestuft wird, wird aber klar, wie essentiell es eigentlich ist. Doch auch in dieser Zeit können wir Bhakti in unsere Begegnungen integrieren – beispielsweise durch Achtsamkeit für unser Gegenüber, auch wenn das Gegenüber einen halb Meter von uns entfernt steht oder auf dem Bildschirm unseres Computers erscheint: „Liebe ist immer jetzt und der wichtigste Mensch in deinem Leben ist der, der dir gerade gegenübersteht!"

Anleitung für die kleine Bhaktipraxis zu Hause

- Richte dir einen liebevoll gestalteten Platz ein
- Baue dir einen eigenen Altar und nutze dafür Dinge, die dir am Herzen liegen: Fotos von deinen Liebsten, ein Murti (Götterfigur), eine schöne Blume, eine Erinnerung an einen wichtigen Moment in deinem Leben
- Zünde eine Kerze an
- Räuchere gern mit einem Räucherstäbchen
- Setze dich in bequemer und aufrechter Haltung vor deinen Altar
- Rezitiere ein paar Minuten lang laut oder auch einfach nur in Gedanken das Mantra „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu" – das bedeutet so viel wie: „Mögen alle Lebewesen miteinander in Glück, Harmonie und Frieden verbunden sein."
- Beende dein Ritual mit einem dreimaligen Tönen der Laute „Om" und Shanti (Frieden)
- Verneige dich vor deinem Altar und dir selber.

www.bamboo-yoga.de

können wir, wie gesagt, durch das Singen und Rezitieren von Mantren mit oder ohne instrumentale Begleitung machen, aber auch durch die Durchführung von Ritualen, durch Gebete, Zitate und durch die Art und Weise, wie wir uns den alltäglichen Dingen widmen – so kannst du auch im „Bhaktimodus" kochen (du wirst schmecken, dass das gut ist), zuhören, erzählen, arbeiten und spielen…."

Floramor:

„Ja, genau. Ob Blumen opfern oder Räucherstäbchen anzünden – diese wundervolle, befreiende Energie fühlt sich auf die verschiedenste Weise sehr willkommen. Und jeder lernt, dass Singen und Spielen ein tiefes Bedürfnis der Seele ist und nicht nur den „Profis" vorbehalten. Das ist vielleicht das größte Geschenk der heilsamen Transformation. Denn in meiner Erfahrung leiden fast alle Menschen unter dem Vorurteil, dass man nur gut singen kann, wenn man die entsprechende Ausbildung hat, und vertrauen der eigenen Stimme gar nicht. Die Konditionierung sagt: Es muss perfekt sein. Doch es geht um die eigene Stimme, die eigene Wahrheit, den eigenen Ausdruck! Diese Geschenke sind dafür da, dass wir sie miteinander teilen und so das Leben verehren. Es ist nicht wichtig, etwas in Sanskrit superkorrekt aussprechen, es ist wichtig, wie uns die Mantren und wie wir den Mantren dienen."

Birge:

„Durch Musik, Gesang, Rituale etc. – vor allem, wenn dies in Gemeinschaft praktiziert wird – öffnen wir Schleusen, die wir weder mit jahrelanger Asana-Praxis, Therapien noch mit Drogen so schnell und vor allem – nicht so heilsam – öffnen können. Praktiziere ich Bhakti, dann weiß ich, dass ich Teil eines großen Ganzen bin, dass ich – so wie jedes andere Lebewesen – göttlich bin und dass wir alle miteinander verbunden sind und schwingen. Das fühlt sich „richtig" an – auch wenn ich von der „Erleuchtung" sicher immer noch sehr weit entfernt bin.

In unserer Bhakti-Yogalehrerausbildung wollen wir unsere Erfahrungen teilen. Wir möchten Mut machen, die Stimme und einfache Instrumente zu nutzen, um den Yogaunterricht und das eigene Leben zu bereichern. Wir möchten die Angst nehmen, dass man ohne Noten zu lesen oder ein Instrument spielen zu können, nicht in der Lage ist, Musik zu machen, sie zu erleben und weiterzugeben, denn das ist nicht so: Bhakti kann jeder!"

FlorAmor ist Künstlerin der „Medicine Music", Mitgründerin, Sängerin und Kali-Channelerin bei Mantra Tribe, einer Band, die das ekstatische Singen der alten indischen Mantren und mitreißend tanzbare Tribal Beats vereint.

Infos:
www.mantra-tribe.de
www.facebook.com/FlorAmor MedicineMusic

www.mantra-tribe.de

Die Energie der Harmonie

Wie die Weber-Isis-Beamer über eine spezielle energetische Form jegliche Art von Strahlung harmonisieren können

Von Dirk Möller

Seit der Entdeckung von Elektrizität, Magnetismus und Funkwellen jeglicher Art hat deren Nutzung durch die Menschheit stetig zugenommen. Viele Krankheitsbilder der neueren Zeit wie Schlaf-, Stoffwechsel- und Konzentrationsstörungen, allgemeine Antriebsschwäche, Verhaltensauffälligkeiten (vegetative Disharmonien), Burnout, unerklärliche Phantomschmerzen im ganzen Körper, Hypersensibilitäten, Migräne über mehrere Tage hinweg usw. werden erklärlich, wenn man sich einmal mit dem Einfluss der modernen Technik auf das biologische Leben in allen Bereichen der Erde auseinandersetzt*

Auch wenn entsprechende Gedanken über die Zusammenhänge von

technischen Strahlungen und gesundheitlichen Störungen einer Überprüfung mit herkömmlichen wissenschaftlichen Mitteln nicht standhalten – laut klassischen Medizinern, Mobilfunk-Betreibern und den zuständigen Behörden sind elektromagnetische Strahlungen kein gesundheitliches Risiko –, wird vor dem Hintergrund dieses energetischen Erklärungsmodells das massenhafte Artensterben und Verschwinden von Vögeln, Insekten und Tiergattungen aller Art sowie das Auftreten vieler neuer Krankheitsbilder plötzlich verständlich. Werfen wir einen Blick in die nahe Zukunft, wird diese Entwicklung sicherlich noch weiter zunehmen. Allein nur für den neuen Mobilfunkstandard „5G" (siehe Artikel in SEIN 4/5 2020), der 100-mal stärkere Strahlungen verursacht als der gegenwärtige Mobilfunkstandard, sollen bundesweit insgesamt noch über 800.000 neue Sender installiert werden. Das bedeutet, dass im Umkreis von zirka 100 bis 200 Metern jeweils ein neuer Sender aufgebaut werden muss, damit in unserem Lande, so wie es in einer offiziellen Stellungnahme eines Regierungs-Organs heißt: „… Mobilfunk an jeder Milchkanne erreichbar ist". Und bei 5G wird es wahrscheinlich nicht bleiben – die Pläne für Standards mit noch höherer Übertragungspower liegen vermutlich schon in der Schublade…

Energetisch-harmonisches Feng-Shui-Gerät

Eine Möglichkeit, diesen Dingen zu begegnen, wäre eine möglichst gesunde Lebensweise, denn dadurch erhöhen wir zunächst einmal unsere eigene Schwingung und können so eine erhöhte technisch-elektromagnetische Schwingung zumindest teilweise kompensieren. Daneben existieren inzwischen auch vielfältige hilfreiche Werkzeuge am Markt, die uns dabei unterstützen können, der oben erläuterten disharmonischen Schwingungserhöhung durch den technischen Sektor zu begegnen und sie harmonisch auszugleichen. Eines dieser Werkzeuge ist der sogenannte Weber-Isis-Beamer, eine Art energetisch-harmonisches Feng-Shui-Gerät. Seine Formgestaltung ist unter anderem inspiriert von der Geometrie der weltweit auftretenden Kornkreise.** Die – echten! – Kornkreise sind ein großes Mysterium der heutigen Zeit. Wer ihre höherdimensionalen Botschaften versteht, die – so sieht es jedenfalls aus – unter anderem aus Informationen über gewaltige Erfindungen bestehen, kann der Menschheit möglicherweise Türen zu neuen Ebenen von Gesundheit und Wohlbefinden öffnen. Auch wenn ein wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit der Weber-Geräte bis heute noch nicht vollkommen erbracht ist: Sie machen ihren Job, auch ohne dass man genau versteht, wie sie das tun.

Das Feedback vieler – nicht-wissenschaftlicher – Tests erhärtet auf jeden Fall die Entdeckung des Isis-Beamer-Entwicklers Eckhard Weber, dass durch das Sich-Aufhalten im Schwingungsfeld eines Beamers wieder ein harmonisches Fließen aller ätherischen Kräfte im Körper erreicht wird. Die Theorie, die dahintersteht, besagt, dass alle künstlichen, elektromagnetischen und geopathischen Wellen, die auf einen biologischen Organismus negativ einwirken könnten, von denen des Beamers überlagert

Ernährungsberatung und -therapie
Ressourcenorientierte Traumatherapie

Kostenfreie Webinare:
Di., 7. Juli 2020, 19:00 Uhr:
Trauma – Innere Kinder wachsen lassen
Mi., 8. Juli 2020, 19:00 Uhr:
Frühjahrsputz für die Leber
Weitere Infos und Buchung bitte per Mail oder Telefon!

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

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

Gesundheit erhalten
statt Krankheit verwalten!

werden, wodurch ein biokompatibles Energie-Strahlungsfeld erzeugt wird. Dieser Effekt zeigte sich deutlich bei der Bio-Resonanz-Messung, bei kinesiologischen Tests, dem Bio-Feld-Test, der sogenannten Kirlian- und Aura-Fotografie, durch das Diagnose-Computer-System „Prognos“ aus der russischen Weltraumforschung, bei der Dunkelfeld-Mikroskopie sowie auch durch die Kristall-Analyse des Hagalis-Instituts. Die Tests sind jederzeit reproduzierbar, werden aber bisher von der Schulwissenschaft leider noch nicht anerkannt.

Geometrische Wellenüberlagerungsmuster

Die Weber-Isis-Beamer arbeiten völlig ohne elektrischen Strom und sind auch absolut wartungsfrei. Man sucht im Haus oder der Wohnung den idealen Standort dafür aus, platziert den Isis-Beamer an diesem Ort und lässt ihn einfach seine Arbeit tun. Der Isis-Beamer selber wirkt dabei – so Entwickler Eckhard Weber – durch seine harmonikale, geometrische Formstrahlung (heilige Geometrie), die spezifische energetische Schwingung seiner sieben Rippen, eine speziellen Resonanzwellenlänge von 7,23 cm (und ein Vielfaches davon, je nach Größe der Beamer) und durch die Kombination der Werkstoffe Messing und Gold.

Schon den alten Ägyptern war die Grundform des heutigen Weber-Isis-Beamers bekannt. Die Pharaonen trugen diese geometrische Form als Kopfschmuck. Der Träger dieses Kopfschmucks zeigte damit an, dass er dadurch mit höheren Welten und höheren Wesen in Verbindung stand und von ihnen inspiriert wurde. Der Kopfschmuck war ein Symbol universeller Weisheit. Auch die Rippenstrukturen vieler Weber-Geräte der heutigen Zeit lehnen sich in ihrer Grundidee an den sogenannten „Djed-Pfeiler“ der alten Ägypter an, jenen geheimnisvollen Gegenstand, von dem Ägyptologen bis heute nicht genau wissen, was es damit auf sich hat. Der Djed-Pfeiler muss aber weit mehr als nur ein Ritual-Gegenstand der alten Ägypter gewesen sein, denn es gibt von ihm Darstellungen auf alten Reliefs, die im Zusammenhang mit diesem Gegenstand sehr stark an heutige Lampenkonstruktionen erinnern (Relief von Dendera). Wie auch immer: Eckhard Weber hat diese Formensprache aufgegriffen und mit in seine Produkte integriert – und der Erfolg gibt ihm Recht.

Weltweites energetisches Informationsnetz

Als Eckhard Weber die Isis-Beamer in den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts am Markt eingeführt hatte, schuf er mit großem finanziellem Aufwand zunächst ein weltweites Projekt mit der größten dieser Art jemals gebauten Variante, dem Isis-Beamer in der sogenannten Größe 1:6, was etwa einer Höhe von 43 Zentimetern entspricht. Diese Isis-Beamer wurden von ihm persönlich, zusammen mit zwei Expeditionshelfern, auf vielen alten heiligen Plätzen (Akupunkturpunkten der Erde) auf der ganzen Welt platziert – in Deutschland beispielsweise an den Externsteinen, in England bei Avebury, in Ägypten an den Pyramiden von Gizeh, in Australien am Ayers Rock, u.v.m.. Insgesamt wurden so 26 Beamer auf allen Kontinenten installiert. Weber schuf damit eine übergeordnete, feldstabilisierende „Antennenanlage“ aus vielen hochenergetischen Isis-Beamern – energetische Akupunkturnadeln als Erdheilungsprojekt, ein Geschenk an die so geplagte und vergiftete Mutter Erde. Eine ähnliche Funktion haben auch die echten Kornkreise an alten heiligen Plätzen, an den Erd-Chakren und auf den Leylinien. Sie unterstützen uns dabei, uns als Spezies auf der Erde weiter entwickeln zu können. Dadurch, dass alle Isis-Beamer – egal welcher Größe – untereinander in Resonanz stehen, kann jeder Besitzer eines Beamers von den feinstofflichen, morphogenetischen und energetischen Informationen aller alten heiligen Kraftplätze profitieren.

Die international bekannte Autorin Barbara Marciniak, die auch als Trance-Medium arbeitet, wies bereits 1992 in ihrem Bestseller „Boten des neuen Morgens“ auf Bio-Energie-Produkte wie den Isis-Beamer hin: „Es wird Technologien geben, die der Frequenzkontrolle stark entgegenwirken können: Diese Technologien können die Qualität eurer Luft und eures Wassers verändern, und sie können euer Heim abschirmen und energetisch versiegeln, so dass ihr ein geschlossenes System seid und euch nichts mehr von außen bombardieren kann“.

*siehe hierzu beispielsweise das Buch „Mobilfunk, die verkaufte Gesundheit“ von Dr. med. Hans-Christoph Scheiner, Michaels-Verlag, sowie das Buch „Ständig unter Strom – das Handbuch für Elektrosensible“, von Silvio Hellemann (Baubiologe), Synergia-Verlag

**Eckhard Weber: „Der Kornkreis-Code – Verborgene Botschaften in mysteriösen Zeichen“, Argo-Verlag

Beamer-Umriss (Bild oben links) sowie Rippen- und Rillen-Struktur (Bild rechts unten) sind altbekannte Formen und waren schon im alten Ägypten bekannt.

Dirk Möller ist Autor und freier, interdisziplinärer Forscher. Info und Kontakt über dirk@moeller-privat.com

Mehr Infos zum Isis-Beamer und weiteren Harmonisierungsprodukten auf www.weberbio.de

www.weberbio.de

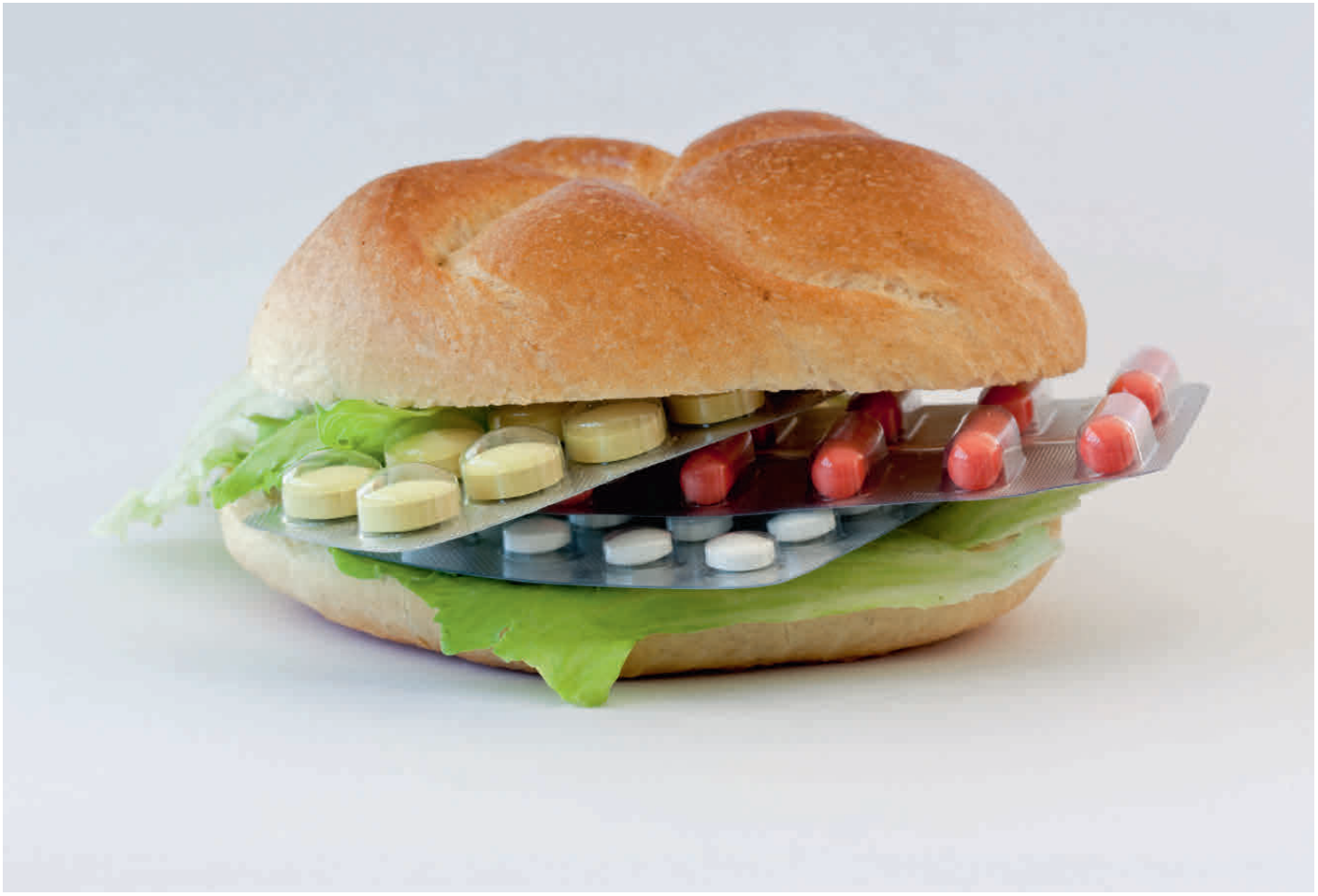


Abb: © monropic-stock.adobe.com

Wenn die Seele nicht heilen will

Die Traumatherapeutin Christine Seidel stellt in ihrem neuesten Buch dar, warum die orthomolekulare Medizin – Krankheiten behandeln durch die teilweise hochdosierte Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – als Ergänzung zur Traumatherapie so wichtig ist und wie sie uns helfen kann, wieder gesund zu werden.

Von Christine Seidel

Ich arbeite in meiner Praxis vor allem mit komplex traumatisierten Menschen, also Menschen, die mehrere Traumata haben. Auffällig ist, dass viele, die kommen, unter so extremer Erschöpfung leiden, dass sie kaum noch aus dem Bett kommen oder gerade so ihre Arbeit schaffen. Viele sind aufgrund dessen auch krankgeschrieben und können gar nicht mehr arbeiten. Wenn mir Klienten von dieser Symptomatik erzählen, werde ich hellhörig, denn ich weiß dann, dass entweder ihre Depots an Vitaminen und Mineralstoffen leer sind und/oder eine Nebennierenschwäche vorliegt. Wie komme ich darauf? Es ist ganz einfach – Menschen, die jahrelang mit Traumata zu kämpfen haben, stehen perma-

nent unter einer hohen Anspannung. Diese hohe Anspannung führt dazu, dass der Körper unglaublich viel Energie und damit auch Mineralien und Vitamine verbraucht und gleichzeitig sehr viel Energie bindet, welche einem dann quasi nicht zur Verfügung steht, sondern erst langsam durch fortlaufende Traumatherapie freigesetzt wird. Nicht umsonst sagt man auch, dass ein Zeichen einer erfolgreichen Traumatherapie das Zunehmen der persönlichen Kraft ist. Wenn aber ein Klient schon zu Beginn einer Traumatherapie völlig leere Depots hat und die Nebennieren erschöpft sind, dann kann ich nicht erst darauf warten, dass die Traumatherapie greift, sondern muss sofort orthomolekular unterstützen. Hier arbeite ich mit entsprechend darauf spezialisierten Ärzten und Heilpraktikern zusammen.

Christine Seidel arbeitet als Traumatherapeutin in Berlin-Schöneberg. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin und Autorin. Darüber hinaus bietet sie im deutschsprachigen Raum auch Sitzungen am Telefon und über Skype an und leitet Trauma-Fachseminare. Sie ist in diversen Verfahren ausgebildet, u.a. in „Somatic Experiencing", EMDR, TRIMB, Traumafachberatung und -pädagogik und traumasensitivem Yoga.

Wenn die Seele nicht heilen will: Wie alte Verletzungen zu (Re-)Traumatisierung führen können und wie man sie überwindet, mvg Verlag 2020

Das Buch enthält neben den neurobiologischen Hintergründen von Trauma und Retraumatisierung und der Erklärung der wichtigsten Traumatherapiemethoden vor allem einen großen Selbsthilfeteil mit ganz konkreten Tipps, Übungen und einem großen Adressanhang für Deutschland, die Schweiz und Österreich.

Workshop zum Buch:
So, 21.06.20, 10-16 Uhr
in Berlin-Schöneberg
Kosten: 140 €

Info und Anm. unter Tel.: 030-589 187 19
und traumatherapiepraxis.berlin@gmail.com
www.traumatherapiepraxis-berlin.de

Was genau ist nun orthomolekulare Medizin?
„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind."[1]
Unter Substanzen werden hierbei Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essenzielle Fettsäuren, Aminosäuren und weitere „Vitalstoffe" verstanden, die teilweise hochdosiert zugeführt werden, um ein biochemisches Ungleichgewicht im Körper zu beheben. In der orthomolekularen Medizin wird natürlich nicht wahllos experimentiert, indem irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht eingenommen werden, sondern hier geht es um eine passgenaue Unterstützung für den Patienten. Zuallererst ist dafür ein vernünftiger Bluttest nötig. Nun ist Bluttest nicht gleich Bluttest. Es gibt Firmen wie biovis, die sehr fein testen und damit zu anderen Ergebnissen kommen als „normale" Labore. Ich durfte das selbst erleben und hätte vorher nicht geglaubt, dass das möglich ist. Es ist also wichtig, dass der Arzt/Heilpraktiker mit den richtigen Laboren zusammenarbeitet und wirklich auf orthomolekulare Medizin spezialisiert ist. Leider gibt es selbst in Berlin viel zu wenige Experten, die aufgrund ihrer hohen Kompetenz oft so überlastet sind, dass sie keine neuen Patienten mehr aufnehmen.

Leere Vitamin- und Mineraldepots
Dabei ist die orthomolekulare Medizin gerade für Traumapatienten und insbesondere für retraumatisierte Menschen hoch wertvoll. Wie bereits beschrieben, verbraucht der Körper bei ständiger Anspannung und Alarmbereitschaft über das normale Maß hinaus wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Das führt dazu, dass irgendwann die Depots leer sind. Der Betroffene merkt das meist erst, wenn massive Erschöpfung und andere Krankheitssymptome auftreten. Die Gefahr dabei ist tatsächlich, dass durch diesen Leerstand die vorhandenen Traumasymptome verstärkt und verschlimmert werden. Ich arbeite dann quasi in der Traumatherapie dagegen an. Das ergibt natürlich keinen Sinn. Deshalb kann ich meinen Klienten nur empfehlen, einen Experten in orthomolekularer Medizin aufzusuchen und sich auch auf diese Art und Weise zu unterstützen zu lassen. Die Kosten für die orthomolekulare Medizin und das Labor werden leider nur in geringem Umfang von den Kassen übernommen. Einen Großteil muss der Patient also selber zahlen.

Folgendes sollte getestet werden:

- *B6:* stärkt die Nerven.
- *B3 (auch als Niacin bekannt):* wird für den Aufbau verschiedener Neurotransmitter benötigt.
- *B12:* stärkt das Gehirn und das Zentralnervensystem. Achtung: Wenn Sie Magenschutzpräparate nehmen, ist eine Aufnahme von B12 über den Magen-Darm-Trakt (zum Beispiel bei Tablettengabe) nicht möglich. Dann müsste B12 durch Ihren Arzt injiziert werden, damit es aufgenommen werden kann.
- *Vitamin D3:* wirkt gegen Angst und Depressionen.
- *Zink:* ist immunstärkend und schützt das Hormonsystem.
- *Magnesium:* beruhigt das Zentralnervensystem und vermindert die Muskelspannung.
- *Eisen:* ist für viele Stoffwechselprozessee im Körper nötig. Ein Mangel kann zu

[1] *Definition aus http://www.gesundheits-lexikon.com/Orthomolekulare-Medizin-Vitalstoff-Medizin/Orthomolekulare-Medizin/*

Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Schlafstörungen führen, genauso wie zu einem Restless-Legs-Syndrom. Darüber hinaus kann Eisenmangel Ängste und Depressionen fördern.
- *Mangan:* ist wichtig für die Aktivität von Neurotransmittern.
- *Selen:* ist wesentlich für den Zellschutz und das Nervensystem. Selen ist auch stimmungsaufhellend.
- *Vitamin C:* repariert beschädigte Neurotransmitter und unterstützt die Nebennieren.

Innerhalb der orthomolekularen Medizin nehmen für (re)traumatisierte Menschen die Nebennieren eine besondere Rolle ein. Denn die Nebennieren produzieren über 40 Hormone, unter anderem Adrenalin und Cortisol. Bei zu viel Stress wird erhöht Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Ist Stress wie bei (re)traumatisierten Menschen und Menschen mit komplexer Traumatisierung ein Dauerzustand, dann erschöpfen sich die Nebennieren irgendwann. In meiner Praxis erlebe ich das bei vielen Klienten, allerspätestens wenn sie das 40. oder 50. Lebensjahr erreicht haben, oft wesentlich früher.

Folgende Symptome weisen auf eine Nebennierenschwäche hin:
- Sie kommen morgens nicht aus dem Bett und fühlen sich schon beim Aufstehen erschöpft.
- Abends erleben Sie eher ein Energiehoch.
- Sie brauchen ständig Stimulanzien wie Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, Schokolade, Zigaretten und/oder Süßigkeiten, um über den Tag zu kommen.
- Sie sind innerlich unruhig.
- Sie erleben gesteigerte Ängste und Depressionen.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, Ihr Gedächtnis lässt nach.
- Sie sind schnell ungeduldig.
- Sie leiden an Schlaflosigkeit.
- Bleibt die Nebennierenschwäche weiterhin unerkannt, kann es zu einer Immunschwäche und diversen Erkrankungen kommen, denn die Zellabwehr funktioniert dann ebenfalls nicht mehr gut.

Zentral: die richtige Medikation

Auch eine Nebennierenschwäche kann Traumasymptome erheblich potenzieren. Sie lässt sich sehr einfach über einen Cortisoltest (Speicheltest) feststellen. Anhand dieses Testes kann ein detailliertes Tagesprofil erstellt werden, welches genau darstellt, wann und in welchem Umfang Ihre Nebennieren Cortisol ausschütten. Entsprechend dem Ergebnis verordnet Ihr Arzt oder Heilpraktiker Ihnen dann Ihre Medikation. Wenn Sie Glück haben, reichen hochdosierte Vitamine/Mineralstoffe aus, dazu manchmal noch ein homöopathisches Komplexmittel.

Oft muss jedoch Hydrocortison gegeben werden. Das bei der Nebennierenschwäche zu gering produzierte Hormon wird also durch eine äußere Medikamentengabe ersetzt. Ein Effekt ist sofort spürbar: mehr Ruhe und mehr Kraft! Allerdings kann eine dauerhafte Gabe von Hydrocortison auch zu verschiedenen Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Problemen führen. Hinzu kommt, dass die Nebennieren dann noch weniger Cortisol produzieren, da dieses ja von außen zugegeben wird. Eine Hydrocortison-Gabe sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker also genau abwägen. Wenn sie erfolgen muss, dann sollte das Hydrocortison eine begrenzte Zeit als Creme gegeben werden. Dadurch kommt es zu keiner Schädigung der Magenschleimhaut. Die Marktapotheke Greiff aus Rotthalmünster fertigt auf Rezept extra diese Cremes an. Ich erwähne das deshalb, weil viele Ärzte und Heilpraktiker nicht wissen, dass es diese Möglichkeit gibt. Eine Alternative zum Hydrocortison kann die Gabe von Nebennieren-Zellextrakten aus Rinder-Nebennieren sein. Diese haben mehrheitlich keine Nebenwirkungen und liefern wichtige Bausteine für die Wiederherstellung einer gesunden Nebennierenfunktion.

Da eine Nebennierenschwäche lebensgefährlich werden kann, sollte sie in jedem Fall behandelt werden. Die Medikamentengabe entbindet den Patienten jedoch nicht von einer Umstellung seines Lebenswandels – mehr Ruhe, mehr Rhythmus, Ernährungsumstellung, kein Koffein und nur moderater Sport. Zu viel Sport führt zur weiteren Erschöpfung. Zum Thema Nebennierenschwäche gibt es mittlerweile viele gute Bücher auf dem Markt, diese gehen nochmals detaillierter auf die notwendige Lebensveränderung ein.

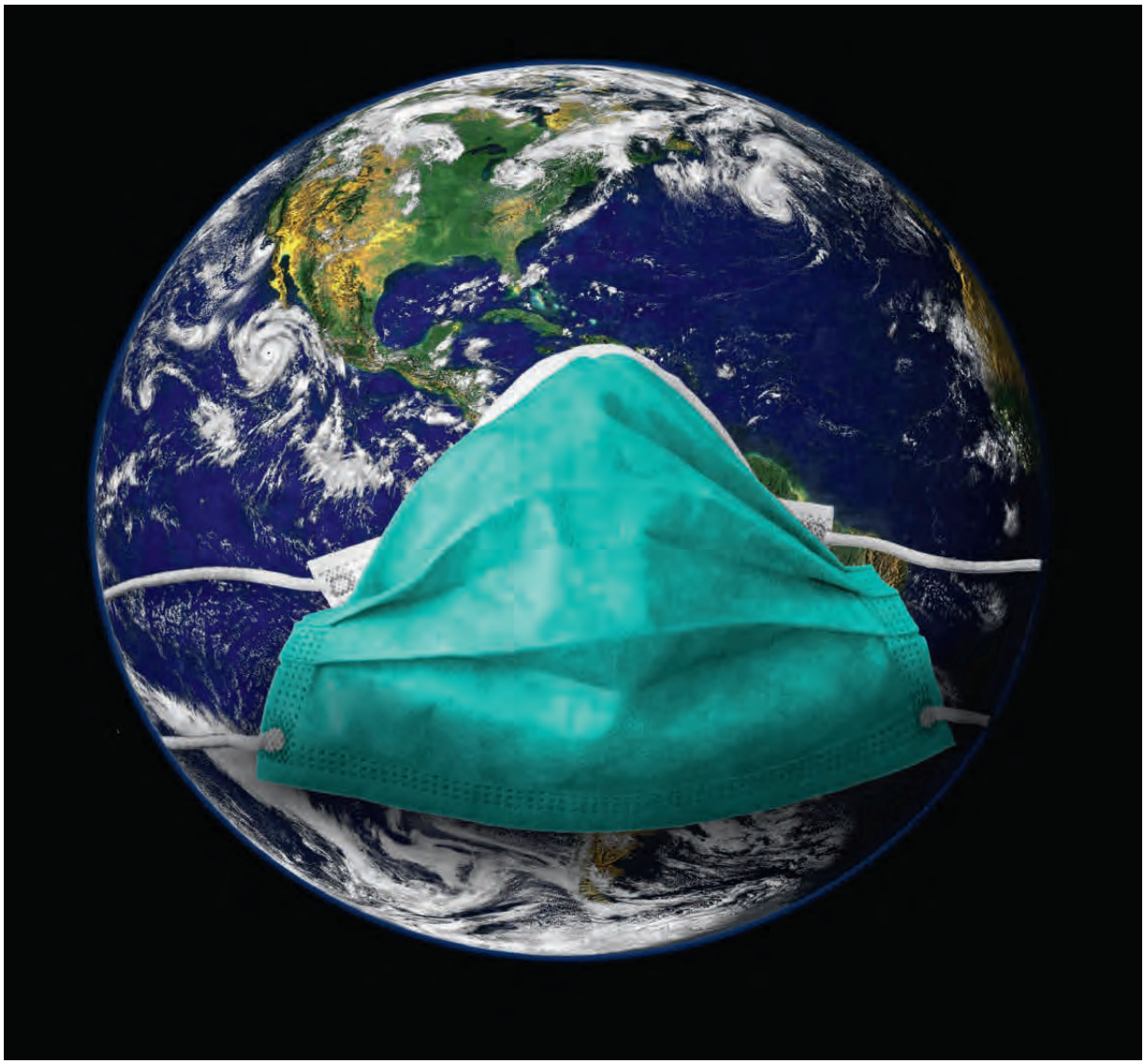


Abb: © Alexandra_Koch auf Pixabay

Einladung zum Maskenball

Manche Einladungen rufen in uns ein Hochgefühl hervor, andere bedeuten nur Stress. Die Corona-Pflichtveranstaltung Maskenball gehört zur letzteren Kategorie. Wie der Einzelne diesen wilden weltweiten Tanz – für manchen durchaus existenzbedrohend auf der Rasierklinge – erlebt, ist dabei sehr unterschiedlich.

Wir haben einige Therapeuten und Anbieter von Produkten im Bereich von Heilung und Lebenskunst gefragt, was für sie die beeindruckendsten Erlebnisse und Erkenntnisse der vergangenen Wochen waren. Hier Ihre Antworten.

Clara Welten

Persönlich hat mich die Zeit der Pandemie sehr positiv überrascht: Meiner kleinen Familie – unsere Tochter ist 13 Jahre alt – ging und geht es erstaunlich gut und wir haben alle miteinander sowohl den Raum, den wir nun gemeinsam haben, als auch die Liebe, die wir in der Ruhe füreinander spüren können, sehr geschätzt. Für mich als Leiterin eines Instituts (WITS) ist es eine Herausforderung, meine Projekte ganz klar zurückzustellen und das Hauptaugenmerk auf die schulischen Aktivitäten meiner Tochter zu lenken: ihr den ganzen Tag lang den ersten Platz einzuräumen. Das wiederum hat sie nicht nur gefreut, sondern insbesondere tief gerührt. Gesellschaftlich bin ich ebenfalls erstaunt, aber nicht positiv: Dass die Medien über Wochen hinweg einhellig ein zahlenfixiertes virologisches Denken mit politischen und sozialen Konsequenzen propagieren, ohne ganzheitliche Selbstfürsorge und komplementäre Heilweisen mit in den Fokus zu nehmen, zeigt die Begrenzung, die in der Angst liegt. Dabei ist klar: Nicht jede*r Infizierte entwickelt Symptome – weshalb? Vielleicht doch eine Frage des Umgangs mit sich selbst?

www.welten-institut.de
kontakt@welten-institut.de

Ute Franzmann

Die psychosomatische Interpretation einer Erkrankung durch Grippeviren lautet nach dem Arzt Rüdiger Dahlke in freier Übersetzung: „Erschöpfung des Trägers, ich will nicht mehr, ich ruh mich aus“. Wenn wir uns anschauen, an welchem Ort die Corona-Grippe ausgebrochen ist, kann ich das gut nachvollziehen: in Wuhan, wo die Menschen bis zum Umfallen für unseren Konsum arbeiten. Ein globales Symptom! Wir rennen Geld und Konsum hinterher. Immer schneller, immer mehr, bis zum Anschlag. Und jetzt? Das genaue Gegenteil, Stillstand. Und alle, mit denen ich spreche, genießen es. Ich war überrascht. Keine Frage, in anderen Erdteilen ist es verheerend, aber das war es vorher auch schon, nur nicht so sichtbar. Mein Vertrauen in die Politik und in die Medien sank. Da beschloss ich, meiner eigenen Wahrnehmung wieder stärker zu vertrauen. Selberdenken ist angesagt. Das impliziert, dass ich Verantwortung fur mein Handeln übernehme. Auch ich wurde immer wieder von Ängsten getriggert, zum Beispiel beim Anblick der leeren Regale oder bei der Ankündigung der Maskenpflicht und der darauf folgenden Betrachtung all der maskierten Menschen um mich herum. Doch ich sehe es als Chance, mir meine Ängste bewusst zu machen und mich davon zu befreien. Beeindruckt hat mich am meisten, wie schnell die Menschen mit der neuen Situation umgehen konnten. Wie respektvoll und umsichtig sie waren – richtig menschlich. Aber auch, wie schnell Meinungen gemacht werden konnen, egal ob sie Sinn ergeben. Und dann war auf einmal der Umweltschutz möglich: saubere Luft, klares Wasser, weniger Lärm. Das fühlt sich richtig gut an. Da sollten wir dranbleiben. Und: Ich kenne keinen, der erkrankt ist.

ute.franzmann@web.de
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

Stefan Datt

Die Corona-Zeit verändert die Welt; aber verändert sie den Menschen, verändert sie mich? Die Welt wird durch das Virus an ihren ganz großen Themen gepackt: Angst vor dem Tod, Angst vor Krankheit, ein unkontrollierbares Geschehen, Mega-Medien im Einsatz, Spaltung und Lagerbildung, Existenzbedrohung auf allen Ebenen. Wie wackelig und verletzlich diese überzüchteten Wirtschaftswege doch sind, wie wertvoll andererseits die Errungenschaften von Schule und Bildungseinrichtungen. Aber der Mensch ist nicht die Welt; war es nie. Der Mensch lebt auf der Welt, von der Welt. Aber er ist weit mehr, als dieser ‚bedrohte‘ Körper und dieser verängstigte Geist. Er ist im innersten Wesen wunderschönste Natur, kreative Kraft, Liebe und Stille. Im Kern ist der Mensch Bewusstsein, verbunden mit der Quelle des Lebens, dem ‚Großen Ganzen‘. Und hier entsteht in manchem Herz die Resonanz: die ruhig werdende Stadt, die stille Natur, die Haus- und Gartenarbeit, der blühende Frühling, durchatmen, ausschlafen, nachdenken, umdenken.

www.stefan-datt.de
www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de
info@physio-charlottenburg.de

Die innere Fülle

Das Geschenk des Erinnerns

Die Zoom-Konferenz beginnt, es erscheinen Gesichter geliebter Menschen. Freude. Plötzlich ist dieser Mensch da. Hier bei mir. Ich bin nicht mehr alleine in meiner Quarantäne-Hülle. Leider kann ich diesen Menschen nicht anfassen, kann ihn nicht riechen, beschnuppern, erfühlen. Ich pralle ab an der Mattscheibe des Computers und werde auf Distanz gehalten.

Jetzt gerade können wir mit den meisten Menschen keine sinnlich nahen Erlebnisse teilen. Aber es gibt das Glück des Er-Innerns. Es gibt mein Inneres. Ich bin nicht nur die Hülle, die jetzt Abstand halten sollte zu anderen. Hinter dieser Hülle gibt es eine Welt. Hier gibt es Fülle.

Das Reich der Fantasie

Flugzeuge stehen still auf dem Erdboden, klappen ihre Flügel ein. Währenddessen habe ich meine Flügel ausgebreitet. Im Süden der Türkei spielt mein neuester Roman. Ich bin zu den Sufis gewandert, war auf dem lykischen Weg und habe es genossen, dass ich auch in Zeiten Coronas auf Reisen gehen kann. Meine Fantasie ermöglicht es mir, meine Hülle zu transzendieren und in den Raum göttlicher Einheit zu gelangen. Auch jetzt.

Dr. phil. Dorothée Brüne ist Autorin von Romanen, Leiterin von Schreibgruppen und Personal Coach; gemeinsam mit ihrem Ehemann bietet sie Schwitzhütten an
dorothee-bruene@gmx.de
www.dorothee-bruene.de

Regina Heckert

Tantra – von heute auf morgen im Schachmatt

Auf einmal war von heute auf morgen meine Arbeit als Tantralehrerin nicht mehr möglich. Nach dem ersten Schock und dem Gefühl eines Schachmatts habe ich schließlich meine Kräfte gebündelt. Unzählige Ideen tummeln sich seither in meinem Kopf, wie ich corona-kompatible tantrische Angebote machen könnte. Inzwischen habe ich zwei therapeutische Online-Kurse entwickelt: das sehr beliebte und hochwirksame Mutter-Heilritual ist nun nicht nur für private Personen, sondern auch für Therapeuten und Familiensteller verfügbar. Demnächst biete ich über die Videokonferenz-Plattform Zoom ein erstes großes Tantra-Event an. Für Paare liegt bereits ein einjähriger Kurs als Konzept vor. Eine tantrische Frauengruppe und Familienaufstellungen mit Figuren sind auch leicht online umzusetzen. Es entsteht gerade – dank Corona – ein ganz neuer Geschäftszweig, den ich mir nicht hätte erträumen können.

Während andere Menschen nichts zu tun haben und sich ausruhen bis hin zur Langeweile, habe ich kaum freie Minuten und bin wohltuend und inspiriert beschäftigt. Dennoch freue ich mich sehr auf neue alte Zeiten. Tantra steht sicher nicht oben auf der Liste der Unternehmen, die bald öffnen dürfen. Also werde ich wohl noch etliches produzieren, von dem die Menschen auch lange nach Corona noch profitieren werden.

kontakt@befree-tantra.de
www.befree-tantra.de

Claudia und Stephan Möritz

Corona – heiter weiter!

Unser Bundespräsident empfiehlt: „Bleibt zu Hause, das hilft allen am besten!“. Da spricht er mir aus dem Herzen und ich folge ihm gern. Zum Leidwesen meiner lieben Frau, die schon lange befürchtet, dass von meinem Sohn und mir „Stubenhocken“ zur Staatstugend erklärt wird. Aber was soll ich sagen: Alles läuft besser, wenn wir nicht ständig auf Achse sind.

Die heutige Technik macht es möglich. Immer mehr Menschen können im Homeoffice wirken. Morgendliches Verkehrs-Chaos adé. Auch am Nachmittag entspannt sich die Welt. Weniger Stress, weniger Krankheiten. Das schont das Gesundheitssystem und die Umwelt. Abends stellt ihr euren Esstisch direkt vor euren neuen Bildschirm. Mit Freunden aus aller Welt speist ihr via Internet entspannt zu Abend. Stau bei der Anreise? Kein Problem mehr! Alkoholkontrolle bei der Abreise? Macht mir doch nichts. Die letzte U-Bahn ist weg? Ebenfalls kein Problem! „Wir bleiben zuhause“ schont die Umwelt und entspannt. In diesem Sinne erkläre ich Stubenhocken zur Staatstugend für gesündere Menschen in einer heilen Umwelt.

Claudia & Stephan Möritz
office@lebensaufgabe.de
www.bei-anruf-lebensaufgabe.de

Birge Funke

Die Italiener singen, die Deutschen werden solidarisch – die Antwort der Menschen auf Corona fällt in jedem Land unterschiedlich aus. So zumindest das Bild, das uns die Medien vermitteln. Natürlich stimmt das nicht so ganz, aber ich muss schon sagen, dass mich die Videos der singenden Italiener zu Tränen gerührt haben, so dass ich dachte: „In so einer Gesellschaft möchte ich auch leben! Das ist natürliches Bhaktiyoga." Bei uns ist das Miteinander weniger extrovertiert, es zeigt sich still, was in uns steckt, und ich erlebe eine Gemeinschaft, auf die man sich verlassen kann, die solidarisch miteinander umgeht und die trotz der Befolgung aller Regeln wach bleibt für die Rechte, die wir uns erkämpft haben. Ich erlebe achtsame Jugendliche (die allen Grund hätten, auf die älteren Generationen sauer zu sein, da sie mit „Fridays for Future" kaum Gehör finden) und zugewandte Kunden, die trotz Einschränkungen dankbar sind für das, was wir online auf die Beine stellen, und für die vielen, die uns Hilfe angeboten haben oder die ihre Verträge weiterlaufen lassen, damit wir überleben. Es ist ein wunderbares Gefühl nach fast neun Jahren bamboo yoga so viele Menschen zu erleben, bei denen Yoga in der Tiefe angekommen ist. Vielen Dank, ihr lieben Kollegen, Kunden, Freunde und Mitmenschen: Ich bin stolz, sprachlos und gerührt!

www.bamboo-yoga.de
birge@bamboo-yoga.de

Lutz Wodni

Meine Gedanken kreisen viel, meine Stimmungen schwanken zwischen Angst und Zuversicht in dieser doch surrealen Zeit. Halt finde ich vor allem beim Verlass auf meine Intuition, dieses nebulöse „Wissen" des Unbewussten, welches uns in Verbindung mit dem Denken oft gut durch unser Leben leitet. Seit vielen Monaten habe ich dieses Bauchgefühl – gefüttert auch durch meinen Job im Konzern-Business der freien Wirtschaft –, dass unsere derzeitige Lebens- und Wirtschaftsweise auf wackligen Beinen steht und ein Wandel unumgänglich ist. Dass es so schnell geht, hätte ich nicht gedacht. Für mich ist diese Viruskrise nur der Auslöser einer weiterreichenden Wirtschafts- und Finanzkrise, vielleicht, wie Ihr schreibt, ein Wendepunkt in der Geschichte. Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich die Menschen in meinem Umfeld auf diese Krise, die momentan offiziell ja „nur" als Viruskrise verstanden wird, reagieren und auch kreativ agieren. Es ist ja nichts Neues, wenn ich sage, dass jede Krise Chancen für einen Wandel und Veränderungen bereithält. Von den Menschen, die gerade an den Schalthebeln der Politik und Wirtschaft sitzen, erwarte ich natürlich ein weises Handeln. Doch die Gesellschaft sind wir alle und jeder Einzelne von uns kann mit dazu beitragen, den Wandel für mehr Menschlichkeit und Gerechtigkeit in einer lebenswerten Natur voranzubringen. Sich selbst mehr auf die eigene Intuition zu verlassen, das Erfühlte mit dem Denken abzugleichen und sich mit vielen Gleichgesinnten zu verbinden, wäre aus meiner Sicht eine gute Voraussetzung.

kontakt@bogenschiessen-wodni.de
www.bogenschiessen-wodni.de

Elke Seidel

Ich freue mich über die überwältigende Hilfsbereitschaft, die momentan überall sichtbar wird. Ich erfuhr von Einkaufshilfen für Bedürftige, kleinen Musikkonzerten für die Bewohner von Pflegeheimen, Telefondiensten für besonders einsame Menschen und tatkräftige Unterstützung für Obdachlose... Diese Beispiele sind nur ein kleiner Teil von dem, was tatsächlich an Hilfsaktionen entstanden ist. Oft sind wir im Außen unterwegs und nehmen uns wenig Zeit, einmal zu schauen, was direkt um uns herum passiert. Den Fokus mal auf diesen „Nahbereich" zu richten, ist eine Chance, die wir durch Corona erhalten. Was können wir verändern, damit es uns und unseren Nächsten wirklich gut geht, ebenso wie der Erde und der Welt als Ganzes? Wie ist es um unsere Natürlichkeit bestellt? Was ist wirklich wichtig? Jetzt haben wie die Chance umzudenken, neu zu handeln und neue Entscheidungen zu treffen.

kontakt@elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.de

Buddhistische Meditation mit Sadhu Panyasara

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

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

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

20-Jahresfest: 26.9.20

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

Nada Duronjic
Das Virus scheint mich um 30 Jahre zurückgeworfen zu haben, in die Zeit des Krieges auf dem Gebiet des früheren Staates Jugoslavien: knapp befüllte bis leere Regale in den Supermärkten, geschlossene Grenzen in Europa und die Medien füttern die neuronale Festplatte mit „bad news".
Eines meiner Lieblingszitate heißt aber: „Nicht die Situation ist entscheidend", denn sie ist, wie sie ist – „entscheidend ist, wie du mit ihr umgehst". Dieses Zitat ist zur Corona-Zeit einmal mehr mein Leitfaden geworden.
Tiefsitzende Themen kommen an die Oberfläche. Sorge, Hilflosigkeit, Ungewissheit bis hin zu Dankbarkeit und Liebe, ein Karussell der Emotionen. Ich betrachte die Emotionen und aufkommenden Gedanken und bin dankbar dafür, sie zu erkennen. Ich beobachte mein Umfeld, die unterschiedlichen Reaktionen und Meinungen im Außen, und hinterfrage kritisch meine eigene Sichtweise. Ich habe die innere Einkehr wiederentdeckt, neue Rituale in den Tagen der „Isolation" geschaffen und Wege und Möglichkeiten ausprobiert, wie ich für meine Klienten da sein darf und sie weiterhin unterstützen kann. Am meisten berührt mich, dass unsere Umwelt sich endlich von uns Menschen erholt und auch in Tagen der Ungewissheit die Solidarität Bestand hat. Und es ist spannend, Berlin ohne die Massen an Touristen kennenzulernen.

hallo@nada-nd.de
https://nada-nd.de

Barbara Stützel
Für eine Yogini ist es eine besondere Zeit, denn die ganze Gesellschaft ist in einen Retreat geschickt worden. Zeit für Besinnung, Verlangsamung, Umgang mit Ängsten, Bewusstwerdung der unmittelbaren Lebenssituation.
Der Hauptsitz der „Durgas Tiger School für Tantra Yoga & Schamanismus" liegt in Ecuador. Die Regierung dort nutzt die Pandemie, um ungeliebte Gesetze umzusetzen. Misstrauen und Angst regieren. Viele der international angereisten Yogaschüler*innen dort können nicht abreisen und so entstand eine Gemeinschaft auf Zeit, in der das tägliche Yogatraining einfach weitergeht. Die deutsche Dependance im ZEGG bei Berlin hat andere Bedingungen. Sie lebt in einem Staat, der zwar radikale Maßnahmen trifft, aber von Gerichten kontrolliert und von der Bevölkerung und Medien hinterfragt wird. Und im ZEGG gibt es bereits eine langjährig entstandene Gemeinschaft. Gerade finden dort keine Seminare statt, dafür viel innere Arbeit. Yoga für alle, tägliche Meditationen, Gespräche, füreinander kochen und miteinander da sein. Und vielleicht können beide Gemeinschaften wieder zusammenfließen und im Juli doch ein Yoga-Teacher-Training der Durgas Tiger School im ZEGG stattfinden. Wenn nicht, wird es auf jeden Fall online angeboten.

b.stuetzel@gmx.de
www.zegg.de

Christian Bliss
Auch im ZEGG werden individuelle Freiheiten durch den Staat eingeschränkt. Und das löst bei vielen was aus: Wir alle haben einmal schlechte Erfahrungen mit Herrschaft gemacht – strenge Eltern und Lehrer, Patriarchat und Kirche, Stasi- und Naziregime. Durch Corona erhalten wir die Gelegenheit, unseren Umgang mit Autoritäten zu überprüfen. Der eine verhält sich vielleicht sehr konform, die andere geht in den Widerstand, einige geraten in Panik, während andere das Ganze einfach ignorieren. An welchen Stellen brauchen wir da Bewusstsein, Heilung und Entwicklung?
Die Zeit ist reif, ein erwachsenes Verhältnis zu staatlicher Führung zu entwickeln. Wir werden sie brauchen, wenn wir zum Beispiel den Klimaschutz ernsthaft angehen wollen. Auch da wird es Einschränkungen geben. Das Gute an Corona: zu sehen, wie handlungsfähig wir sind, wenn's drauf ankommt. Und wie viel Sinn für Gemeinwohl entsteht, wenn es eine Ausrichtung auf etwas Größeres gibt – das schätzen wir hier im ZEGG schon seit langem.

chrisbliss@web.de
www.zegg.de

Demokratie & Diskussionskultur

Über den politischen Umgang und die mediale Darstellung der Corona-Krise

Von Illian Sagenschneider

Interview des Autors mit ntv

Gewöhnlich schreibe ich an dieser Stelle kleinere Artikel über gesundheitliche Aspekte: über Fettsäuren und Vitamine, Kokosnüsse und Mitochondrien, Sonne und Eisbaden… eben über alles, was aus meiner Sicht für unsere Gesundheit gut und nützlich ist.
Doch in den letzten Wochen hat sich viel geändert in unserem Land – ja, auf der ganzen Welt. Wir leben in einem Ausnahmezustand, den es in der Bundesrepublik Deutschland so noch nicht gegeben hat. Die Politik reagiert mit drastischen Maßnahmen auf die Bedrohung durch ein gefährliches Virus. Tagtäglich erzeugt die Berichterstattung von Statistiken über infizierte und verstorbene Menschen sehr viel Angst. Gleichzeitig werden in hohem Tempo Gesetze auf den Weg gebracht, die unsere Grundrechte potenziell gefährden und dem Staat ein Übermaß an Kontrolle und Überwachung einräumen.
Unabhängige Wissenschaftler und Fachexperten, die dieses Vorgehen kritisieren, werden von den Medien und der Politik scharf angegriffen und diffamiert. Eine faire und offene Diskussion über Nutzen und Schaden der Maßnahmen scheint nicht erwünscht zu sein. Daher möchte ich in dieser SEIN-Ausgabe erstmals über ein politisches Thema schreiben. Meine persönlichen Erfahrungen mit den Medien und der Presse vor Ort haben mir gezeigt, wie stark reale Ereignisse auf der Straße später medial verzerrt und falsch dargestellt werden. Ich befürchte, dass die Art und Weise, wie diese Auseinandersetzung gerade geführt wird, weder für uns noch für unsere Demokratie sonderlich gesund ist…

Ein Meisterstück demokratischer Gesprächskultur

Einer der beeindruckendsten Filme, den ich je gesehen habe, ist der Schwarz-weiß-Filmklassiker "Die zwölf Geschworenen" aus dem Jahr 1957. Das minimalistisch und dennoch brillant erzählte Gerichtsdrama mit Henry Fonda in der Hauptrolle gehört auch heute noch zu den besten Filmen aller Zeiten. Die Handlung spielt fast ausschließlich in einem einzigen Raum und zeigt "nur" die Diskussionen von zwölf Männern, die sich über einen anscheinend eindeutigen Fall ein Urteil bilden müssen. Ein junger Mann soll seinen Vater ermordet haben und alle Indizien sprechen gegen ihn. So scheint es ein Leichtes, ihn schnell und einstimmig zum Tode zu verurteilen.
Nur ein Mann stellt sich am Anfang gegen die gesamte Gruppe und stimmt für "nicht schuldig", weil ihm ein paar Dinge unschlüssig erscheinen. Er hat Fragen und möchte diese schlicht und einfach diskutieren. Er weiß auch nicht, ob der junge Mann nun schuldig oder unschuldig ist, aber er weiß, dass man niemanden verurteilen darf, sollte es einen berechtigten Zweifel an seiner Schuld geben. Die Gespräche und lebhaften Diskussionen, die daraufhin entstehen, sind sehr spannend und mitreißend inszeniert.
Der Film ist ein Meisterwerk und zugleich ein Lehrstück in Sachen Diskussionskultur und Demokratie. Er zeigt, dass auch zunächst unsinnig erscheinende Gegenstimmen einen hohen Wert haben und wie auch abwegige Fragen eine Gemeinschaft weiterbringen können. Und er demonstriert auf verblüffende Weise, wie durch eine Auseinandersetzung mit Kritikern am Ende ein völlig neues Bild entsteht. Und nur durch aufmerksames Zuhören, durch Fragen und Infragestellen konnten diese Geschworenen am Ende ein fundiertes Urteil fällen. Dabei war jede einzelne Meinung wertvoll und nur im fairen Zusammenspiel aller Beteiligten konnte eine angemessene Lösung gefunden werden.

Angst erzeugen

In der realen Welt von heute stehen wir ebenfalls vor der schwierigen Aufgabe, eine sehr komplexe und unklare Situation angemessen einzuschätzen. Die Politik scheint sich hierbei überwiegend auf den Rat der WHO, des Robert-Koch-Instituts und des Virologen Prof. Dr. Christian Drosten von der Charité Berlin zu verlassen.

Parallel dazu verbreiten die Massenmedien permanent Bilder von überfüllten Krankenhäusern, überforderten Ärzten und sterbenden Patienten. Dadurch wurde zunehmend Angst erzeugt. Und natürlich wuchs damit auch die Zustimmung zu den Maßnahmen des Staates. Dass hinter der Panikmache Kalkül stehen könnte, zeigt ein geheimes (an die Öffentlichkeit gelangtes) Strategiepapier des Bundesinnenministeriums, das den Umgang der Bundesregierung mit der Corona-Pandemie vorzeichnen soll. Demnach sollte das Erzeugen von Angst durch Schockwirkungen als Mittel eingesetzt werden, um die Lage (mit anderen Worten: das Verhalten der Bevölkerung) zu kontrollieren.

Mit noch naiver Verwunderung hörte ich Bundeskanzlerin Angela Merkel am 18. März 2020 in ihrer Fernsehansprache sagen: "Deswegen bitte ich Sie: Glauben Sie keinen Gerüchten, sondern nur den offiziellen Mitteilungen, die wir immer auch in viele Sprachen übersetzen lassen." Prof. Drosten warnt zudem vor Falschinformationen durch vermeintliche Corona-Experten, darunter auch Ärzte und Professoren. Was sollte das denn bedeuten? Haben nicht auch unabhängige Forscher und Wissenschaftler unseres Landes etwas zu sagen, das diskussionswürdig ist und möglicherweise helfen kann?! Kann man von einem demokratischen Diskurs reden, wenn man nur den offiziellen Stellen Glauben schenken soll…?

Andere Standpunkte sind unerwünscht

Einer der ersten Kritiker der offiziellen Lageeinschätzung war der ehemalige Bundestagsabgeordnete und Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen Dr. Wolfgang Wodarg. Als Lungenarzt widersprach er vehement den dramatischen Einschätzungen von Prof. Drosten. Für Dr. Wodarg sind die strikten Maßnahmen der Regierung schlichtweg überzogen. Der Sturm der Entrüstung, der nach der Veröffentlichung seiner Informationen über ihn hereinbrach, hat mich sehr erschreckt. Wie geht man hier mit einem Arzt um, der 2009 mit seiner Einschätzung zur Schweinegrippe sehr gute Arbeit geleistet hatte? Die ARTE-Dokumentation "Profiteure der Angst" zeigt klar seine wichtige Rolle dabei. Jetzt verpassen ihm die Medien das Etikett eines "selbsternannten Experten"

Illian Sagenschneider steht Spiegel TV Rede und Anwort

und bezichtigen ihn, fragwürdige, unverantwortliche Thesen zu verbreiten. Videos von und mit ihm wurden gelöscht und seine Website war phasenweise nicht mehr auffindbar.

Auch der fachliche Rat des Mainzer Mikrobiologen Prof. Dr. Sucharit Bhakdi, der seine Fragen in einem offenen Brief an die Bundeskanzlerin verfasste, war unerwünscht. Trotzdem haben sich immer mehr unabhängige Wissenschaftler zu Wort gemeldet und wesentliche Beiträge zum Thema "Corona-Virus" geleistet. So fand der Hamburger Rechtsmediziner Prof. Dr. Klaus Püschel bei Obduktionen testpositiver Verstorbener – Obduktionen, die auf Wunsch des Robert Koch-Instituts eigentlich nicht hätten durchgeführt werden sollen – heraus, dass alle Verstorbenen mindestens eine Vorerkrankung hatten, besonders häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weshalb Püschel schlussfolgerte, dass das Virus nur für vorbelastete Menschen eine Gefahr darstelle, wie es auch bei anderen Viruserkrankungen typisch ist. Warum wurden solche Erkenntnisse nicht stärker in die Diskussion eingebracht? Sie hätten sicher für eine Reduktion der Angst bei vielen Menschen sorgen können. Oder ist das gar nicht beabsichtigt?

Auch der Virologe Prof. Dr. Hendrick Streeck von der Uni Bonn hat mit seinen Studien rund um die Vorgänge in Heinsberg, wo sich das Infektionsgeschehen besonders gut untersuchen ließ, wertvolle neue Daten gesammelt. In dem Artikel „Infektion entsteht nicht im Supermarkt", der am 01.04.2020 in der Rheinischen Post erschien, heißt es im Ergebnis, dass das Virus nicht über Schmierinfektion, also über das Berühren von Türklinken, Einkaufswagen, Toiletten usw. übertragen wird. Die Forscher hätten zwar Erbgut des Corona-Virus gefunden, aber kein lebendes Virus – auch nicht in Haushalten mit vielen hochinfektiösen Personen. Warum wirkt sich diese Untersuchung nicht auf unseren täglichen Umgang mit dem Virus aus? Was für einen Sinn machen die ganzen Desinfektionsmaßnahmen in Supermärkten usw. auf der Basis dieser Informationen? Warum werden Menschen darüber nicht intensiv informiert und so Ängste abgebaut? Inzwischen sind mehr als 250 nationale und internationale Experten unter den Stimmen zu finden, die den Umgang mit dem Virus kritisieren.

Öffentlich-rechtliches Werbefernsehen

Am 12. April 2020 war Bill Gates, der ehemalige Microsoft-Chef, für ein Interview zu Gast bei den Tagesthemen in der ARD. Gates ist einer der drei Treuhänder der „Bill and Melinda Gates Foundation", die über ein Vermögen von gut 50 Milliarden Dollar verfügt. Diese Stiftung unterstützt weltweit zahlreiche Projekte, die der Gesundheitsversorgung in ärmeren Ländern dienen sollen. Und so durfte Gates über neun Minuten lang für seine Idee hinsichtlich der Lösung dieser Krise werben: Demnach sollen jetzt Vorbereitungen getroffen werden, um alle sieben Milliarden (!) Menschen der Welt gegen das Corona-Virus zu impfen! Die Reisefreiheit auf dem Planeten soll zudem an einen Immunitätsnachweis gekoppelt werden, den nur der bekommt, der sich hat impfen lassen.

Und der Moderator nimmt das alles so hin, stellt keine einzige kritische Frage! Vielmehr wirkt er wie ein Stichwortgeber für Gates. Kein Wort wird darüber verloren, dass für die Bekämpfung des Virus auch neuartige, sogenannte RNA-Impfstoffe entwickelt werden, die bisher noch nicht für die Anwendung am Menschen zugelassen waren. Kritiker bezeichnen diese neue Technologie als besonders risikoreich und warnen vor unabsehbaren Langzeitfolgen.

Im Internet findet sich zudem eine Reihe von Berichten über Probleme und Todesfälle im Zusammenhang mit Impfungen, die von Organisationen durchgeführt wurden, die von der Gates-Stiftung finanziert werden. Der SPIEGEL veröffentlichte 2012 einen Artikel über Todesopfer bei klinischen Studien in Indien mit der Überschrift "Skandal – Inder wollen keine Versuchskaninchen mehr sein". Weitere Kritik am "Impfaktivismus der Gates-Stiftung" gab es in einem Artikel des Multipolar-Magazins vom 16. April 2020. Darin wird auch auf die schwerwiegenden Vorwürfe zu Impfschäden und Impfmissbrauch eingegangen.

Nun frage ich mich, wieso eine Privatperson, die nicht demokratisch gewählt und legitimiert ist, die über keine ärztliche oder naturwissenschaftliche Ausbildung verfügt und die Organisationen finanziert, deren Aktivitäten rund ums Thema Impfen schwer in der Kritik stehen, im öffentlich-rechtlichen deutschen Fernsehen zur besten Sendezeit neun Minuten Redezeit erhält…? Und das ohne kritische Nachfragen, obwohl es zahlreiche Gründe dafür gibt...

Propaganda und Kampfbegriffe

Eine Impfung gegen das Corona-Virus wird gerade medial als das "Wundermittel" aufgebaut, das uns unsere geliebte Normalität wiederbringen könnte. Ich habe die große Sorge, dass auch bezüglich dieses Themas keine echte Diskussion entsteht und Menschen, die dahingehend manipuliert werden, dass eine Impfung unumgänglich ist, am Ende unkritisch einer neuartigen Impfmethode zustimmen, über deren Risiken sie nur unzureichend oder gar nicht informiert wurden. Ich jedenfalls möchte kein Versuchskaninchen für dieses weltweite Impfprojekt sein. Das Interview mit Bill Gates in der ARD war für mich daher Grund genug, um auch auf die Straße zu gehen. Damit wollte ich mein persönliches Zeichen setzen und gegen die Vorbereitungen zu einem möglichen Impfzwang protestieren. Dass ich dabei die Erfahrung machen würde, dass mein Auftreten und meine Aussagen von den Medien in Zusammenhänge gestellt werden sollten, die nichts mit dem Kern meiner Aussagen zu tun hatten, hätte ich mir vorher auch nicht vorgestellt. Aber der Reihe nach.

Nach der ersten Welle der Berichterstattung über das Corona-Virus, bei der ein Klima der Angst erzeugt wurde, begannen die Mainstream-Medien eine zweite große Angst zu schüren: die vor Verschwörungstheoretikern, die die offizielle Darstellung der Ereignisse verdrehen, einzelne Fakten in einem falschen und kruden Zusammenhang präsentieren und mit ihren angsterzeugenden Thesen unsere Gesellschaft unterminieren. Kritiker an der offiziellen Marschrichtung wurden auf diese Weise nicht mehr einfach nur totgeschwiegen, sondern immer mehr auch diffamiert. Ist Ihnen einmal aufgefallen, wie inflationär in den letzten Wochen der Begriff "Verschwörungstheoretiker" benutzt wird? Überall in den Nachrichten, Zeitungen und TV-Sendungen wimmelt es nur so davon.

So wird ein Verschwörungstheoretiker gebastelt

Der Schweizer Historiker und Friedensforscher Daniele Ganser hat zu diesem Thema einen sehr interessanten Vortrag gehalten. Unter dem Titel "Propaganda" zeigt er auf eindrucksvolle und unterhaltsame Weise auf, wie Politik und Medien bewusst die Rahmen setzen, innerhalb derer unser Denken stattfinden soll. "Framing" nennt man diese Technik, abgeleitet vom englischen Wort "Frame" für Rahmen. Entsprechend dieser Technik wird auch die Schublade "Verschwörungstheoretiker" in den Medien gezimmert. Das geht ganz einfach: Beim Berichten über Kritiker wird stets das Wort "Verschwörungstheoretiker" hinzugefügt. Zusätzlich garniert man das Ganze noch variantenreich mit anderen Begriffen, die möglichst schmuddelige Assoziationen wecken: Spinner, Aluhutträger, Rechtsradikaler und – was besonders in Deutschland eine Person sofort als unseriösen Gesprächspartner abkanzelt – Antisemiten oder gar Holocaustleugner. Um die breite Masse der Menschen effektiv damit zu manipulieren und eine bestimmte Person zu diffamieren, muss dieser Mix nur oft genug wiederholt werden, um als Wahrheit durchzugehen. Wiederholung ist hier das Entscheidende. Und das Perfide daran: Wird ein Mensch einmal in diese Schublade gepackt, kommt er da nur schwer wieder raus. Dann kann es passieren, dass sich Leute schon von vornherein weigern, mit ihm zu reden, denn… er ist ja ein „kranker" Verschwörungstheoretiker. Dieses Vorgehen ist eine sehr effektive Manipulationsmethode, um Menschen oder Themen zu einer gedanklichen „Sperrzone" zu machen. Am Ende erschaffen die Medien so einen Kampfbegriff, mit dem niemand in Verbindung gebracht werden möchte, und ersticken damit den Mut vieler, sich kritisch zu Wort zu melden.

Natürlich ist diese Technik nicht neu. Schon im Mittelalter wurde sie von der Kirche erfolgreich angewendet. Damals wurden die Kritiker "Ketzer" genannt, wenn sie das Weltbild der Kirche infrage stellten...

Eigene Erfahrungen

Vor gut drei Wochen hätte ich nicht gedacht, dass ich diese Art der Manipulation jemals am eigenen Leib erfahren würde. Aber es ist passiert. Ich habe "Gib Gates keine Chance" auf ein Plakat gemalt und bin damit zum Reichstagsgebäude gefahren, um meine Meinung zu zeigen. Denn ich möchte keine dieser neuartigen Risikoimpfungen bekommen!

Es waren hunderte friedliche "Spaziergänger" vor dem Reichstag unterwegs. Mit einigen Leuten konnte ich mich unterhalten, viele hatten ebenfalls wie ich die Sorge, dass nun Impfzwang oder eine staatliche Überwachung per Tracking-App im Eilverfahren eingeführt werden könnten. Durch mein buntes Schild wurde ein Kamerateam vom SPIEGEL auf mich aufmerksam und fragte, ob ich bereit wäre, etwas über den Grund meines Protests zu erzählen. Das tat ich.

Ich sprach über meine Kritik an der ARD wegen des Gates-Interviews, über die Vorwürfe im Netz gegen seine Stiftung und dass ich mein Vertrauen in die Medien verliere, wenn permanent so einseitiger und unkritischer Journalismus betrieben wird. Auch erwähnte ich, dass der SPIEGEL 2018 eine Spende von der Gates-Stiftung in Höhe von 2,5 Millionen Dollar erhalten hat, was eine kritische Haltung gegen-

Mein neues Buch ab jetzt im Handel

Christine Seidel ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin und Autorin. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Traumatherapie. Hier ist sie sowohl Expertin, als auch Betroffene.

Sie veranstaltet neben der Einzel- auch Gruppenarbeit sowie Workshops, z. B. Basics für Traumabetroffene.

Christine Seidel ist in den verschiedensten Verfahren ausgebildet, u.a. in „Somatic Experiencing" nach Dr. Peter Levine, EMDR, TRIMB, Traumfachberatung- und pädagogik (DeGPT), 'Tiefenpsychologisch fundierter und existentiell orientierter Psychotherapie' nach Christian Meyer, NLP, systemischen Coaching, Familienaufstellung und Thetahealing.

Ihre Arbeit ist durch Klarheit, Effizienz, hohe Empathie und eine gute Intuition gekennzeichnet. Sie verwendet dabei neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Bewusstseinsforschung.

Praxis für Traumatherapie Berlin-Schöneberg

WORKSHOP

zum Buch „Basics für Traumabetroffene"

am 21. Juni 2020 von 10 bis 16 Uhr in Berlin-Schöneberg

- Was ist ein Trauma?
- Trauma und Gehirn/Nervensystem
- Was hilft - Vorstellung der besten Traumatherapie-Methoden
- Erlernen erster Übungen zur Selbstregulation und Stabilisierung

Verbindliche Anmeldung unter:
https://traumatherapiepraxis-berlin.de/

Abb: © rodjulian-stock.adobe.com

Sie sind unter uns und wollen uns unterwandern: Wer in diesen Zeiten Kritik an den Corona-Maßnahmen der Regierung und der offiziellen Darstellung der Pandemie äußert, wird ganz schnell mit dem Etikett Verschwörungstheoretiker ins Abseits gedrängt.

über Gates sicher nicht gerade fördert. Selbst die Diffamierung von besorgten Bürgern als Rechte, Linke oder Verschwörungstheoretiker habe ich vor laufender Kamera zum Thema gemacht. Sehr viele Menschen drumherum applaudierten spontan in diesem Moment.

Was von meiner Aussage gesendet oder verwendet wurde? Nichts. Oder sagen wir, fast nichts. Denn mein großes Schild und ich selber waren kurz in einem SPIEGEL-TV-Beitrag zu sehen. Und wovon hat der SPIEGEL da berichtet? Über die "Corona-Verschwörung"! Ich zitiere: "Auf vielen Demonstrationen hetzen derzeit Linke und Rechte gemeinsam gegen die Corona-Maßnahmen. Die kruden Verschwörungstheorien erreichen immer mehr Menschen…"

Aber es kam noch heftiger. Ein paar Tage später erschien ein Artikel auf Spiegel-Online, diesmal ganz groß mit meinem "Gib-Gates-keine-Chance"-Schild im Blick. Die Überschrift: "Corona-Leugnung und Antisemitismus. Warum Verschwörung? Warum die Juden?" Darunter, direkt unter meinem Bild stand: "Wenn das Narrativ einmal steht, ist es egal, ob Bill Gates Jude ist oder nicht."

Verdrehte Berichterstattung

Ehrlich gesagt war ich fassungslos, als ich den Fernsehbeitrag und den Artikel gesehen hatte! Der SPIEGEL kann sich dabei nicht herausreden, meine Bilder zufällig benutzt und in einen Zusammenhang gestellt zu haben, der mit meiner Aussage nichts zu tun hatte. Der SPIEGEL kannte schließlich meine Auffassung durch das Interview. Und wenn er sich an seine eigenen kritischen Beiträge zu den Pharmaskandalen und zur Bill-Gates-Stiftung erinnern würde, wäre ihm auch klar, was der Kern meiner Kritik ist und dass diese auch nicht unberechtigt ist. Dennoch wurden meine Aussagen nicht gebracht, aber ich und mein Plakat in einen falschen Zusammenhang mit rechten Verschwörungstheoretikern, Corona-Leugnern und Antisemiten gestellt! Diese Art eines Zusammenpuzzelns von Fakten zu einem verdrehten Bild ist einfach nur widerlich. Ob die erwähnte Spende der Gates-Stiftung von 2018 an den SPIEGEL vielleicht zu dieser Art der Berichterstattung beigetragen hat? Aber nein, das ist sicherlich nur eine Verschwörungstheorie!

Leider kann ich auch nicht sagen, dass dies ein Einzelfall war. Wenige Tage davor geriet ich mit dem ZDF-Kamerateam der "heute show" in eine ähnliche Situation. Ich sprach gerade über meine Kritik an möglichen Zwangsimpfungen, da fragte mich der Reporter plötzlich nach meiner Einschätzung zur Situation unter Adolf Hitler im Vergleich zur heutigen. Ich reagierte irritiert und fragte: "Was soll dieser Quatsch jetzt?" Es fühlte sich an wie der plumpe Versuch, mich zu einer bestimmten Aussage zu verleiten…

Ich habe immer gedacht, dass Reporter ihren Schreibtisch verlassen, um vor Ort möglichst objektiv über Menschen und Situationen berichten zu können. Und Realität möglichst unverfälscht abzubilden. Was ich gerade aber selbst erlebe, ist, dass sich einige Reporter einzelne Versatzstücke herausgreifen und diese entsprechend ihrer vorgefassten Meinung zu einer neuen, medialen "Realität" zusammenbasteln. Ich habe großen Zweifel daran, dass mit diesen Manipulationen hier noch wahrheitsgemäß über die tatsächlichen Ereignisse berichtet wird…

Ohne Impfung keine Rückkehr zur Normalität

Alle wiederholen derzeit gebetsmühlenartig eine simple Formel: "Ohne Impfstoff keine Rückkehr zur Normalität". Als ob ein Impfstoff all unsere Probleme lösen könnte. Aber die Kanzlerin wird nicht müde, dieses Mantra permanent zu wiederholen.

Die Politik stellt die entsprechenden Weichen, gibt hunderte Millionen Euro für eine Impfstoffentwicklung aus und bereitet Gesetze für einen Immunitätsausweis vor. Eine Zwangsimpfung – direkt oder auch indirekt durch entsprechende gesellschaftliche Sanktionen – wird immer wieder diskutiert. Doch diese Impfstoffe sind in weiter Ferne, die Zulassung dieser Substanzen dauert Jahre. Und ob sie am Ende überhaupt funktionieren, ist mehr als fraglich, wenn man sich die Wirksamkeit der Grippeschutzimpfungen anschaut, die laut Robert-Koch-Institut von 2013 bis 2019 bei der Risikogruppe der über 60-Jährigen durchschnittlich nur 21 Prozent betrug.

Prof. Drosten ist ebenfalls ein Befürworter von Impfungen. Recht früh in der Diskussion hat er gefordert, die Zulassungsverfahren dafür zu beschleunigen. Gleichzeitig soll der Staat für potentielle gesundheitliche Schäden aufkommen. Während die Hersteller also große Umsätze erwarten dürfen, muss jeder einzelne Geimpfte dann ein erhöhtes Gesundheitsrisiko tragen und bei Impfschäden soll der Steuerzahler haften?! Hmmm…

Kooperation statt Konfrontation

Eine Demokratie lebt von Meinungsvielfalt und braucht zum Funktionieren eine gute Gesprächskultur. Die vermisse ich momentan doch sehr. Genau dieser Wunsch nach dem Einbezug verschiedener Meinungen in die politischen und wissenschaftliche Debatte führte unter anderem zur Gründung der neuen Partei "Widerstand2020". Einer der Mitbegründer dieser Partei, Dr. Bodo Schiffmann, hat die Ereignisse der letzten Wochen permanent mit kleinen, informativen Videos begleitet. Die zuversichtliche Art des HNO-Arztes aus Sinsheim spricht viele Menschen an, die sich wieder eine ruhige und sachliche Diskussion wünschen.

Doch auch hier beginnen die Medien gleich wieder mit ihrer Angstberichterstattung. So war auf Tagesschau.de zu lesen: "Der Soziologe Matthias Quent warnt, Widerstand 2020 sei ein „diffuses Sammelbecken aus Verschwörungstheoretikern, Rechtspopulisten, linkseso-

terischen Impfgegnern, aber auch verunsicherten Bürgern" – was gefährlich sei. Warum wird vor einer neuen Partei gewarnt, als ob es sich um eine Bedrohung für die Demokratie handelt? Warum freuen wir uns nicht einfach, dass sich jetzt so viele Menschen politisch engagieren und mit Widerstand2020 eine neue Partei die Bühne betritt! Waren die GRÜNEN in den 1980er Jahren nicht auch eine Bereicherung für die Politik?

Die Zahl derer, die mit der einseitigen und verzerrten Berichterstattung unzufrieden sind, wächst tagtäglich. Im Internet und den sozialen Medien bilden sich gerade große Netzwerke, die in atemberaubendem Tempo Informationen teilen: Dokumentationen, Hintergrundinformationen, TV-Beiträge, Internetartikel, YouTube-Videos und andere Formate. Natürlich werden sich auch dort einige Standpunkte später als weniger gut oder sogar falsch herausstellen, so wie das bei jeder Auseinandersetzung der Fall ist. Wie sollte es auch anders sein? Doch nur durch tiefergehende Diskussionen und einer grundsätzlichen Offenheit für das jeweilige Gegenüber können wir gemeinsam den besten Weg aus der Krise finden.

Geht es um unsere Gesundheit?

Für mich stellt sich immer mehr die Frage: Worum geht es eigentlich? Laut Regierung geht es bei den Corona-Maßnahmen nur um den Schutz der Gesundheit und des Lebens der Bevölkerung. Doch sind die ergriffenen Maßnahmen angemessen und inwieweit erfüllen sie diesen Zweck überhaupt? Steckt sogar etwas anderes dahinter? Das sind wesentliche Fragen, die nicht gleich wieder mit dem Hinweis auf eine Verschwörungstheorie abgeschmettert werden dürfen.

Selbst aus dem Bundesinnenministerium kommt mittlerweile Kritik. Ein engagierter Mitarbeiter hat – wohl in Eigenregie – ein lesenswertes Papier erstellt, das mittlerweile seinen Weg an die Öffentlichkeit gefunden hat. Es spiegelt die Sorge von Fachleuten wider, dass es mehr Tote durch die Maßnahmen der Regierung geben könnte, als dass Menschen an "Corona" sterben. Auch hier wäre es wieder wichtig, solche Bedenken ernst zu nehmen und sachlich zu analysieren.

Und wenn der Politik wirklich die Gesundheit der Menschen so sehr am Herzen liegt: Wieso bleibt sie dann in so vielen Bereichen untätig, in denen jährlich wesentlich mehr Menschen sterben? Warum sind beispielsweise die hochtoxischen Transfette in unseren Lebensmitteln nicht längst verboten worden? Diese Fette, die vermehrt Ablagerungen in unserem Arterien und Venen produzieren, sind mitverantwortlich für eine gewaltige Zahl an Toten als Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und warum wurde der Verkauf des Pestizids Glyphosat nicht längst untersagt? Dieses Pflanzengift ist nicht nur für den Menschen schädlich, sondern trägt auch maßgeblich zum Artensterben in der Agrarlandschaft bei.

Und wieso will Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner auf einmal Höchstmengen für Vitamin D in Nahrungsergänzungsmitteln einführen? Genau jetzt, da erste Studien zeigen, dass sich Patienten mit einen Vitamin-D-Spiegel von über 30 ng/ml im Blut besser von einer "Corona-Erkrankung" erholen? Die Zahlen vom Robert-Koch-Institut zeigen, dass fast 90 Prozent der deutschen Bevölkerung Werte unterhalb von 30 ng/ml haben (Siehe SEIN, Januar 2020 Vitamin D).

Und noch mehr Fragen:

- Warum werden eine Handy-App und mehr Überwachung gefordert?
- Wieso wird im Eiltempo an Gesetzen zu Immunitätsausweisen gearbeitet?
- Warum werden Stimmen in der Politik lauter, die gesetzliche Regelungen fordern, um die Verbreitung von Fake News und Verschwörungstheorien in den sozialen Netzwerken zu verbieten? Und wer entscheidet, was eine Fake News oder Verschwörungstheorie ist?
- Warum fordern jetzt Experten von den Betreibern von Facebook, Twitter und Co. ein härteres Vorgehen gegen "irreführende Inhalte"?! Wollen wir diese Form von Zensur haben? Und woher wissen wir denn immer vorher, was wahr und was falsch ist?
- Warum wird uns so viel Angst eingejagt – schwächen doch Angst und Isolation das Immunsystem nachweislich mehr als Fastfood, Alkohol oder Rauchen! Und müssen wir wirklich Angst vor Menschen mit anderen Meinungen haben…?!

Wenn ich mir diese Fülle an Fragen und Fakten ansehe, entsteht für mich ein anderes Bild von der Motivation der derzeitigen politischen Akteure. Und wenn ich mir am Ende die Frage stelle, ob es bei all den Maßnahmen rund um Corona wirklich nur um unsere Gesundheit geht, dann muss ich sagen: Daran habe ich mittlerweile begründete Zweifel!

Auf www.sein.de gibt es diesen Artikel mit Links zu den im Text erwähnten Quellen.

P.S. Dieser Artikel spiegelt meine ganz persönliche Meinung wider. Diese hat sich aus einer Fülle von Informationen und eigenen Erfahrungen gebildet. Ich freue ich mich auf Feedback und über jeden Austausch im Ringen um eine Wahrheit, die zum Wohle der Gesundheit aller führt.

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

www.abenteuer-ernährung.com

Abb: © azur13-stock.adobe.com

Die Seele sprechen lassen

Systemaufstellungen zu Corona und zur Impfthematik – eine Suche auf Seelenebene nach einem Weg aus der Pandemie.

Von Katharina Daboul

Die Zeit des Wartens ist vorbei. Die Pandemie zwingt uns als Gesellschaft und als einzelne Menschen zu konkretem Handeln auf der einen Seite und zu tiefer Auseinandersetzung mit den Lebensbedingungen und Lebensdynamiken, die die Welt bis hierhin geprägt haben, auf der anderen. Die heutige Menschheit ist innerlich und äußerlich polarisiert und zerstritten. Jedes neue Detail bringt statt Frieden größere Diskussion und Spannung. Und über allem stehen die Fragen: Wer hat Recht? Was ist die Wahrheit? Womit haben wir es hier zu tun?

Als Systemaufstellerin und Systemforscherin ist es nicht mein Anliegen, einer Seite „Recht" zu geben, vielmehr ist meine Aufmerksamkeit auf das Grundphänomen selbst gerichtet und auf das, was dort Spannung oder Entspannung erzeugt. Welcher Aspekt ist nicht im Blick? Was ist ausgeschlossen worden? Welcher Weg führt zu einem Frieden jenseits von Polaritat und Spannung?

Seit April 2020 arbeite ich mit Resonanz-Aufstellungsgruppen im virtuellen Aufstellungsraum (mehr dazu im Artikel auf www.sein.de „Herausforderungen unserer Zeit – Aufstellungsarbeit in der Corona-Krise") zum Thema Corona und den Herausforderungen unserer Zeit. Und es zeigt sich: Das, was an körperlichen, gefühlsmäßigen und seelischen Symptomen

sichtbar geworden ist, weist auf tiefe Grundströmungen und Grundwahrheiten von Erde und Mensch, von Existenz an sich hin. Das Einsetzen der Pandemie Corona, per Definition eine Seuche, die die ganze Welt betrifft, ist auf tiefer Ebene ein Hinweis auf die Dysbalance des Gesamtsystems Mensch-Erde. Genauer gesagt, auf die Dysbalance im Menschen und in den gelebten Gesellschaftsformen. Das Virus ist Symptom eines „kranken" Systems, in dem Gespaltenheit und Trennung von Mensch und Gesellschaft eine Lebensrealitat ist.

Gesellschaften können immer nur so gesund sein wie ihre Mitglieder. Der moderne Mensch ist in seinen Beziehungen einsam und unbezogen. Er ist in sich gespalten, getrennt von seinem Ursprung, in sich selbst fern seiner grundlegenden Natur. Interessanterweise weisen die bisherigen Maßnahmen, die im „Kampf" gegen das Virus getroffen wurden, auf diese innere Getrenntheit hin. Abstandhalten, Berührungs- und Kontaktverbote sind äußere Symptome fur die innere Abgetrenntheit des Menschen von sich selbst. Massenquarantäne und Shutdowns sind Versuche einer Regulation auf äußerer Ebene. Wenn wir diese im Innen anwenden und als inneren Ruckzug – als Selbstbezug auf uns selbst – erfahren, dann wird diese Maßnahme sinnhaft. Der Weg raus aus den bisherigen Strukturen führt über ein Anhalten und Neuorientieren.

Die Maske als Phänomen

Die Masken sind dabei ein interessantes Phänomen. Viele Menschen empfinden sie als Beschränkung und erleben sie als Unterdrückung oder gar Maulkorb. Es regt sich Widerstand und eine intensive Suche nach Wahrheit hat eingesetzt. Die sogenannten „Verschwörungstheorien" – das Verborgene, was hinter dem Offensichtlichen, der Maske, steht – sind in diesem Zuge gerade in aller Munde. In den Aufstellungen zeigte sich: Diese nun vermehrt präsentierten „unbekannten Wahrheiten" sind ebenso „nur" Symptom. Ein Symptom, ein Hinweis auf etwas, was DAHINTER steht. Dieses Dahinter ist jedoch keine persönliche, mutwillige oder „missbrauchende Macht".

Die Masken weisen vielmehr auf eine Kraft hin, die dem Universum immanent ist. Es ist die Kraft des Nicht-Existenten und der Auslöschung – auf phänomenologischer Ebene vergleichbar einem schwarzen Loch. Diese Kraft ist die Gegenkraft zum Existierenden, Schöpfenden, wie wir es kennen. Die Auslöschung ist vollständig, unpersönlich und ohne für uns erkennbaren Sinn. Vor der Kraft der Auslöschung ist alle Existenz machtlos, auch unser Planet selbst. Letztendlich bleibt auch die wortreichste Beschreibung dieser Kraft fern. Man kann den Abdruck dieser Kraft erfahren, aber die Kraft selbst bleibt unsichtbar und verborgen.

Impfen als Rettung?

Ein nicht unerheblicher gesellschaftlicher Fokus dieser Zeit liegt auf dem Thema Impfen, das uns Menschen – zumindest im Hinblick auf das Virus – vor der konkreten, persönlichen Auslöschung bewahren soll. Obwohl Impfen zuallererst einmal ein medizinisches und damit ein eigentlich wissenschaftlich nüchternes Behandlungsfeld darstellt, wird das Impfen in unserer Gesellschaft hoch emotional betrachtet und diskutiert. Impfbefürworter haben den Vorteil der Impfung und die Solidaritat mit der Gesellschaft im Fokus, Impfgegner hingegen die Zusatzstoffe der Impfungen, Impfschäden und die bei Impfzwang fehlende Selbstbestimmung über den eigenen Körper. Anstatt dass aus den konträren Argumentationslinien ein gemeinsam getragener Konsens entsteht, haben sich zwei Lager gebildet, die sich unversöhnlich gegenüberstehen und deren Konflikt nicht lösbar scheint, ohne dass die eine oder andere Seite sich komplett ausgehebelt fühlt. Der Austausch von Impfbefürwortern und Impfgegnern endet früher oder später in festgefahrenen Diskussionen, Beleidigungen und dem Abwenden vom jeweils anderen Meinungslager. Die Diskussion um die politisch verordnete Zwangsimpfung gießt nun nochmals Öl ins Feuer. Auffällig ist, dass sich auch hier wieder deutlich die Spaltung der Gesellschaft zeigt. Und wieder verweist diese Spaltung auf die dahinter liegenden Kräfte „Tod und Auslöschung", die wir immer nur zeitweise wegdrängen, aber nie besiegen konnen.

Corona: ein systemischer Konflikt

Wenn ich unter systemischen Gesichtspunkten auf einen Konflikt blicke, zeigt sich: Der Konflikt und seine Dynamiken bleiben erhalten, wenn etwas Wesentliches, zumeist Existentielles fehlt. Das, was fehlt, kann ein einzelner Mensch, ein ungesehener Sachverhalt/Aspekt, ein schicksalshafter Vorfall oder auch eine fehlende Information sein. Die Polarität in der Impfdiskussion weist also eindrücklich darauf hin: Es gibt etwas, was unterhalb der bekannten Diskussionsebenen wirkt.

Was bringt also das Thema Impfen in systemischen (Familien-)Aufstellungen ans Licht?

In einem Aufstellungsprojekt aus dem Jahr 2019 konnten wir sehen, dass das Impfen an sich durchaus Wirkung hat. Die „Krankheit" kann dann den Körper nicht erreichen. Wobei die Krankheit im systemischen Feld gar nicht immer unbedingt den Körper, sondern vielmehr die Seele erreichen will! Und so bleibt trotz Impfen der ursprüngliche Konflikt ungelöst, denn das Virus kann zwar nicht „hin", aber die Krankheit (= Konflikt, denn jede Krankheit ist bildet einen Konflikt ab) auch nicht „weg".

Das deckt sich mit dem, was wir in den bisherigen Aufstellungen zu Corona gese-

hen haben – dass sich Corona nämlich mit den bisherigen Maßnahmen von Abstand, Quarantäne, Masken oder einem potentiellen Impfstoff nicht aus dem systemischen Feld zurückzieht! Etwas polemisch ausgedrückt: Impfen wirkt hier nicht. Es mag ein Impfstoff auf den Markt kommen, der unseren Körper schützen kann. Auf der Ebene des tieferen Konfliktes – die Spaltung unserer heutigen Gesellschaft, die Abtrennung von uns Menschen von der Erde und von uns selbst – wirkt der Impfstoff nicht und Corona wird uns als Bewusstseins-Symptomatik erhalten bleiben.

Auseinandersetzung mit dem Tod

In den Aufstellungen erlebten wir auch die verzweifelte Liebe desjenigen, der geliebte Menschen durch Krankheit verliert, und damit auch die Angst und die Herausforderung des einzelnen Menschen im Anblick des Todes. Die Auseinandersetzung mit dem Tod (dem eigenen, dem unserer Liebsten und dem von uns allen) und welche innere Haltung wir selbst zum Tod finden, beeinflusst die Impfentscheidung wesentlich. Bei vielen Menschen ist die Angst vor dem Tod so groß, dass er schon als bloße Möglichkeit verdrangt wird und dann, wenn diese Möglichkeit doch erscheint, unbedingt ein Allheilmittel (Impfstoff) dafür gesucht werden muss. Für Impfgegner wie auch Impfbefürworter gilt allerdings gleichermaßen: „Die Not bzw. Bedrohung soll weg und die persönliche Kontrolle über das Leben erhalten werden". Nur der Weg zu diesem Ziel unterscheidet sich bei beiden Gruppen.
Die Gesellschaft oder Gruppe soll dabei Schutz und Richtung geben für den Kampf gegen den Tod. Die Gesellschaft, wie sie heute gelebt wird, kann und weiß jedoch nicht mehr als der Einzelne im Angesicht des Todes! Es zeigte sich, dass uns „Gesellschaft", wie wir sie heutzutage leben, eher im Verleugnen des Todes als im Integrieren und Zustimmen der Lebenstatsache Tod unterstützt. Die Gesellschaft als Konstrukt, um dem Tod zu entfliehen – das ist sicher mit ein „Ur-Motor" für Gruppenbildung in der Menschheitsgeschichte. Und doch scheitert das Konstrukt immer. Gesellschaft bzw. Gruppenbildung ist nicht per se ein Mittel gegen den Tod. Es braucht eine innere Ausrichtung und Grundhaltung, um sich nicht in anonymen, „blinden" Gesellschaftskonstrukten zu verlieren: Die Gesellschaft muss sich wieder als Gemeinschaft, die für und mit einander lebt, erkennen. In einer Gemeinschaft sind nicht nur alle gleich wert und gleich autark, sie sind aufeinander bezogen und gebunden durch die gemeinsame, bewusste Erfahrung von Leben und Tod.
Wir brauchen wieder einen Platz für den Tod – in uns selbst und in der gelebten Gemeinschaft. Wir brauchen als Einzelne wieder Kontakt zu uns selbst, zu einer Liebe, die nicht will, sondern fühlt, und wir brauchen Kontakt zur eigenen Sterblichkeit, die wir nicht fliehen, sondern umarmen.

Was das Impfen als Akt selbst angeht, war deutlich erfahrbar: Impfen hat zwar Wirkung, aber es löst nicht unser „Problem" mit dem Tod. In Bezug auf die Impfentscheidung von Eltern fur Kinder war daruber hinaus zu sehen: Es ist letztendlich die Mutter, die entscheiden muss, ob das Kind geimpft wird. Die Mutter ist zutiefst mit dem Ursprung des Lebens verbunden, mit dem eigenen, mit dem des Kindes und dem des Lebens an sich. Wenn die Mutter das Wissen um den Tod als Teil des Lebens mit einschließt, wird sie ruhig und klar bei ihrer Wahl fur das Kind. Dabei gibt es nicht die „gute" oder „schlechte" Wahl, sondern nur diejenige dieser Mutter für dieses Kind. So wie die Mutter unser Tor zum Eintritt in das Leben ist, ist der Tod unser aller Tor aus dem Leben hinaus. Wodurch und wann wir das Tor durchschreiten, bleibt letztendlich unkontrollierbar für uns. Was wir tun können, ist: bewusst sein mit der unkontrollierbaren Macht des Todes und bewusst leben in Kontakt mit dem Tod. Wie sehen wir den Tod? Und mit welcher inneren Haltung wollen wir uns auf dieses Tor zubewegen?

Sich selbst spüren lernen

Das, was sich in der systemischen Arbeit letztendlich als heilender Wirkstoff und als Entwicklungsmotor offenbarte, war das bewusst-SEIN. Ich schreibe es bewusst auf diese Weise, um deutlicher zu machen, wie sich dieses Bewusstsein zeigte. Es geht um ein bewusstes Erleben von Körper, Emotionen, Geist und Seele. Es geht um ein Da-Sein im Jetzt, ganz konkret auf dieser Erde und in dieser Gesellschaft. Es geht nicht um Aktionismus, Diskussionskraft oder Überzeugungsbemühen. Es geht auch nicht um eine besondere spirituelle Dimension. Es geht um ein tiefes Spüren von sich selbst, um ein „bei sich" SEIN. So mit uns selbst verbunden, sind wir natürlicherweise verbunden mit den Mitmenschen. Es ist Platz für Verschiedenheit. Unterschiedliche Gefühle und Ansichten müssen nicht mehr gegeneinander, sie dürfen nebeneinander stehen. Wissenschaftliches und ganzheitliches Wissen können da sein, ohne dass sie sich ausschließen müssen. Und ein wichtiger Punkt: Der bisher nicht integrierte, traumatisierte Teil in uns und in der Gesellschaft kann endlich wieder Zuwendung erfahren und sich mit dem Leben verbinden.
Durch bewusst-SEIN sind wir verbunden mit unserer Natur und der Erde, unserem Leben und dem Tod und mit den tiefen verborgenen Kräften des Universums. Mit dieser gelebten Bewusstseinsqualitat zieht sich in den Aufstellungen das Symptom Corona zurück.

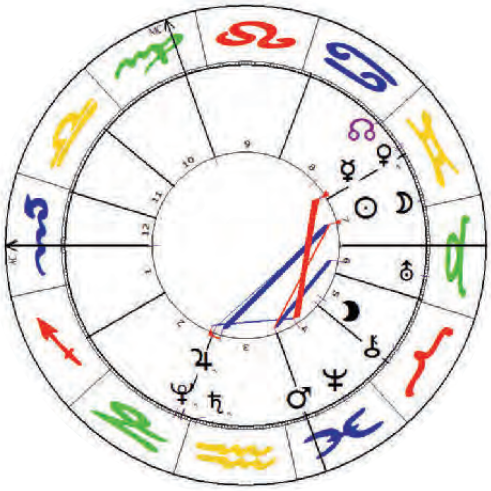
Katharina Daboul ist Familien- und Systemaufstellerin, spirituelle Wegbegleiterin und Retreatleiterin. Sie forscht über die verborgenen Dynamiken und Aspekte der Seele und Beziehungen und über den Urgrund der Existenz, wie er sich in Mensch und Gesellschaft zeigt. In Einzelsitzungen und Gruppen lehrt sie Unbewusstes und Verborgenes in den bewussten Blick zu bekommen, um eine geerdete Verbundenheit mit dem Ganzen zu leben. Sie arbeitet in Berlin und Karlsruhe und leitet Stille-Retreats in Assisi, Bad Grönenbach und auf Hiddensee. Seit April bietet sie regelmäßig Online-Resonanz-Aufstellungsgruppen an.

Info und Kontakt unter Tel.: 0172-958 99 33 oder mail@primasige.net
www.primasige.net
www.tuning-into-the-light.org

www.primasige.net

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 22.5.2020 um 19:39, Berlin

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

Überblick für die Monate Juni und Juli

Da sich der Beginn, der kommenden Neumonde immer mehr in die Mitte eines Kalendermonats schiebt, muss man inzwischen drei Neumondhoroskope betrachten, um die Zeitqualität im Juni und Juli einschätzen zu können. Leider lässt nur eines davon darauf hoffen, dass wieder so etwas wie entspannte Heiterkeit aufkommt. Zumindest zeitweise… Diese „heitere" Neumondphase beginnt am 22.5. um 19:39 Uhr mit dem Zwillinge-Neumond. Dem Zwilling werden u.a. Schulen (bis zum Abitur) und kurze Reisen zugeordnet. Passend hierzu, dürfen ab dann wieder alle Kinder in die Schule, wenn auch begrenzt. Es darf auch wieder gereist werden. Kurze Reisen ins nachbarschaftliche Umland unterstehen dem Zeichen Zwillinge, lange Fernreisen dem Schützen. Auf ihn muss noch ein halbes Jahr gewartet werden, doch ob man sich dann noch die weite Reise in wärmere Gefilde leisten kann und will? Jupiter, der Herrscher des Schützen und somit u.a. Regent fürs weite Reisen, steht noch bis 19.12. im „Schmalhans"-Zeichen Steinbock. Und, kaum in den Wassermann gewechselt, trifft Jupiter am 21.12. auf Steinbocks Herrscher Saturn. Reisemäßig riecht dies eher nach Skifahren in naheliegenden Gebirgen (Saturn), als nach Badeurlaub in Thailand (Jupiter). Obwohl die Zwillingsphase eine weitere Öffnung hin zu mehr Normalität verspricht, haben die meisten derzeit sicher andere Sorgen als den nächsten Urlaub zu planen. Der Skorpion-Aszendent im Neumondhoroskop spiegelt das Krisenhafte wider, das diese Zeitqualität ebenfalls prägt. Das Fische-Mars-Quadrat auf den Zwillinge-Neumond lässt den Schluss zu, dass sich Aufbegehren, Ärger und Wut über Maßnahmen der Regierung (Sonne) weiter ausbreitet. Venus/Merkur im Quadrat zu Neptun zeigen an, dass es an Fakten, bzw. an klarer Kommunikation mangelt und es daher leichter zu Missverständnissen und anderen Fehlleistungen kommen kann. Fake-News und Verschwörungstheorien finden unter Merkur/Neptun gleichfalls einen fruchtbaren Nährboden. Das Fische-Mars-Quadrat bleibt uns auch beim kommenden Krebs-Neumond (21.6. um 8:41 Uhr) erhalten. Er geht mit einer Ringförmigen Sonnenfinsternis einher, was u.a. bedeutet, dass seine Themen bis zur nächsten Finsternis am 14.12. nachwirken. Mit einem Löwe-Aszendenten und Sonne/Mond im 11. Haus rücken die Familie (Krebs), aber vor allem auch Wahlverwandte, Freunde und Gleichgesinnte (11. Haus) in den Mittelpunkt. Das lässt an einen Sommer im Kreise der Liebsten und in häuslicher Umgebung (Krebs) denken. Mars, in Konjunktion zu Neptun und im Quadrat zum Neumond, könnte die Stimmung – zumindest zeitweise - etwas trüben. Sei es, weil man sich in seinem Tatendrang, bei bestimmten Vorhaben (Mars), wie lahmgelegt fühlt (Neptun), oder einem auf andere Weise ein Strich durch die Rechnung gemacht wird (Mars/Neptun). Mit einer guten Portion Gelassenheit nebst Geduld lassen sich solche „atmosphärischen Störungen" sicher meistern. Die dritte, der betrachteten Neumond-Phasen, beginnt am 20.7. um 19:33 Uhr und endet am 19. August. Sie dürfte die schwierigste von den dreien sein, denn dieser Neumond steht in Opposition zu Saturn und Pluto. Das muss kein Zeichen sein, dass uns ab dann eine zweiten Corona-Infektionswelle heimsuchen wird, aber leichtfüßiges summerfeeling sieht astrologisch anders aus. Auch der Steinbock-Aszendent im Neumondhoroskop lässt darauf schließen, dass Themen wie Verantwortung, Strukturierung, Begrenzung, Blick aufs Wesentliche, vorherrschend sein dürften. Gut möglich auch, dass das Ausmaß der ökonomischen Folgen des Lockdowns in dieser Zeitphase deutlich zu Tage tritt und sich so mancher fragt, ob und wie es weitergehen kann. *„Wenn du weise bist, lebe wie du kannst, wenn du nicht so leben kannst, wie du willst"*. Baltasar Gracian y Morales, span. Philosoph

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

Die wichtigsten Konstellationen im Juni und Juli:

Vollmond Schütze/Zwillinge – exakt am 5.6. um 21:12 Uhr.
Vollmond Steinbock/ Krebs – exakt am 5.7. um 6:44 Uhr

Sonne Konjunktion Venus Quadrat Mars – exakt am 3.6.
Gute Zeit für: Klärende Gespräche zwischen Liebenden, leidenschaftliche Versöhnung nach einem Streit, kreative Schreibphasen, inspirierende Begegnungen. Schlechte Zeit für: Mundfaule.

Sonne Quadrat Neptun – exakt am 11.6.
Gute Zeit für: Ausspannen, Seele baumeln lassen, sich künstlerisch betätigen, Schlechte Zeit für: schwere körperliche Arbeit, Grundsteinlegungen, Neugründungen, Geschäftseröffnungen.

Merkur rückläufig vom 18.6. bis 12.7.
Gute Zeit für: Ausmisten, Schreibtisch abarbeiten, Papiere ordnen, längst überfällige Telefonate führen oder liegen gebliebene Briefe/Mails beantworten. Schlechte Zeit für: Verträge unterschreiben, PC oder Handy kaufen, Reisen, Verhandlungen aller Art.

Sonne Oppo Pluto – exakt am 15.7.
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.

Sonne Oppo Saturn – exakt am 21.7.
Gute Zeit für: Abschluss von Projekten, schwierige Aufgaben bewältigen, Durchhaltevermögen beweisen, Verantwortung abgeben. Schlechte Zeit für: Wohlwollende Gespräche mit Vorgesetzten, Behörden, etc.

Für wichtige Vorhaben im Juni und Juli
Eher gute Zeiten: 4.6., 10.6., 18.6., 26.6., 2.7., 9.7., 22.7., 29.7. Eher schwierige Zeiten: 2.6., 16.6., 23.6., 29.6., 6.7., 13.7., 20.7.

www.astrologie-in-berlin.de

Bahn frei für Gefühle...

Homöopathischer Blutegelspeichel

von Werner Baumeister
Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

© maxpiay2-stock.adobe.com

Ich bin seit Jahren ein großer Fan der Blutegeltherapie, die mir einmal im Monat hilft, meine Krampfadern im linken Bein zu entstauen. Ich liebe diese Blutsauger, die für mich wie kleine Ärzte sind. Der Stoff Hirudin aus dem Speichel des medizinischen Blutegels (Hirudo medicinalis) hat gerinnungshemmende Eigenschaften und beugt Blutgerinnseln bei Varizen (Krampfadern) vor. Durch die Blutverflüssigung kann der Egel viel mehr Blut in sehr kurzer Zeit absaugen als ohne die Verdünnung seiner „Lieblingsspeise". Das ist immer eine recht archaische Veranstaltung, bei der viel Blut fließt, was sicher nicht jedermanns Sache ist. Und es ist auch meine Art, als Mann alle vier Wochen zu „menstruieren", mein Blut zu reinigen und es in Fluss zu halten. Neulich meinte ein guter Freund zu mir: „Du bist doch Homöopath. Willst du nicht nicht mal gucken, was hinter deinem Krampfaderthema steckt und den Blutegelspeichel in homöopathisch aufbereiteter Form (Hirudo medicinalis) einnehmen? Vielleicht kannst du dann sogar Geld sparen, weil du nicht mehr so oft zur Blutegelthertapie musst?!"

Covid-19 und Blutverdünnung

Diese Idee hat mich sofort elektrisiert, zumal sie zeitlich zusammentrifft mit Beobachtungen, dass Covid-19 nicht nur die Lungenproblematik verursacht, sondern ein sehr viel komplexeres Krankheitsbild, bei dem auch Gefäßzellen betroffen sind. Extreme körpereigene Abwehrreaktionen, so vermutet man, führen dabei zu einer Blutgerinnselbildung – oftmals in den Beingefäßen (Thrombosen). Die Gerinnsel wandern in die Lunge und können dort zu einem plötzlichen Herzkreislaufstillstand führen. Solche Gerinnsel finden sich bei Covid-19 vermehrt auch im Gehirn (Schlaganfall), in den Nieren und treten auch in Verbindung mit atypischen Herzinfarkten auf. Insofern wird in der Fachmedizin zunehmend eine Vorbeugung mit Blutverdünnern empfohlen. Vielleicht kann hier Hirudin homöopathisch helfen – es wird ja als Urstoff bereits schulmedizinisch

zur Blutverdünnung eingesetzt. Mit helfen meine ich allerdings keine reine Symptombeseitigung. In 30 Jahren Erfahrung als homöopathischer Behandler habe ich immer wieder festgestellt, dass Homöopathie natürlich auch die Körperebene entlastet, aber nicht als reiner Symptombeseitiger, sondern indem sie anhand der symptomatischen Signatur gezielt Bewusstsein für das Thema hinter der Symptomatik schafft. Könnte also Hirudo eine Möglichkeit sein, unsere Affinität zum Thema Lungenembolie & Gefäßverschluss – wie es bei Corvid-19 auftritt – zu reduzieren, indem man das Thema von Hirudin, dem Blutverdünner, auf einer bewussten Ebene bearbeitet?

Nach der ersten Einnahme habe ich folgenden Traum: *Ich fahre eine extrem steile Straße nach oben, die zu einer Steilwand und dann zu einem immer enger werdenden Tunnel wird. Mein Gefährt, ein Golf, hängt mir auf einmal an einer Schnur um den Hals und ich brauche mein ganzes Adrenalin und gute Nerven, um in dem engen Gang, in dem ich mich auf einmal befinde, nicht stecken zu bleiben. Aber es scheint praktisch nicht zu schaffen...*

Der Traum thematisiert hier die Enge des Geburtskanals, die letzte Strecke vor dem Verlassen des Mutterbauches. Und er zeigt die Angst, im Geburtskanal hängenzubleiben – ähnlich einem Thrombus. In diesem Prozess gibt es kein Zurück – ebenso wenig wie für uns alle nach Corona das Leben nie wieder so sein wird wie vor dieser kollektiven (Geburts)Krise. Hirudin könnte hier helfen, uns dieser kollektiven Energie nicht zu widersetzen, sondern uns der Geburt hinzugeben und mitzufließen – im Vertrauen darauf, dass das Leben gut ist und am Ende eine versorgende Mutterbrust auf uns wartet.

Die Unterdrückung der weiblichen Seite

Unter Hirodo realisiere ich auch, dass in meinen Krampfadern meine unterdrückten Gefühle sitzen, die nun wieder ins Fließen kommen und sich Stück für Stück auflösen dürfen. Homöopathisch arbeitet die Arznei an meinen zentralen Glaubenssatz, der heißt: „Wenn ich meine weibliche Seite zulasse, bin ich kein richtiger Mann mehr." Mit 16 Jahren – zur gleichen Zeit tauchten die Krampfadern auf –, habe ich angefangen, aus mir einen harten Typen zu machen, um einer bestimmten Vorstellung von Mannsein zu entsprechen. Die Krampfadern begleiten mich seitdem hartnäckig. Die homöopathischen Blutegel konnten dieses Symptom nun für mich verständlich übersetzen und mich auf meine verdrängte weibliche Seite aufmerksam machen.

Es hört sich vielleicht etwas merkwürdig an, aber ich spüre unter Hirudo so etwas wie meine innere Frau – und das hat das Potential, meine ganze Haltung zu Frauen verändern. Ich spüre, dass dieses Mittel die ganze Angst in mir, mich völlig auf eine Frau einzulassen und sie zu lieben, auflösen kann. Das, was ich meinte zu verlieren, wenn mich eine Frau verlässt, ist immer nur meine eigene weibliche Seite, die ich nur auf sie projiziert habe. Aber diese Seite ist in mir, das bin ich ja auch. Das kann mir nie genommen werden. Was für eine Freiheit, was für eine Entspannung.

C.G. Jung würde sagen: Es geht um die erfolgreiche Integration der Anima. Und das ist die aktuelle Energie der Zeit, darum geht es auch bei Corona – um die Integration unserer weiblichen Seite, darum, unsere Weichheit wieder zu spüren und aus dieser heraus in der Welt zu agieren. Homöopathische Blutegel können uns auf diesem Weg sehr effektiv unterstützen.

8 Intensiv-Arbeitskreise

Bahn frei für Gefühle – homöopathischer Blutegel-Speichel

Der Intensiv-Arbeitskreis (begrenzte Teilnehmerzahl!) beinhaltet eine lebendige Annäherung an die Themen der homöopathischen Arznei Blutegel sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 6.6., Wiederholung So, 7.6. & Sa, 13.6. & So, 14.6. & Sa, 20.6. & So, 21.6. & Sa, 27.6. & So, 28.6. je 13-18 Uhr, 90 €, Anmeldg. erforderl., Reichenberger Str. 114

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

Einzeltermine nach Vereinbarung
Tel.: 0172 - 391 25 85

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

Suffizienz-Bewegung: All you need is less

Wir brauchen eine Suffizienz-Bewegung, eine Kultur des Genug, um unseren selbstzerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen. Davon wollen uns der Volkswirt Nico Paech und der Buddhist Manfred Folkers in ihrem Buch „All you need is less" überzeugen.

Aus der Rubrik „News"

Klimapolitik hilft auch der Wirtschaft

Klimafreundliche Politik ist einer neuen Oxford-Studie zufolge nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Wirtschaft. Die Wissenschaftler haben rund 700 Konjunkturpakete und ihre Auswirkungen analysiert. Das Ergebnis: Grüne Projekte schaffen mehr Arbeitsplätze, mehr Rendite und sind langfristig günstiger.

Aus der Rubrik „News"

Aufstellungsarbeit in Zeiten von Corona

Katharina Daboul forscht mit Gleichgesinnten in Online-Aufstellungen zu den aktuellen Herausforderungen, den Folgen für die Gemeinschaft und uns persönlich. Aufstellungsarbeit zeigt dabei die verborgene Seite der Dinge.

Aus der Rubrik „Geist"

Corona als der große Entschleuniger

Vollberufstätige Eltern äußern gelegentlich den Wunsch, sie würden gerne mehr Zeit mit ihren Kindern haben. Dieser Moment ist für Wochen und Monate da, allerdings anders, als wir ihn uns vorgestellt haben. Jetzt. Heute. In diesem Augenblick. Statt Bücher über Entschleunigung und Achtsamkeit zu lesen, können wir unmittelbar zur Tat schreiten. Aus Theorie wird Praxis.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

Bildnachweise:
Gemüseanbau von abenteuerrallye © cc-by-nd
Klimaprotest von Attacc Austria © cc-by-nd
Aufstellung: DorisNiebergall © pixabay.com
© pixabay.com

Mit Herzblut unterwegs für die Region

Eine Liebesgeschichte

Von Lydia Poppe

Zehn Jahre SEIN in Brandenburg

Kaum zu glauben. Zehn Jahre ist es jetzt her, es war im Frühjahr 2010, als die Seite sein-brandenburg.de online ging. Eine kleine Umfrage zeigte damals, dass fast alle meine Potsdamer Bekannten und Freunde interessiert waren an Nachrichten und Veranstaltungen zu ganzheitlicher Gesundheit und bewusstem Leben. Seit 2004 war ich zwischen Wuppertal und Potsdam gependelt und lebte seit 2006 hier. Von Anfang an las ich das SEIN-Magazin. Durch die Suche nach Angeboten für Meditation und Yoga reifte drei Jahre später in mir der Wunsch, auch ein Bewusstheits-Magazin herauszubringen, erst mal nur für Potsdam. Darum wendete ich mich an Aman, den SEIN-Herausgeber, wir führten die ersten Gespräche und ich merkte sofort: Hier bin ich richtig.

Wir haben, anfangs noch zu zweit mit der Kollegin Natascha Feld aus der Uckermark, mit SEIN in Brandenburg ein Online-Magazin entwickelt, in dem erstmals aus der Region und für die Region Impulse für ein bewusstes, intuitives, heilsames Leben zu finden sind, angereichert mit klugen Einsichten und interessanten Angeboten. Die Seite wurde ständig weiterentwickelt. Seit 2013 bin ich zudem einmal im Jahr die Print-Redakteurin des SEIN-Specials „Brandenburg“. Dieses Heft zeichnet sich durch etwas „bodenständigere“ Themen aus als das Berliner Heft und wird von der Prignitz bis in die Lausitz und vom Havelland bis Frankfurt an der Oder verteilt. Die ersten Jahre reiste ich noch mit dem Auto durchs weite Land, um die Auslagestellen nach und nach persönlich anzufahren.

Was mich motiviert: Schon immer habe ich viel gelesen und beschäftige mich seit dreißig Jahren mit Themen rund um bewusstes Leben und Sein, auch durch eigene vielfältige Praxis. Ein schwerer Schicksalsschlag lehrte mich vor zehn Jahren, dass immer Entwicklung und Wachstum geschehen können. So vieles ist möglich, also auch: glücklich zu werden inmitten der manchmal heftigen Wirbel und Strömungen. Jeder kann in sich selbst Schicht um Schicht die Schatten ablegen und die hellen Räume freilegen. Auch eine schwierige Kindheit oder Schicksalsschläge sind Erfahrungen, aus denen ich mich herausent-wickeln und eine Kraft gewinnen kann, mit der viel möglich ist.

Spirituelles Brandenburg

Ich habe über die Jahre hinweg viele Erfahrungen gemacht mit den verschiedensten Seminarangeboten inmitten sattgrüner Landschaft und suche dazu immer wieder Brandenburger Seminarhäuser auf für ein Retreat oder einfach nur als Zwischenstation beim Wandern. Die Weite und die Öffnung, die die Seele in der Landschaft rund um Berlin erfährt, sind für mich Attribute dieser Region, die die Großstadt einfach nicht zu bieten hat. Wir alle wollen ja diese innere Öffnung – und diese Umgebung lädt förmlich dazu ein.

In Brandenburgs Kleinstädten und Dörfern gibt es erstaunlich viele Nischen, in denen

engagierte, wache Lehrer, Heilkundige und Begleiterinnen die Menschen beraten und Heilungsimpulse geben können. Über die langen Jahre hinweg konnte ich in der Region viele interessante Menschen kennenlernen. Auch vielen Autoren bin ich persönlich begegnet. Eine Zeit lang ging ich mit SEIN-Redakteur Jörg samstags zu der spirituellen Lehrerin Karina Gerlach. Auf ihrem originellen Waldgrundstück in der Nähe des Seddiner Sees führt sie Umkehrgespräche nach Byron Katie durch. Bei Übernachtungen kann die Outdoor-Badewanne mit Blick zum Sonnenuntergang genutzt werden und beim abendlichen Blick über die Felder öffnet sich die Magie der Landschaft. Ein weiterer Ort, der mich beeindruckt hat, ist der Undinenhof im Havelland. Hier leben und arbeiten der Geomant Gregor Arzt und die Homöopathin Hendrikje Arzt. Man kann dort der Seele der Erde, der Pflanzen und Tiere begegnen, die eigene besser spüren lernen und die Natur einatmen am Rande eines der letzten Großtrappenreservate.

Naturverbundenes Leben

Auch ein Ort für Entspannung und Entschleunigung ist der blaue Bauwagen von Birte Böhnisch inmitten der wunderbaren Natur der Märkischen Schweiz. Sie vermittelt Heilkräuterkunde und alte Handwerkstechniken auf ihrem habondia-Hof mit dem Heile-Haus und führt ein naturverbundenes Leben in einer der schönsten Gegenden, die ich in Brandenburg kenne – ein Traum für lange Spaziergänge in berauschender Landschaft mit Seen und Bächen, Laubwäldern, Schluchten und Tälern, Feldern und Wiesen. Unvergessliche Radtouren führten mich durch die hügelige Landschaft der Uckermark hin zu besonderen Seminarorten wie dem Artemishof von Ursula Macht und der wunderschön restaurierten Breitenteicher Mühle. Die beanspruchte Großstädterin kann hier wieder zu sich finden, und die beschaulichen Dörfer, Feldsteinstraßen und Seen in der weiten Hügellandschaft wirken, als sei die Zeit stehen geblieben.

Viel Zeit habe ich seit fünfzehn Jahren im ZEGG verbracht. Das Seminarzentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung ist ein inspirierender Ort des Lernens und der inneren Ausbildung als Beitrag für Veränderungen und zum gesellschaftlichen Wandel. In der Gemeinschaft leben viele hellwache Menschen und es werden das ganze Jahr über Seminare und Festivals für lebendiges Lernen, Bewusstseinsentwicklung und persönliche Transformation – und zur Gestaltung einer nachhaltigen Kultur von innen heraus – durchgeführt. Mitten im Naturpark Hoher Fläming gelegen, sind von dort aus kontemplative Fußwege in alle Richtungen möglich – in eine einzigartige Landschaft mit Wäldern, Hügeln, eiszeitlichen Riesensteinen, sagenumwobenen Rummeltälern und klaren Quellbächen.

Auch viele Berliner ziehen raus in die Umgebung und eröffnen dort ihre Seminarzentren – wie beispielsweise Catarina Skirecki und Mario Hirt. Der schrieb unlängst im SEIN Brandenburg: „Der Hohe Fläming ist schon lange als ein Gebiet mit ganz eigenem Flair bekannt. Die Natur lädt zur Entschleunigung und zum Sein im Moment ein, und die Stille im Außen lässt den inneren Dialog manchmal zum ersten Mal hörbar und bewusst werden. Hier finden nicht nur Künstler, Spirituelle und jede Art von alternativ-denkenden Freigeistern ihr Zuhause, sondern für nahezu jeden bietet der Landstrich mit der ganz eigenen Energie etwas Anziehendes. Altes und Neues mischen sich – sowohl ideologisch als auch ganz praktisch. Jung und Alt leben ebenso zusammen wie unterschiedliche Gesinnungen und Hautfarben."

Spiritualität tief im Alltag verankert

Immer wieder erlebte ich, dass viele Frauen hier tiefer, als ich es aus dem Westen kannte, mit naturverbundener keltisch-schamanischer Mystik verbunden sind. Oft ist diese Spiritualität tief im Alltag verankert. Ich gehe auch sehr gerne zu Fuß durch Potsdam oder erkunde mit dem Fahrrad die Winkel dieser ursprünglich nach geomantischen Gesichtspunkten angelegten Stadt mit ihrer Park- und Wasserlandschaft. Einige Jahre durfte ich hier auch die buddhistische Psychologie kennenlernen. Potsdam ist eine liebenswerte und faszinierende Stadt. Hier treffen schon lange der Duft der weiten, auch geistigen Welt und sehr vielfältige, auch ländlich aufgewachsene Menschen aufeinander.

Viele Brandenburger tragen das Herz auf der Zunge, sind bodenständig und oft originell. Mit der Zeit habe ich eine Leidenschaft für die Region und ihre Menschen entwickelt, möchte hier etwas beitragen, gute Nachrichten verbreiten, die Angebote zu den Menschen bringen sowie die therapeutisch und spirituell arbeitenden Profis in ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Deshalb betreibe ich neben der Arbeit für SEIN ein Büro für Öffentlichkeitsarbeit, und seit zweieinhalb Jahren gibt es das Potsdamer Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit und Bewusstsein, das ich initiiert habe und koordiniere. Nach dem Erlebnistag für ganzheitliche Gesundheit und Bewusstsein mit fast vierzig Aktiven basteln wir jetzt an Impulsen für die Wässerung des „Mut-Keims" und bauen eine eigene Website. Im SEIN-Team konnte ich meine Interessen und Gedanken immer einbringen. Für die Hilfe und tolle Kooperation mit dem One World Verlag bin ich sehr dankbar. Hier weht ein Geist, der nicht auf Konkurrenz und Hierarchie baut, sondern mich von Anfang an gewähren ließ und immer von einem weiten Herzen geprägt war und ist. Die Verbundenheit im Team ist für mich nach wie vor sehr wichtig und ich erlebe Austausch und Wachstum in einer guten Gemeinschaft. Bitte helft uns, dass die wertvolle Arbeit für Berlin, Brandenburg und den gesamten deutschsprachigen Raum auch weiter Früchte tragen kann. Auch wir brauchen eine finanziell gesicherte Basis, um bestehen und für dich und viele andere da sein zu können. Wir freuen uns, wenn du, ganz nach deinen Möglichkeiten, einen kleinen oder größeren Beitrag beisteuerst. In dem, was SEIN mit all seinen Inhalten transportiert, liegt – in diesen Zeiten aktueller denn je – die Zukunft.

Mehr Infos unter Tel.: 0331-273 15 75 oder lydia@sein.de, www.sein-brandenburg.de

Netzwerk Ganzheitliche Gesundheit
Termin: Das nächste Potsdamer Netzwerktreffen findet am 6.6. um 15 Uhr statt. Anmeldung bei Lydia Poppe, lydiapoppe@ganzheitlich-gesund-potsdam.de
www.ganzheitlich-gesund-potsdam.de (bald online)

Abb: © Lars Gieger-stock.adobe.com

www.seinbrandenburg.de

Lesen & Hören

Wir haben in den letzten Monaten alle einen gewaltigen Schritt aus unserer Komfortzone wagen müssen. Momentan erscheint vielen das Leben schwieriger als sonst. Wir haben ein paar Dinge, um einerseits Zukunftssorgen handfest zu begegnen und andererseits von Schönerem zu träumen . . .

Daniela Landgraf
Krisen meistern
Haufe, 2020
eBook
123 Seiten, 3,99 Euro

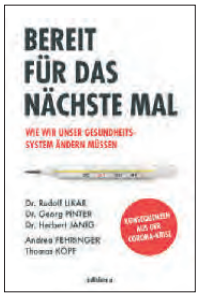
Stärken erkennen - Kraft für Neues

Daniela Landgraf absolvierte unter anderem Ausbildungen zur Finanzfachwirtin, Betriebswirtin, Personal Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Nachdem sie fast 25 Jahre in der Finanzbranche tätig war, arbeitet sie heute als Speakerin, Trainerin, Autorin und Coach.
Covid-19 hält derzeit die Welt in Atem. Viele versuchen daheim mit wachsender Verzweiflung, Haushalt, Kinderbetreuung, Homeschooling und Homeoffice irgendwie unter einen Hut zu bringen, während der Burnout immer näher rückt. Andere haben ihre Jobs verloren oder stehen gar als Freiberufler/innen und Unternehmer/innen vor dem wirtschaftlichen Totalschaden. Dennoch reagieren die Menschen unterschiedlich – manche verzweifeln, andere fühlen sich in der derzeitigen Situation fast beflügelt. Daniela Landgraf geht in ihrem eBook hierauf ein, schlüsselt verständlich die verschiedenen Phasen einer Krise auf und versucht zudem Hoffnung und Zuversicht zu stärken. In den fünf Kapiteln ("Krisen – wie sie entstehen und wie wir sie wahrnehmen", "Der Umgang mit Krisen – typisches Verhalten in schwierigen Zeiten", "Innere Stärke während der Krise – die eigenen Kräfte wecken", "Was tun, wenn das Geld nicht mehr reicht?" und "Ihre Finanzen in Krisenzeiten") bietet sie ihren Leser/innen zahlreiche praktische Tipps und Übungen zur Selbstwahrnehmung, um schwere Situationen etwas besser meistern zu können.
Interessant zu lesen, dass viele Menschen Krisen nicht wahrhaben wollen – wie man ja gerade jetzt sehr anschaulich auch in seinem privaten Umfeld beobachten kann. Landgraf bezeichnet diese als "Verdrängungskünstler/innen" und "Selbstbetrugsheld/innen" (oft hängt dies mit unbewusster Scham oder einem insgeheim mangelnden Selbstbewusstsein zusammen) und erläutert in ihrem Eingangskapitel die fünf Phasen in denen Krisen ablaufen, wie man sich diese im Alltag bewusst macht und den eigenen Anteil daran nicht länger verdrängt. Anhand der aktuellen Corona-Krise zeigt sie die verschiedenen Entwicklungsschritte auf. Das Ablegen der Verdrängungsstadien und die Akzeptanz der Krisensituation ist laut Landgraf sehr wichtig, denn erst dann wird Kraft für klare Gedanken frei, mit denen man Lösungen und Hilfen finden und annehmen kann. Im weiteren Verlauf macht sie ihre Leser/innen mit der Technik der Re-Gnose – im Grunde ein "Waswäre-wenn-Gedankenspiel" vertraut – und geht auch auf eine mögliche Insolvenz und den Umgang damit ein.
Fazit: Insgesamt finden sich hier viele interessante Fakten (Krisen durchwandern wir schließlich alle in unserem Leben in der einen oder anderen Form) und gute Ratschläge. Sehr gut ist Landgrafs Anregung, ab und zu einen kleinen objektiven Statuscheck zur eigenen (psychischen) Gesundheit und wirtschaftlichen Situation zu machen, um nicht den Überblick zu verlieren. Äußerst bedenklich wirken zwischen all dem Hilfreichen allerdings Aussagen Landgrafs wie "Über Schmerzen reden verstärkt die Schmerzen", als sie über einen Reitunfall und die mit diesen Worten abgelehnte Reha spricht. Wochenlang kämpft sie sich stumm durch Schmerzen, will nicht "jammern" und glaubt, dass sie so fokussierter auf ihre Heilung und aufpositive Kräfte im Leben ist. Ja, Energie folgt der Aufmerksamkeit, aber das hier ist eine Form von sogenanntem "Silencing" (zum Schweigen bringen), das auf vielen Ebenen schwierig ist.

Ayse Bosse,
Ceylan Beyoglu
Pembo - Halb und halb macht doppelt glücklich!
Carlsen, 2020
ISBN: 978-3551650399
272 Seiten, 10 Euro

Von einer glücklichen Köftoffel

Die elfjährige Pembo lebt glücklich und zufrieden mit ihrer Mama, ihrem Baba (Vater), ihrem Dede (Opa), ihrer deutschen Oma Angela, ihrer besten Freundin Dilo, dem dicken Kater Süleyman und dem ganzen restlichen türkischen Familienzweig in einem Dorf an der sonnenbeschienenen türkischen Küste. Im Spaß nennt ihre Familie sie eine "Köftoffel": Halb Köfte (türkische Frikadelle), halb deutsche Kartoffel. Pembo – die zu ihrem absoluten Entsetzen eigentlich mit dem Namen Pembegül (türkisch: rosa-pinke Rose) Mutlu ("glücklich") gestraft ist, was ihrer Ansicht an Grässlichkeit nach nur kurz unter "Fluffy, das Regenbogen-Einhorn" rangiert, ist zwar gerne ein Mädchen, hat allerdings so gar nichts am Hut mit typischen "Mädchensachen". Sie trägt ihre Haare kurz, hasst alles Rosa-Pinke, alles, was auch nur entfernt nach Kleid aussieht, und betreibt zusammen mit Dilo Ringen als Sportart. Doch dann muss sie ganz plötzlich mehr als nur ein wenig ihre Komfortzone verlassen: Ihr Baba erbt einen Frisörladen im nassen und kalten Hamburg. Deutschland. Das Land der Schweinesülze und des ewigen Regenwetters! Pembo findet das alles so richtig… sülze! Ihr Vater möchte aber endlich den Traum von seinem eigenen Laden verwirklichen und wäre der Knute seines nervigen Onkels entkommen, für den er arbeitet. Zähneknirschend zieht die Elfjährige also in das neue Leben. Groß ist der Schreck, als die Familie bei ihrer Ankunft entdeckt, dass es kein Frisörladen für Menschen ist, der ererbt wurde, sondern für Hunde. Was im Grunde nicht so schlimm wäre, hätte ihr Baba nicht ein Hundtrauma aus seiner Kindheit.
Es ist also zunächst eine harte Ankunft im ungeliebten Land. Doch nach und nach lernt Pembo, dass Deutschland vielleicht doch gar nicht so doof ist, dass Mädchen, die Pink mögen nicht ganz so gemein sind wie gedacht und und dass es hier viele liebenswerte Menschen gibt, die ihr Leben bereichern können. Sie überwindet im Laufe der Geschichte ihre Vorurteile, die Angst vor Veränderung und lernt auch, sich mit ihrem Namen anzufreunden. Pembo begreift auch, dass "Zuhause" überall sein kann, wenn man nur seine liebsten Menschen im Herzen trägt. Sehr bereichert wird das Buch übrigens nicht nur durch die türkisch-deutschen Vokabeln, die eingangs jeden Kapitels stehen, sondern vor allem auch durch die wunderschönen Tuschezeichnungen der Hamburger Illustratorin Ceylan Beyoglu.
Fazit: Eine lustige, leichte (und manchmal auch etwas tränenwütende) Geschichte über Freundschaft und (Wahl-)Familien und darüber, dass nicht immer alles so ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Der Anfang zieht sich nur ein klein wenig, da der Klappentext schon recht viel von der Geschichte preisgibt. Für Kinder ab 9 Jahren.



Dr. Rudolf Likar u.a.
Bereit für das nächste Mal
edition a, 2020
ISBN: 9783990014226
176 Seiten, 22,00 €

Wie wir unser Gesundheitssystem ändern müssen

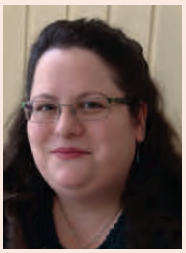
Seien wir ehrlich: Wir alle kennen die klassischen Katastrophen- und Endzeitfilme, in denen ein Virus die Menschheit geißelt, aber dennoch hat (fast) niemand daran gedacht, dass uns so etwas wie Covid-19 tatsächlich passieren würde. Während der Krise zeig(t)en sich die Schwachstellen in den Gesundheitssystemen der verschiedenen Länder deutlich – angefangen bei den nicht mehr im Land produzierten oder nicht mehr für den Notfall eingelagerten Schutzmasken bis hin zum überarbeiteten medizinischen Personal und fehlenden Intensivbetten in Krankenhäusern. Insgeheim dachten die meisten – wohl auch in Entscheidungspositionen – dass es uns im ach so zivilisierten Europa ja wohl nicht wirklich treffen würde. Dabei war es absehbar. Epidemiologen diskutierten schon länger darüber, dass es statistisch „höchste Zeit für die nächste Pandemie wäre".
Der österreichische Intensivmediziner Dr. Rudolf Likar, der im Zuge der Corona-Krise zum Corona-Koordinator des Bundeslandes Kärnten ernannt wurde, versucht aus der derzeitigen Situation Lehren zu ziehen. Um für die Zukunft gewappnet zu sein, legen Likar und seine Kollegen Dr. Georg Pinter und Dr. Herbert Janig, unterstützt von den Journalist/innen Andrea Fehringer und Thomas Köpf als Ghostwriter/innen, mit diesem Werk ein medizin-strategisches Dossier vor, um für zukünftige Notfälle besser gewappnet zu sein. Ausführlich besprechen sie die derzeitige Situation, blicken auch links und rechts in Nachbarstaaten und stellen einen Maßnahmenkatalog mit Forderungen auf. Das Buch basiert zwar auf den Geschehnissen in Österreich, enthält aber viele Erkenntnisse, die auch auf Deutschland anwendbar sind.
Wiederholt kritisieren sie das „multimediale Armageddon" sowie verwaschene Covid-19-Todesstatistiken. Ihr Ziel ist nicht blinde Panik, sondern ein ruhig, besonnen und mit Weitblick entwickelter Plan für zukünftige Szenarien. Aber darauf beschränken sich die drei Doktoren nicht, im Laufe der Kapitel drücken sie sehr deutlich ihre Meinungen aus, warnen bei all der derzeitigen Angst davor, die anderen Weltnachrichten und Probleme (zum Beispiel die unsäglichen Zustände in den Flüchtlingslagern) aus dem Blick zu verlieren. Ebenfalls bemängeln sie die von der Politik schulterzuckend einkalkulierten Kollateralschäden wie Burnout, Depressionen, Suizide, Gewalt in Familien, durch den massiven Druck zerbrochene Beziehungen und wirtschaftliche Katastrophen. Ein wichtiger Satz steht da klein, leise, aber eindringlich inmitten der Kapitel: Die Würde des Kranken darf nicht COVID-19 untergeordnet werden. Likar und seine Kollegen bemühen sich um einen unverstellten ärztlichen, aber auch menschlichen Blick auf die Pandemie und fordern ein Ende der Panikmache, gleichzeitig aber das Entstehen von Spezialkrankenhäusern für Pandemien, die zu Krisenzeiten nach Protokoll aktiviert werden können. Sie blicken nicht nur auf die aktuellen Probleme, sondern stellen auch allgemeine Fragen zur Medikamentenversorgung. Viele stellten auch hierzulande fest, dass ihre Medikamente plötzlich nicht mehr zu bekommen waren. Erschreckend zu lesen, wie viele unserer essentiellsten Medikamente außereuropäisch hergestellt werden.
Neben dem Mehrstufen-Plan mit fest bestimmten Krisenkoordinatoren fordern sie auch eine Impfpflicht – zum Beispiel auch bei den Medizinern selbst. Denn Studien zeigen, dass nur ein geringer Teil selbst geimpft ist und Gesundheitspersonal zu „Superspreadern" (Krankheitsschleudern) werden kann. Weitere Ideen sind die Reformierung des Medizinstudiums, die Stärkung von niedergelassenen Ärzten, der Ausbau der Telemedizin und die Entwicklung eines Frühwarnsystems in Form eines internationalen Zentrums zur Erkennung von Epidemien samt weltweitem Notfallplan mit Ampelsystem.
Bei der Vorsorge geht der Blick auch zu den Bürger/innen, die aufgerufen sind, ihren Körper zu stärken und seine Chancen gegenüber dem Virus zu erhöhen. Selbstverantwortung ist das, wozu Likar und seine Kollegen raten: Indem man auf regelmäßigen Sport und Ernährung achtet, vielleicht noch Intervallfasten betreibt, stärkt man das eigene Immunsystem und macht sich widerstandsfähiger. Auch die dahinterliegenden Mechanismen werden angerissen. Ausreichend Schlaf und psychische Ausgeglichenheit sind ebenfalls wichtige Faktoren.
Fazit: Interessantes und wirklich informatives Buch, das bei aller Sorge um Zukunftspläne eben auch eine Abrechnung geworden zu sein scheint – was ja vollkommen legitim ist. Dank der zwei Ghostwriter/innen ist das Buch auch nicht trocken verfasst, sondern ab der ersten Seite packend und nah an Emotionen und Menschen aufbereitet. Bei manchen Aussagen blinken, trotz aller Bemühungen. die männlichen Halbgötter in Weiß etwas hindurch (das Goethe-Gedicht zum Abschluss war dann doch ein Hauch zu viel Bildungsbürgertum). Dieses, man könnte fast sagen, Manifest bietet viele Einblicke in den bisherigen Ablauf in Österreich während Covid-19 und den damit verbundenen Frust. Vieles davon kann man auf Deutschland übertragen.
Es ist allerdings fast niedlich, wie die Ärzte die Hoffnung aussprechen, dass die Menschheit aus dieser kurzen Krise tatsächlich etwas lernen, sich auf wichtige Ziele und Werte besinnen (Klimawandel! Achtsamkeit! Liebe & Familie!) und für einen Neubeginn abseits der bequem ausgelatschten Pfade empfänglich sein wird.

In Extremo
Kompass zur Sonne
Vertigo Berlin, 2020
CD, 16,99 €

Mittelalter-Rock

25 Jahre "In Extremo" – man ist mit ihnen zusammen erwachsener und älter geworden, angefangen bei den frühen Auftritten auf Mittelaltermärkten bis hin zu Konzerten in größeren Hallen und dann schließlich als Welterfolg. Älter ja – der Sound ist aber wie eh und je verdammt gut, opulent und mitreißend. Die siebenköpfige Gruppe "In Extremo", die in Berlin gegründet wurde, ist derzeit wohl eine der bekanntesten deutschen Gruppe im Genre des Mittelalter-Rock/Mittelalter-Metal. Hier werden moderne Instrumente, wie beispielsweise E-Gitarren und Schlagzeug, mit historischen Instrumenten wie Drehleier, Schalmei und Dudelsack kombiniert. Zwölf Lieder hat die Band auf ihrem Jubiläumsalbum "Kompass zur Sonne" zusammengestellt. Vom Stil her sind die Songs großteils feurig, energiegeladen, lauthals mitsing- und sehr tanzbar, aber auch melancholische und mahnende Klänge finden sich hier. Zwei Tracks sind in Kooperation mit anderen Gruppen entstanden. Im treibenden "Gogiya" ist die österreichische Formation Russkaja zu hören und in "Wer kann segeln ohne Wind" kommen die lieblich growlenden Stimmen der schwedischen Death-Metalgruppe Amon Amarth zum Einsatz.
Wer sich also eine Auszeit vom Virus verschaffen will: Augen schließen, sich dem Takt überlassen und an schönere Zeiten denken. Weg tragen lassen, zu verheißungsvollen Sommern voll mit Freunden, bunten Kostümen, Trommeln, schrammelnden Gitarren, rauen Stimmen, guter Laune, Apfelwein und Met.
Fazit: Ein lebendiges, in sich stimmiges Album aus einem Guss. Was soll man da sagen außer: CD kaufen, Boxen aufdrehen und abtanzen!

Shermin Arif, 41, 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

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

©flickr/titanium22

TANTRISCHE ONLINE-SEMINARE

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

Die Online-Seminare der Sexualtherapeutin Silke Wahnfried zeigen, dass sinnliche Berührungen mehr sein können als erotische Stimulation.

Liebevolle Berührungen reduzieren Stress und helfen uns, Krisen zu bestehen.

Erproben Sie neue Handgriffe und praktische Tipps für Zuhause! Die Online-Seminare finden bekleidet statt und bieten Raum für neugierige Fragen.

PaarStunden online
Tantrischer Paartag goes online
20./21.6.: 10:30–13 Uhr

Online-Handarbeitsabend für Frauen
Tipps für die männliche Intimmassage
5.6., 10.7., 14.8. / 19–21 Uhr / 30 €

Online-Handarbeitsabend SPEZIAL für Frauen
Die Intimmassage für sich selbst oder die Partnerin
17.7., 21.8. / 19–21:30 Uhr / 35 €

Online-Handwerkerabend für Männer
Die weibliche Intimmassage
19.6., 24.7., 28.8. / 19–21:30 Uhr / 35 €

SinnlicherSalon online
Frauen, lasst uns reden!
12.6. / 18:30–21:30 Uhr / Thema: Orgasmus

Termine: ab 5. Juni 2020

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

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

HEILPRAKTIKER WERDEN

SO FLEXIBEL WIE NOCH NIE. IN DEINER KLASSE ZU HAUSE

Seit 30 Jahren ist die arche medica in Berlin und Umgebung eine feste Größe in der Ausbildung kompetenter Heilpraktiker.

Weil unsere Mischung aus berufsbegleitendem, engmaschigem Unterricht, unsere unterstützende e-Learning-Plattform, die persönliche Betreuung und die Flexibilität unserer Ausbildung so gut ankommen, erweitern wir jetzt unser Angebot, damit es besser denn je in Dein Leben passt:
In Zukunft kannst Du Deinen Unterricht auch live von zu Hause aus mitverfolgen und mit Deinen Dozenten interagieren. Suche Dir aus, ob zu zum Unterricht kommst, vom PC, Tablet oder Smartphone dabei bist oder Dir später die Aufzeichnung ansiehst - es liegt bei Dir!

09.06. KOSTENLOSER INFOABEND VOR ORT UND ONLINE

Du möchtest mehr wissen? Komm doch zu unserem Infoabend am 9. Juni um 18 Uhr – in die Schule oder den Livestream! Melde Dich gleich an, lerne uns persönlich kennen und erfahre mehr über den Traumberuf Heilpraktiker:
www.archemedica.de/hp.

Du bist auch immer zu einem kostenfreien Beratungsgespräch am Telefon oder direkt bei uns eingeladen.

Kursstart: 26.09.2020, 12-24 Monate
Zeiten: flexibel, ca. 250 h
in 12, 15, 18 oder 24 Monaten
Kosten: ab 3.120 €, je nach Kursmodell

Infoabend
9. Juni 2020 · 18 Uhr

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 23, 12159 Berlin

Anmeldung: 030 - 851 68 38

schule@archemedica.de
www.archemedica.de

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

LEBENSAUFGABE

Warum will Stephan nichts von Dir wissen?

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

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

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

Fortlaufend – Lebensaufgabe

Stephan Möritz

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

LEBENSAUFGABE.com

Fasziale Tiefengewebsmassage

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

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

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

Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn im Herbst: 22.08.2020

Nächster Infoabend: 16.06.2020
20:30 Uhr

Ort: Berlin-Schöneberg

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

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

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Start ab 20.10. 2020
- **Hypnose/Hypnotherapie**
  Grundausbildung ab 3./4.10. 2020
- **Integrative Psychotherapie**
  Start ab 31.10./01.11. 2020
- **EMDR**
  13./14. Juni & 8./9. Aug. 2020
- **Schematherapie**

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

www.institut-christoph-mahr.de

Der AugenAufsteller

Christian Zech – AugenAufstellungen, FamilienAufstellungen

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

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

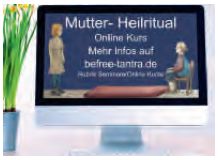
AugenAufstellungen,
um die Botschaften hinter den AugenSymptomen zu sehen, und die Probleme lösen zu können.

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

Termine ab 20. Juni 2020

Christian Zech
AugenAufstellungen,
FamilienAufstellungen
OrganisationsAufstellungen

Krumme Lanke Brillen
professionelle, ganzheitliche Augenoptische Begleitung
Termin Augenuntersuchung:
Tel. 814 10 11



Den Glücksfaktor „Mutter" aktivieren: BeFree Online Kurs

Kaum jemand weiß, dass eine erfüllende Partnerschaft (für Singles und Paare) und beruflicher Erfolg von einer guten Beziehung zur eigenen Mutter abhängt. Und diese kann jederzeit erreicht werden, egal ob die Mutter noch lebt oder bereits verstorben ist.

Die Liebe zur Mutter ist die Urerfahrung des Liebens überhaupt. Je nachdem, welche Erfahrungen ein Mensch gemacht hat, wird davon seine Bindungs- und Liebesfähigkeit beeinflusst und geprägt. Auch der berufliche Erfolg hat das Gesicht der Mutter. Grund genug, den Glücksfaktor Mutter (endlich) zu aktivieren für ein rundum erfüllendes Leben.

Der **kostenlose** Einführungskurs zum Mutter-Heilritual besteht aus drei Teilen zu den Themen:

1. Warum Partnerwahl nicht zufällig ist (Amors Pfeil trifft gezielt).
2. Warum finde ich keine/n Partner/in?
3. Beruflich erfolgreich durch eine gute Beziehung zur Mutter?

Start des **kostenlosen Einführungskurses**:
SOFORT

Sofort - Online

Leitung: Regina Heckert & Team

Ausführliche Infos:
Web: befree-tantra.de
Rubrik Seminare/Online Kurse

Tel.: 06344-95 41 60
E-Mail: kontakt@befree-tantra.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

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

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

Online-Kurse seit März 2020
Einstieg noch möglich

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

Info-Veranstaltungen online
bitte schreiben Sie eine E-Mail

Informationstermine Online.
Bitte schreiben Sie eine email.

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

Dr. med. Anja Maria Engelsing

Fachärztin für Frauenheilkunde, Systemische Arbeit und Naturheilverfahren
Workshops, Prozessbegleitung und Einzelberatungen für Frauen

Weiblich SEIN – Offene Abende
26. Juni, 14. August, 6. November 2020
Kurzweilige Einführung zum Kennenlernen meiner Arbeit und dann viel Raum für Fragen und Begegnung.
Zeiten: Freitags, 18.30-19.30 Uhr Einführung (kostenlos),
anschließend Fragestunde (Kosten: € 10,-)

Workshop FrauenSachen: Frauen-Linien.
Aus unseren Wurzeln kommt unsere Kraft
So., 13. September 2020, 10:00 -17:00 Uhr
Nicht immer sind unsere Erfahrungen nur „unsere" Erfahrungen. Oft drückt sich in Symptomen, Erlebnissen, Themen auch Erlebtes unserer Ahninnen aus. Unsere Kraft kann immer leichter und stärker fließen, je tiefer wir mit unseren Wurzeln verbunden sind.
10-15 Teilnehmerinnen.
Kosten: € 90,-

Workshop FrauenSachen: Verborgener Sinn
Sa., 7. November 2020, 11:00 - ca.18:00 Uhr
Bedeutung und aktuelle wie familiensystemische Hintergründe von Krankheiten, hartnäckigen Beschwerden und Symptomen. Fokus: Was ist der gute nächste Schritt für mich?
Wir arbeiten mit speziell auf dieses Thema zugeschnittenen kurzen Elementen aus der Aufstellungsarbeit, Fragen und Dialogen zum besseren Kennenlernen unseres inneren Ortes und unserer Haltungen sowie achtsamen Übungen.
Aufstellungswunsch zu eigenen Themen bitte vorher anmelden. 10-15 Teilnehmerinnen
Kosten: € 80,- für Teilnehmerinnen ohne eigenes Anliegen. € 150,- für Aufstellungsanliegen
(inkl. Vor- und ggf. Nachgespräch)

Einzelberatungen / Termine nach Absprache
Einzelberatungen sind gerne möglich.
Ich freue mich auf Sie!

ab 26. Juni 2020

Ort: Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7D
Berlin-Kreuzberg

Sie erreichen mich über Email oder Telefon in Bayern und auch über whatsapp oder sms:
0179-6963251

Mail: anja.engelsing@gmx.de
www.wege-zum-heilsein.de

NATHAL® nach Dr. Gertje Lathan

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

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

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

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

www.nathal-sachsen.de

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

NATHAL® Berlin – Mental Training

Die Original Methode nach Dr. G. Lathan

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares Intuitionstraining. Während der Übungen werden wissenschaftlich nachgewiesen die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch werden bisher ungenutzte Wege des Denkens und vor allem des Gefühls genutzt, neue Wege des Wissenserwerbs eröffnen sich.

Die Methode ermöglicht Ihnen,

- intuitive Fähigkeiten auszubauen und Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten
- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze zu erarbeiten
- eine von allen Ansätzen unabhängige Introspektion der eigenen Biografie vorzunehmen
- Resilienz, Gesundheit und Lebensfreude exponentiell zu steigern

Die NATHAL® Methode wird in Einzelsitzungen oder in kleinen Gruppenseminaren erlernt und kann danach selbstständig angewendet werden. Zusätzlich werden Vertiefungskursen, Spezialseminare und Übungstage angeboten.
Melden Sie sich jetzt zu einem Infotermin an.

www.nathal-berlin.de

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

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

Aquariana

Praxis- und Seminarzentrum

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

Seminare und Workshops
SKYourself-Intensivseminar, Kreatives Schreiben, ThetaHealing, Systemaufstellungen.

Raumvermietung • Ausstellungen
Ruheraum und Bibliothek

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

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

Seminare finden ggfs. auch online statt!

Juni und Juli 2020

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

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

© Saskia Uppenkamp

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

tiefenpsychologisch – spirituell – ethisch – politisch

Die Besonderheit des Instituts:

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

Im WITS findest Du Bücher Clara Weltens, einer begeisterten Schriftstellerin mit der Lust am Forschen:

- Tiefenpsychologie & Spiritualität: Lebst Du schon oder wiederholst Du noch? Dank Tiefenpsychologie und Seelenreisen Dir selbst begegnen, édition Welten, 2016, Berlin
- Der Ratgeber zum Umgang mit digitalen Medien: Die Digitalisierung der Kinderstube. Miteinander leben oder nebeneinander existieren? édition Welten, 2019, Berlin
- Das Buch zum Mauerfall – 1. Preis u.a. vom Zeit-Magazin: Auf der Suche nach Leben – eine politische Autobiografie, agenda Verlag, 2009, Münster
- Kinderbuch zur Integration: Oktober 2020

Der nächste Podcast am 1.6.:
Deine Gefühle kennen und einschätzen lernen – eine Anleitung.
Clara Welten ist Fachfrau für tiefenpsychologische und spirituelle Therapien sowie spirituelle Lehrerin.

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

Bitte beachten Sie:
am 10.7.2020 ist Anzeigenschluss
für die SEIN-Doppelausgabe August/September

Traditionelle Philippinische Geistheilung

Vereinbaren Sie einen Termin mit Bonus

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

Ich unterstütze Sie dabei, wieder zu sich selbst, in Ihre Balance zu kommen. Durch die Behandlungen mit Traditioneller Philippinischer Geistheilung werden Ihre inneren Heilkräfte angeregt. Blockaden in Körper, Seele und Geist lösen sich. Ihre Lebensenergie kann wieder frei fließen. Diese besondere Form der Geistheilung stammt von den philippinischen Ureinwohnern. Eine Behandlung ist sehr sanft und wird mit Ölen direkt am Körper durchgeführt.

Kosten: 70 €, planen Sie ca. 1,5 h ein für ein heilsames Gespräch, die Behandlung selbst und ein mögliches Nachruhen. Jede Krise birgt auch neue Chancen: nutzen Sie vom 1.7. bis 31.8.2020 den Bonus in Höhe von 20 € auf jede Behandlung.

Vereinbaren Sie einen Termin

Susann Liebner
Dipl.-Lehrerin / Heilerin

HeilerinPraxis Liebner
Kulmer Straße 26
10783 Berlin

Tel: 0157 33 28 22 82
030 213 52 94

www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Stilleretreat inmitten der Natur

mit Erik Nagel

Dieses Retreat ist eine Gelegenheit, sich der eigenen Essenz zu widmen. Im geschützten und unterstützenden Rahmen einer kleinen Gruppe gibt es morgens und abends gemeinsame Meditationen. Vor- und nachmittags finden Zeiten des Austausches statt, in denen die Teilnehmer ihre spirituellen und persönlichen Wege und Prozesse teilen und damit gearbeitet wird. Sowohl die persönliche als auch die spirituelle Ebene haben Platz für weitere Entfaltung.
Zwischen den Treffen in der Gruppe haben die Teilnehmer viel Zeit mit sich, zum Spazierengehen, in der Sonne liegen oder in der Elbe baden.... So entsteht auf natürliche und leichte Weise eine Widmung, in der der Alltag immer weiter zurücktritt und es stiller wird. Die Anbindung an das Sein wird wieder spürbarer und vertieft sich. Unterstützt wird dieser Prozess von dem wunderschönen Ort Hof Leesthal, einem alten, ökologisch renovierten Bauernhof, der inmitten der Natur gelegen ist und dem leckeren ökologisch- vegetarischen Essen.

Termin: 8.8.- 15.8.2020

Leitung: Erik Nagel,
Begleiter auf dem Inneren Weg.

Ort/ Info: Hof Leesthal/ Wendland,

Tel.: 05851 944 71 47
www.retreathaus.de

Visionssuche

In der Natur

Kläre in der Stille und Abgeschiedenheit der Natur, welche Vision du für dein Leben wirklich willst und wie du deinen Pfad der Realisierung kraftvoll beschreitest - ohne Manipulationen von aussen ! Wir sorgen für den natürlichen Rahmen deines eigenen Prozesses und stehen dir als Spiegel und nondirektive Begleiter zur Seite. Dieser Weg beginnt zur Einführung mit ein- bis mehrtägigen Kanu-Touren in die heimische Natur und gipfelt in einem 12 tägigen Retreat in der Wildnis z.B. der toskanischen Berge. Je vier Tage Vor- und Nachbesprechung und 4 Tage allein in der puren Natur. Ein uraltes Ritual der Menschen für mehr Ur-Vertrauen, Bewußtheit und Klarheit für D e i n Leben.

Du allein trägst die Verantwortung für dein Leben. Lass dich nicht in Angst versetzen; habe Mut und mache die Visionssuche zu einem permanenten Bestandteil für den Rest deines Lebens auf unserem wunderschönen Planeten.

Betreuung und Ansprechpartner:
Gesine Ahrends und Lothar Semsch
Ökowerk Bildungsverein e.V., Berlin

Info-Telefon: 0172 - 687 38 29

Holen Sie sich Gewissheit

Lesen im Morphischen Feld mit Marion Augustin

Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar.
Wann immer Sie das Gefühl haben "stecken zu bleiben" oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.
Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen" inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung. Es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

Marion Augustin
Tel.: 030-36 28 44 92
0151-15 31 37 62
ma@schoepfungscoaching.de
www.schoepfungscoaching.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

BERATUNG UND COACHING

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:
21.6. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden sein
28.6. Abenteuer ICH - Pferde als Spiegel
19.7. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden sein
Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

Mediale Kraft Berlin
Lichtmanagement in bewegten Zeiten

- Beratung
- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlungen
- Seminare & Webinare
- Rituale & geführte Meditation (auch Online)

Bitte homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:

9.6. Reiki-Treff: *Immunsystem*, Kleinstgruppe, nur mit Anmeldung, 19.30 Uhr
10.6. Tages-Seminar **„Licht & Energiekörper“**, 10-16 Uhr, 180 €
19.-21.6. Seminar: **Naturwesen und Elemente**, *in Kleinstgruppen*, *Webinar & Praxis*, Sonderzeiten
23.6. Woman-Circle *„Litha-Sommersonnenwende“* Jahreskreisfest & Ritual, 30 €
18.7. REIKI 1. Grad, Einweihung, Tages-Seminar

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

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**

„Werden, wer wir sind“

Mein Ansatz ist, das Leben aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten. Mit Hilfe der geistigen Gesetze und meiner Medialität und den Methoden:
- System-Aufstellungen
- Walking-in-your-shoes
- Rückführungen
- Bonding
- Reiki

Meine Angebote:

- **mediales Coaching**
  auf Wunsch mit Aufstellungen
- **Bewusst-SEINs-Seminare**
  Inneres Kind, Intuitive Kreativität
- **Weiterbildungen**
  Medialität, Seelen Walk
- **„Eltern-SEIN“** offener Treff

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

Bist du mit deinem Partner einer Meinung?

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

Sehnst du dich nach Harmonie in deinem Umfeld?

In nur einem Telefonat harmonisiere ich dich mit deinen zwischenmenschlichen Beziehungen ohne erschöpfende Gespräche!
In einer Zwiesprache mit allen Beteiligten auf der Wesensebene erschaffe ich **Harmonie für ein "In-Frieden-Sein“.**

Sabine Zacher
Sprachlose Meinungsbildung

Infos und Terminvereinbarung:
www.sprachlose-meinungsbildung.de

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

Sehnst du dich danach innere Blockaden und Ängste, wie etwa Jobverlust, Lampenfieber, Prüfungs-/Flugangst oder deine Schüchternheit gezielt zu lösen? Wünscht du dir ohne Anspannung eine Rede zu halten, beim Zahnarzt zu sitzen? Oder die eingeschlichenen Corona-Ängste überwinden?

Reduziere negativen **Stress** und **steigere** deine **Motivation** und **Lebensfreude.**

Als **Emotionscoach** unterstütze ich dich, mit der modernen und am besten erforschten und wissenschaftlich fundierten Kurzzeit-Coaching Methode **WingWave®**

Schwinge deine Flügel und Fliege - **WingWave®**

Nada Duronjic
Dipl. systemische Coach und Körpertherapeutin

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

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

www.nada-nd.de

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

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

(frei nach Alan Cohen)

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin
Singender Engel

Dein Seelenlied
www.dein-seelenlied.de

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

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

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

monatl. Online-Energytools zu versch. Themen

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

Sieben-Generationen-Aufstellungen Berlin
26./27.9.

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

---

BERATUNG, BEGLEITUNG, ENTWICKLUNG

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

Urlaubs-Retreat auf Hiddensee
27.-30.8.2020
4-Tage-Meditationsretreat an der Ostsee.
Max. 10 Pers. Findet im Freien statt.

ONLINE-Resonanzaufstellungsgruppe
1x monatlich (Termine s. Webseite)
Herausforderungen unserer Zeit ganzheitlich betrachet.

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

www.primasige.net
Beratung & Systemische Aufstellungen

www.tuning-into-the-light.org
Get connected to your authentic true being

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

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

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...
Methoden:
- Spagytik nach Zimpel/ Dr. Gopalsamy
- Homöopathie
- Edelsteine
- Bachblüten
- Harmonisierung lebender Systheme,
- Korrektur der Metamorphose und Psychographie
- nach Prof. Dr. Ibadov (www.living-systems.info)

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reikimeister - und Meditationslehrerin
Psychographin
Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin
Öffnungszeiten:
Mo 12-18 Uhr, Di 10-18 Uhr, Mi 8.30-14 Uhr

Tel.: 030 - 9 28 00 80
www.living-systems.info
www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de

Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Geistige Alchemie

nach Anne Hübner

Einzeltermine / Heiltage

Cranio-Sacrale-Trauma Therapie

Psycho- und Körpertherapie

Reiki/Reikieinweihungen in alle Grade

Wellness-Shiatsu

Fernheilungen

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

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

www.geistige-aufrichtung-berlin.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Praxis für Prana-Heilung
nach Master Choa Kok Sui®

6./7. Juni - PRANA 3 - P3
21.6.: Einswerden m. d. Seele/ Master Sai
Voraussetzung PRANA 1 - P1
4./5. Juli: PRANA 1 - P1
29./30.August - PRANA 2 - P2
26./27.Septemb. - PRANA 1 - P1

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

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

PRANA 2, PRANA 3 bringt weiteres Wissen.

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

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

- 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

Was würdest du tun, wenn du keine Angst mehr hättest?

Sehnst du dich danach innere Blockaden und Ängste, wie etwa Existenzangst, Lampenfieber, Prüfungs-/Flugangst oder deine Schüchternheit gezielt zu lösen? Wünscht du dir ohne Anspannung eine Rede zu halten, beim Zahnarzt zu sitzen? Möchtest du eingeschlichene Corona-Ängste rechtzeitig überwinden?

Reduziere negativen **Stress** und **steigere** deine **Motivation** und **Lebensfreude.**

Als **Emotionscoach** unterstütze ich dich, mit der modernen und am besten erforschten und wissenschaftlich fundierten Kurzzeit-Coaching Methode **WingWave®**

Schwinge deine Flügel und Fliege - **WingWave®**

Nada Duronjic
Dipl. systemische Coach
und Körpertherapeutin

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

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

www.nada-nd.de

Shiatsu - Mechthild Sachsenweger

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

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

Gutscheine erhältlich

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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

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

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

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

Sa. 20.6. 13 Uhr Kräuterwanderung zu Johanni

Fr., 3. 7. 14 Uhr Hildegard von Bingen Pflanzen im Botanischen Garten

So., 5.7. ab 21:30 Uhr Mittsommerzauber – nächtliche Kräuterwanderung

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

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

Alle Veranstaltungen finden statt!

04.06. kostenloser Infoabend
zu allen angebotenen Themen, 18 Uhr
6.-7.06. WE-Seminar **Basic Class "Medialität & Sensitivität",** 10 Uhr
16.-21.06.. WE-Intenseminar **"Time Line - kreiere dein Leben", Spreewald,** 10 Uhr
16.-21.06. Intensivseminar **Beginner class "Medialität & Sensitivität"** Modul I, 10 Uhr
24.06. Reiki-Einweihung, 1. Grad, 13 Uhr

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

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

MOVE UND MEDITATION

MachmaYoga im Corona Zeiten
Weil wir noch länger mit der Pandemie und sozialen Einschränkungen leben müssen und auf Yoga im Raum verzichten, laden wir Euch ein, auf online Alternativen einzusteigen:

Online Yoga-Präventionskurse
bis zu 80% Kostenrückerstattung
für Alle 8.06-10.08 18:30-19:45
& 13.07.-04.09. 9:30-10:45
für Schwangere 03.06.-05.08. 18:00-19:15
& 12.06.-14.08. 11:15-12:30
Yoga nach der Geburt 28.05.-16.07. 14:00-15:15
Yoga für Frauen 26.05-28.07. 18:30-19:45
10 Einheiten-140 €

MachmaYoga – ein umfassendes Angebot
Wir (Laura & Oliver) sind ein Yoga-Familienunternehmen mit langjähriger Erfahrung. Vor 12 Jahren wurde MachmaYoga in Kreuzberg gegründet. Wir bieten qualifizierten Unterricht in kleinen Gruppen und betreuen unsere SchülerInnen individuell.
Online-Kurse: 80% Krankenkassenzuschuss
www.machmayoga.de, info@machmayoga.de
Tel. 030 - 28 03 90 26, 01578 - 2 24 42 13

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

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

Fortlaufendes Morgentraining: Di & Fr 9 Uhr
Nach Anfrage Workshops online

So bald es wieder möglich:
Gruppen für integrative Körpertherapie
Im Herbst & Frühling dienstags 18.30-20.45 Uhr

Fortbildungen zur Tango-Elementen
für Therapeuten

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

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

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

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

Lutz Wodni
Ausbildung zum Therapeutischen Bogenschießen am Hakomi-Institut

Tel.: **0171 - 5 22 54 26**

kontakt@bogenschiessen-wodni.de

www.bogenschiessen-wodni.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

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.
Kostenfreier Infoabend: auf Anfrage
Beginn: 25./26. Juli

Ausbildung Feng Shui und Geomantie
Unsere Räume können wir als unsere 2. Haut bezeichnen. Feng Shui befasst sich mit den Energieströmen in Räumen; Geomantie mit dem Energiefluss auf der Erde. Verstehen wir die Energie in unseren Räumen und Häusern sowie auf der Erde und ihren Landschaften, können wir unsere Räume und die Räume um uns herum lebendig und kraftvoll gestalten.
Beginn: 12./13. September
Kostenfreier Infoabend: auf Anfrage

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

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

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

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

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

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

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

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

Alle Ausbildungen im Wochenend- oder Vollzeitstudium

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

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

---

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
06./07.06.20 Taping für Heilpraktiker
09.06.20 Infoabend Heilpraktikerausbildung
16.06.20 Infoabend
Ausbildung HP Psychotherapie
20.06.20 Jonglage Workshop
"Tanz der Synapsen"

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

Mast®

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

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

Kompetenzorientierte Vermittlung von modernem Wissen, Fähigkeiten und Haltung
(mehr unter: www.m-a-s-t.info)
Die Kurse können gebucht werden: bei mir in Potsdam (base 16.-18.07. bzw. 10.-12.12.2020, adv: 11.-12.03.21)
oder bei „Fortbildung in Hamburg" (FiHH.de)
Hamburg base: 16.-19.09.20 / 09.-11.06.21.
München base: 07.-09.09.20 adv: 18.-19.03.210

Vortrag zum Thema **Safe&Sound Protocol (SSP):** 24.06.2020, 19:00-20:30, Anmeldung erforderlich

Therapie&Coaching, Dieter Schrank
Hegelallee 46, 14467 Potsdam.
ds@therapieundcoaching.de
Tel. +49 173 8994365

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

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

Online-Kurse seit März 2020
Einstieg nochmöglich

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

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

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

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

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

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

Ausbildung zum Alchemistischen Heiler
Zur Selbstheilung als auch beruflichen Ausübung regelmäßig neue Ausbildungsrunden ab Juni/Juli/August 2020 u.s.w., Aktuelles & Details:
www.berit-k-schweska.de
Heilbehandlungen & Beratung
Ich begleite dich dabei,vorgefasste Überzeugungen hinter dir zu lassen, Klarheit über Unklarheit zu erlangen, Krankheiten und Blockaden, Ängste, Traumata zu transzendieren. Ich verfolge den Ursprung deines Anliegens bis an die Wurzel dessen, was nach Heilung, Achtsamkeit oder Ausdruck strebt. Dabei unterstütze ich dich durch konkrete energetische Heilarbeit, als auch beim erforschen deines Mikrokosmos. Auf diese Weise enthüllt sich dir der Makrokosmos und die Möglichkeit, dein ureigenstes Potenzial zu verwirklichen- als Beitrag zu einer neuen Welt.

Berit K. Schweska
Beratung & Heilbehandlungen: Privatsitzungen
Fernheilung · Telefonsitzungen (dt. & engl.)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de
Donnerstags 18.30 - ca. 20 Uhr: ER-INNERUNG Serie im Wechsel: Achtsamkeit, Innere Reisen, Holotropes Atmen, Aufstellungen, Shiatsu-Zentrum, DG, Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

... einfach und kostengünstig auf unserer Internetseite schalten: www.sein.de

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

MONTAG 1.6.2020

09.30h: Shiatsu, jap. Massagetechnik, Basiskurs 1, Pfingsten, 29.5.-1.6., Wilmersdorf, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☽32662832

DONNERSTAG 4.6.2020

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

FREITAG 5.6.2020

19h: Heilung der Gefühle - Channeling und Meditation zur Mondfinsternis mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽017643018279

SAMSTAG 6.6.2020

15h: FRIEDENS-und HEILMEDITATION mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner sowie individuelle Botschaft an jeden Teilnehmer in 12157 Menzelstr. Anm./ Info: Jutta Helmecke ☽0160/92240176 oder Beatrix Dunker ☽0157/30741254

SONNTAG 7.6.2020

15h: Synergetische Aufstellungen, HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a Berlin Schöneberg, ☽0177/2404257

DIENSTAG 9.6.2020

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176 68749810.

19.30h: Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens. Ist ein Leben frei von grundlegender Angst möglich? Videovortrag des spirituellen Meisters Adi Da. Adidam Buchladen Pestalozzistraße 39, 10627 Berlin, ☽45087202, www.adidam.de

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 Euro, Einlass 18:30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 10.6.2020

18.30h: Gesundheits- u. Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Thema im Juni bitte erfragen. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10 €, ☽030 3628 4492, info @gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

DONNERSTAG 11.6.2020

18.30h: In welcher Welt möchte ich leben? Malen als persönlicher Ausdruck meiner Vision. Was erträumen wir gemeinsam? Praxis Menzelstr. in 12157 Berlin. Anm./Info J. Helmecke ☽0160/92240176 juttas-leuchtfeuer.de

FREITAG 12.6.2020

18h: Shiatsu-Übungsabend, Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelbacherstr. 17. 10707 Berlin, 10,- €, www.zen-shiatsu.schule.de

19h: Universal Co-Creation - Lichtgitter-Aktivierung nach Peggy Phoenix Dubro. Dagmar Bolz: ☽017643018279, seelenpotential.com

19.30h: ECK Licht und Ton Gottesdienst? Wie Tiere uns göttliche Liebe lehren? ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45,14057 Berlin

SAMSTAG 13.6.2020

17h: Singen am Labyrinth! Mitsingkonzert mit Carien Wijnen & Friends. Park Hasenheide Berlin-Kreuzberg. Info: www.healingvoice.de, www.ellenesser.com.

DIENSTAG 16.6.2020

18h: Synergetische Aufstellungen, HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Straße 48a, Berlin-Schöneberg, synergetik-berlin.de, ☽0177/2404257

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

DONNERSTAG 18.6.

18.30h: Austausch über Delfine und Wale, die Lichtbringer der heutigen Zeit, mit Infos und Meditation. Praxis Menzelstr.in 12157. Anm./ Info Jutta Helmecke ☽0160/922 40176 delfin-spirit.jimdo.com

FREITAG 19.6.2020

09h: www.lehmbaukurse.de, Theorie + Praxis + Kost + Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de 399 € Handy ☽01781987624

17.30h: Einführungskurs Shakuhachi, jap. Meditationsflöte. Choka Sanga Steyerberg. zenarts.jimdofree.com

19h: MITSINGABEND Heilsames Singen mit Carien Wijnen in Kreuzberg (Spendenbasis). Auftakt zum Seminar Atem und Stimme in Flow. Info: www.healingvoice.de

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

SAMSTAG 20.6.2020

10h: -18h: 1.berliner walkinggruppe im „fresh 30" neue steinmetzstraße 6, 10827 berlin-schöneberg vorherige anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

19h: Lange Nacht der Religionen: 19:30 ? Der Ton der Seele ? und 21:00 ? ECK Licht und Ton Gottesdienst ?, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: MANTRA und KIRTAN Mitsingkonzert mit Pana von YOGA & CURE, mehr Infos unter: www.yogacure.de

SONNTAG 21.6.2020

19h: Eine neue Bewusstseinsebene! Channeling und Meditation zur Sonnenfinsternis/ Lichtportalöffnung am Sommerbeginn. Dagmar Bolz ☽017643018279

MONTAG 22.6.2020

19h: Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab Sept. 2020), Lausitzer Str. 26a, 10999, 030-6113940, akupunkturseminare-berlin.de

DIENSTAG 23.6.2020

19.30h: Conscious Light ist ein Dokumentarfilm über das außergewöhnliche Leben von Adi Da (1939-2008) eines der größten spirituellen Meister unserer Zeit. 5€ Adidam Buchladen Pestalozzistr.39,10627B. ☽45087202, www.consciouslightfilm.com

FREITAG 26.6.2020

19h: Universal Integration - Lichtgitter-Aktivierung nach Peggy Phoenix Dubro. Dagmar Bolz: ☽017643018279, seelenpotential.com

19.30h: Gesprächskreis zum Thema ? Was sind spirituelle Weckrufe im Leben??, ECKANKAR Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

SAMSTAG 27.6.2020

15h: Workshop Tönen. Intuitive Klänge, die das Herz öffnen. (18,-) Elisabeth Heijenga Anm./ Infos: ☽ 85075228. praxis-Heijenga.de

DIENSTAG 30.6.2020

19h: Rheuma. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176 68749810.

DONNERSTAG 2.7.2020

18.30h: Austausch über Delfine und Wale, die Lichtbringer der heutigen Zeit, mit Infos und Meditation. Praxis Menzelstr.in 12157. Anm./ Info Jutta Helmecke ☽0160/922 40176 delfin-spirit.jimdo.com

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

SAMSTAG 4.7.2020

14h: Entfalte die Kraft Deiner Stimme. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz & Elisabeth Heijenga. ☽0176-43018279 , ☽85075228

15h: FRIEDENS-und HEILMEDITATION mit Kristallen für Mutter Erde und ihre Bewohner sowie individuelle Botschaft an jeden Teilnehmer in 12157 Menzelstr. Anm./ Info: Jutta Helmecke ☽0160/92240176 oder Beatrix Dunker ☽0157/30741254, Beitrag 20 Euro

SONNTAG 5.7.2020

19h: Heilung der Gefühle u. Manifestation des Herzenspotentials. Channeling/Meditation zur Mondfinsternis, Dagmar Bolz: ☽017643018279

DIENSTAG 7.7.2020

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 Euro, Einlass 18:30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 8.7.2020

18.30h: Gesundheits- u. Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Thema im Juli bitte erfragen. Herzlich Willkommen, wir freuen uns, Sie inspirieren zu dürfen! Im NobiWerk, Feurigstr. 62, 10827 B. Schöneberg, 10€, ☽ 030 3628 4492, info @gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

DONNERSTAG 9.7.2020

18.30h: In welcher Welt möchte ich leben? Malen als persönlicher Ausdruck meiner Vision. Was erträumen wir gemeinsam? Praxis Menzelstr.in 12157. Anmeldung/Info J. Helmecke ☽0160/92240176 juttas-leuchtfeuer.de

FREITAG 10.7.2020

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

DONNERSTAG 16.7.2020

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

FREITAG 17.7.2020

18h: Aktiviere Dein Potential aus den alten Kulturen von Lemuria, Atlantis...Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽017643018279,

FREITAG 24.7.2020

18.30h: Channel Dein Hohes Selbst in Verbindung mit d. Lichtwelten. Channeling-Übungsabend. Dagmar Bolz ☽ 017643018279, seelenpotential.com

Anzeigenschluss für die SEIN-August/September-Ausgabe: 10. Juli 2020

kostengünstig unter: www.sein.de/kleinanzeigen

HEIL-EVENT mit NARÁYANI
in Berlin-Prenzlauer Berg
Donnerstag 19-20:30 h · Einlass 18.40 h
im Here & Now Center
Greifswalderstr. 208
www.NarayaniSpiritPower.com

AMBULANTE PFLEGE

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlin-weit arbeiten wir in kleinen Stadtteil-bezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.vierbeimir-kiezpflege.berlin oder rufen uns an: ☽030-55224119 Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

ASTROLOGIE

Astrolog. Beratungen - Klarheit & Inspiration, Selbst-Erkenntnis & -Vertrauen in verrückten Zeiten. 21 Jahre astrologische Berufserfahrung in eigener Praxis: www.utalowack.com

AUSBILDUNGEN

Stimm- & Gesangstherapie Ausbildung mit Carien Wijnen in Berlin. Start: Oktober 2020. Info: www.isgt.info, www.healingvoice.de

AQUA WELLNESS

COACHING

Wenn es um das Wesentliche geht und du endlich leben möchtest, wozu du hergekommen bist ist das Schöpfungscoaching eine gute Wahl. Spiegel, Klärungen und praktische Hilfe zur Selbsthilfe. Marion Augustin, ☽ 3628 4492, www.schoepfungscoaching.de

EMDR

Heilprakt. Psych. & EMDR-Therapeutin Iris H. Frankowiak, heilsame Begleitung bei belastenden Erfahrungen: ☽0176/64947644 oder www.berufungsberatung-berlin.de

ERNÄHRUNG & FASTEN

ganzheitl. Ernährungsberatung, Fastenkurse, Basenwochenenden, www.gesund-plus-energie.com ☽015776946505 Claudia Fliegner

Gesund durch vollwertige Ernährung, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, www.sabine-diehausfee.de, 97600765

ESOTERIK

Beratungsagentur - Zukunftsdeutung leicht gemacht!! www.kartenlegenberatung.de

Counselor - Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! www.mediummaria.de ☽0201-75948602

FAMILIENAUFSTELLUNG

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

Seelen-*Bewegung*
Diplom-Psychologe Christoph Droß
Familien- und Systemaufstellungen
in Gruppen und in Einzelarbeit
www.seelen-bewegung.de
Tel. 030/ 49787672

FERNHEILUNG

Fernheilung durch Meister Weißer Adler * Wenn der Geist des Menschen blockiert oder passiv ist, dann l ä u f t auch das weltliche Leben nicht richtig weiter. Ich könnte deine geistige Blockade auflösen. * Lebst du schon mit deinem Ursprungs-Geist oder bewegst du dich noch mit deinem Adoptiv-Geist? Möchtest du etwas mehr darüber bei dir erfahren? Dann bist du auch bei mir richtig! www.weisseradler.eu/fernheilung

GESUNDHEIT

Sie knirschen oder pressen mit den Zähnen? Dann schauen sie mal hier rein: www.you-are-the-point.de ☽ 23616217, 0176-63459337

GOLDEN PATH

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

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

LEBENSBERATUNG

Systemische Einzel-Aufstellung, Astrologische Beratung, Focusing, Chakren-Arbeit, Meditations-Training. HP Uta Lowack, www.utalowack.com

MEDIALE BERATUNG

Spirituelle Lebensberatung, Channelings, Rückführungen, Beziehungs-, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen. Dagmar Bolz: ☽017643018279, seelenpotential.com

MORPHISCHES FELD

Lesen im morphischen Feld erhellt. Erhalte Antworten auf Fragen, die Dich bewegen oder nicht zur Ruhe kommen lassen. Praktische Hilfestellungen zu allen Fragen des Alltags, zu Partnerschaft, Beruf oder Lebensweg. Marion Augustin ☽030 3628 4492, www.schöpfungscoaching.de

SCHWITZHÜTTE

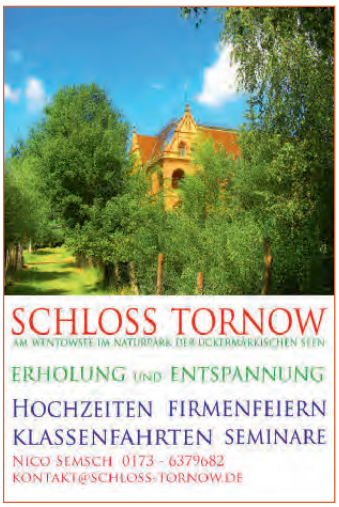
Indianische Tradition. Wir reinigen Körper Geist und Seele. Wir sitzen im schützenden Kreis und schöpfen Kraft mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Nähe Potsdam/Beelitz, Info Ingo ☽0163-608 0808, www.earthfaces.de

TANTRA

Bahara Tantra offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag 19 Uhr, www.bahara-tantra.de, ☽01734759271

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



WORKSHOPS

Burnout Prävention Seminare - Vorträge Individuell - Coaching Online - Training ☽434 24 24 Alt-Tegel www.konopecka.de

ME AND YOU - 15.-20. JUNI, HAVELLAND. Dieser Workshop ermöglicht Dir wahrhaftige, berührende und auch heilsame Begegnungen. Sei mit dabei! Alle Infos unter www.bewith.de

Seminarhaus 300 qm, 220 Jahre altes historisches Fachwerkhaus am See in MV,150 km von Berlin, bis zu 12 Personen, sehr gemütlich, Selbstverpfleg. www.ferienhaus-am-hofsee.de

Weißt Du wie Du Deinen Körper jetzt unterstützen kannst? Ich gebe am Telefon ab sofort Unterricht in Alexander-Technik. Anmeldung unter: freyereva@yahoo.de Chiffre 35501

BERLIN NEWS

ERDFEST.
EINE INITIATIVE

Beziehungen zur Mitwelt bewusst gestalten

Erdfeste« feiern –
vom 19. bis 21. Juni 2020

Erdfeste sind auch in Corona-Krisenzeiten möglich und gerade jetzt besonders dienlich! Die »ERDFEST«-Initiative zeigt, wie unsere Beziehungen zur natürlichen Mitwelt wachsen und gedeihen, wenn wir gemeinsam das Lebendigsein, das wir mit allen Wesen teilen, feiern. Das eigene Erdfest vorab auf der Webplattform erdfest.org kommunizieren und damit auch andere inspirieren. So entsteht eine Sichtbarkeit, die vereinzelt nicht
möglich wäre. Dies stärkt auch die politische Wirksamkeit.

Infos und alle Erdfeste im Überblick: unter: www.erdfest.org

KONTAKTE

Netter lustiger M sucht nette lustige F für nette lustige Massagen und viele nette lustige Unternehmungen. G-Punkt1@web.de

Sinnliche Frau gesucht, die erotische Tantra-Massage +gemeinsame Zeit genießen möchte,kostenlos,46,NR echter.mann@liebt-dich.info

www.jaii.de - Deine Community für Singles, authentische Menschen & ganzheitliche Partnersuche. Sofort finden (lassen)!

Yacht Segeln für Gruppen www.segeltour.net Sardinien ab Olbia info@segeltour.net

JOBS

Suche Hatha-Yogalehrer/in für Vertretung und Übernahme von Yogakursen am Abend für Yogastudio in Neuenhagen bei Berlin fussläufig zur S-Bahn. ☽0176-81197971 www.yoga-neuenhagen.de

WOHNEN

Auch nach der Krise reif für die Insel? Dann buch dir einen Platz in der Teneriffa-WG. Schreib mir bitte an: schreibmir-g@web.de

Kleine Wohnung in 12527 Grünau und Umgebung, auch Platz in WG oder Wohnprojekt, Hof, Landhaus von veganer Frau, 60 Jahre gesucht iriesanddorn@gmx.de

WohnMobilMitFahrerin gesucht von Marc234567891@gmail.com Ab 07/20 Huelva: P ES F CH I A … bis Berlin ... weiter DK S NOR FIN

REISEN

500 FASTEN-WANDERUNGEN. Europaweit. Woche ab 350 €. Auch Intervall- und Basenfasten. ☽/Fax 0631-47472, www.fastenzentrale.de

Südalgarve/Portugal, 3km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, individuelle Wohneinheiten, separater Yoga/Musikraum, großzügig-geschmackvoll-erholsam.. www.casadouroalgarve.com

www.segeltour.net Segelreisen Sardinien ab 455€ jeden Samstag ab Olbia Mitsegeln für Jedermann info@segeltour.net

YOGA-RETREAT/Ferienwohnung in 17398 SOPHIENHOF im Peeneland Ostern, Himmelfahrt, Silvester sowie mehr Termine unter: www.yoyogihaus.de, 039726 25528, yoshi74@gmx.de Yoga, Meditationen, div. Workshops wie Massagen, Partner-Yoga,Kochkurse Gong usw, veget./vegane Verpfl./ÜN all incl. ab 200,-

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189, www. seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

2 Räume für Körperarbeit zu vermieten, Yoga, Shiatsu, 52 + 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 32662832

Aquariana-Zentrum
Praxis- und Seminarräume
gepflegt, guter Service
Fahrstuhl, Parkplätze
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

Eingeführte und gut laufende Physiotherapie im Prenzlauer Berg in junge Hände zu geben. Sehr gute Konditionen. Kein Eigenkapital erforderlich. Mehr Infos unter yvesBCN@gmx.de

Gemütliches Seminar-und Gästehaus in der Uckermark,100km nördlich von Berlin. Wir freuen uns über Gruppen jeglicher Art. Naturerfahrungsprogramme für Kindergruppen. Alleinbelegung. Ganzjährig. Verpflegung möglich. Kontakt: info@fww-schule.de, www.fww-schule.de

DIES & DAS

BEKANNTMACHUNG Geheimnis des Universums, Leben, warum bin ich krank? Der Sinn des Lebens, das höhere Selbst, der eigene heilige Geist, was die Wissenschaft mit der Religion eint, verstehen, dass die Wissenschaft erklärt , was die Religion behauptet… Ich erläutern es so leicht und allgemein verständlich wie möglich, auch die Paradoxen in unserem Leben. Dazu gehört das scheinbar Unmögliche verstehen zu wollen YouTube Kanal Dagmar Kanne oder der fb Seite Mary Kan Blogg Mary-kan erzählt…

Neuzeitliche Botschaften
zur Bewusstseinserweiterung
www.lebensrat-gottes.de
www.ich-bin-liebetroepfchen-gottes.de

Hey, ich suche dich! Ich gehe gerade einen Weg, den ich noch nicht kenne und von dem ich noch nicht weiß wohin er führt. Es ist im letzten Jahr etwas mit meiner Seele passiert, was mich auf die Suche gebracht hat. Ich freue mich über jeden Impuls und neue Verbindung: Danielas-Weg@web.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

BERLIN NEWS

Neue Lebenskunst in Berlin

Die Veranstaltungen im Haus Lebenskunst gehen weiter!

Schrittweise finden die Veranstaltungen im Haus Lebenskunst wieder statt: Meditationen I Offener Kreis - Lebenskunst - Sterbekultur I usw. Die freigegebenen Veranstaltungen sind online jeweils aktuell im Terminkalender einzusehen.

HAUS LEBENSKUNST
Mehringdamm 34 - 10961 Berlin
030-6449 9319
info@lebenskunst-verein.de
www.Haus-Lebenskunst.de

BERLIN NEWS

Mantra-Songbuch SACRED SONGS

Das neue Mantra-Songbuch Band 4 aus Berlin ist da!
100 der schönsten spirituellen Lieder: Noten, Texte, Erläuterungen, mehrstimmige Sätze, Gitarrengriffe, Illustrationen usw. mit Sorgfalt und Liebe zusammengestellt.

Wie auch die Bände 1 bis 3 jeweils 16 Euro (plus 2 Euro Versandkosten innerhalb Deutschlands) bei Direktbestellung unter:
kontakt@eli-berlin.de
www.eli-berlin.de/MantraSongbuch.htm

Sein Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform
für Inspiration,
Kompetenz und
Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich
für den Großraum Berlin im
One World Verlag Ltd.,
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
USt.Id.: DE237017063
Amtsgericht Berlin, HRB 98177

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
email: aman@sein.de

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

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

ANZEIGENREDAKTION:
Lieselotte Wertenbruch
Tel.: 030 - 34 35 65 69
formatanzeigen@sein.de
forum@sein.de
portrait@sein.de
programm@sein.de
zugast@sein.de

KLEINANZEIGEN:
Lieselotte Wertenbruch
Tel.: 030 - 34 35 65 69
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif
amaryllis@sein.de

LAYOUT/SATZ:
Lieselotte Wertenbruch,
Shermin Arif

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.7.20

ANZEIGENSCHLUSS: 10.7.20

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im April/Mai:
25 000 Exemplare

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.3.2020
Fordern Sie die Mediadaten an!

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage vom Aktionsbündnis ProNaturheilkunde bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen. Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.

ISSN 1432 - 9913

ADRESSEN

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Di, Do, Fr 10-17 Uhr
mail@sein.de, www.sein.de

HANDEL

Mandala Buchhandlung
10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30
Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14
10999 Berlin
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30
Sa 10.30-17h

playstixx
Liebesspielzeugshop & Manufaktur
Für Frauen & alle die sie lieben... BLN-Kreuzberg ökologisch & umweltfreundlich orientiert, www.playstixx.eu

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Tel: 691 55 91
Akazienstr. 6
10823 Berlin
www.steinreich-galerie.com

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

Zenit - Buchhandlung, Seminare, Raumvermietung
Pariser Straße 7
10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

Kinesiologie Jahresausbildung
Ki.-Sitzung mit Ch. Wolfes
35 Jahre Erfahrung, kleine Lerngruppen, viel Humor
Tel: 7870 5040
www.kinesiologie.net

BERATUNG/COACHING

Beratungsstelle für Krebskranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke: 891 4049, Angeh.: 893 5429
Krebs-Krisen-Tel: 8909 4119

Human Design/GeneKeys
Das angeborene Potenzial erkennen und entwickeln – im Alltag, in Partnerschaft und Beruf, Anna Bahlinger
Tel. 792 68 84
www.annabc.de

Lesen im morphischen Feld, MFL® Klarheit in allen Fragen.
Marion Augustin
Tel: 3628 4492
www.schoepfungscoaching.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin,
Prenzlauer Allee 6,
Tel 442 5542
www.ewa-frauenzentrum.de

Lara - Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

KÖRPERARBEIT

Astrid Vlamynck Bonding
Nur du allein kannst es schaffen, aber du musst es nicht allein schaffen. Die Kunst zu halten und gehalten zu werden.
Tel: 881 52 51
www.astrid-vlamynck.de

Body & Soul
Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27
10823 Berlin
Tel: 3270 5779
tashinamail@web.de

Ganzheitliche Physiotherapie
Shiatsu, Hara Awareness®
Massage und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

klass-shiatsu
entspannt in Berlin
Regine Klass
Tel: 0176-5229 5544
www.klass-shiatsu.de

www.sonnenkunst.info
Sexological Bodywork
Shiatsu, Kuschelpartys
Workshops, erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

Zen Shiatsu
Körperpsychotherapie
Atemarbeit
Jörg Priesner, HP. Psych.
Tel: 0176-9705 7834
www.koerperarbeitberlin.de

LEBENSKUNST

Walking-in-Your-Shoes
Bewusstseinsarbeit
Mediale Heilcircle
Medialität, Heilung
www.wiys-healing.com

HEILPRAKTIKERINNEN

HeilpraktikerInnen
Bereitschaftsdienst!
An Wochenenden und Feiertagen von 8-20 Uhr
Tel: 324 18 99

HEILUNG von INNEN
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

Ganzheitliche Heilpraxis
Integrative Wegbegleitung für Körper, Seele & Geist
HP Uta Lowack
Eschenstr. 9
12161 Berlin
www.utalowack.com

Handauflegen nach der Open Hands Schule
HP Brigitte Sand
Praxis in Charlottenburg und Spandau
Tel: 01590-301 4669

GANZHEITL. HEILWEISEN

Reiki Klang Massagen
Madlen Wirtz
Röbeler Straße 21
16909 Wittstock
Termine: 0173-988 4226
www.Spirithands.de

THERAPIE

Emotionales Essen
verstehen und überwinden
Katrin Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

Klärung des Ahnensystems
im Einzelsetting - vorfahrenzentrierte Traumatherapie
Gabie Gerbeth
Tel: 213 8301
www.gg-heilpraktiker-berlin.de/traumatherapie

PSYCHOSOMATIK
und emotionale Selbstheilung
Anette Droege
10707 Berlin
Xantenerstr. 206
Tel: 0172-300 4511
www.anette-droege.de

Transpersonale
Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
Seit 60 Jahren
Yogi Dr. Jain
Lebens- & Partnerberatung
10589 B-Chbg.
Herschelstr. 6a
Tel: 8501 4753
www.yogaschule-jain.de

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst und Schamanismus
Yoga Teacher Training
28 Juni. – 20. Juli 2020
ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
(Nähe Berlin)
durgas-tiger-school.com

Yoga & Cure
Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse, Workshops
Ayurveda
Dr. Mohme
www.yogacure.de

ZENTREN

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

ufafabrik: KulturCentrum
Cafe, Salon, Seminare, ...
12105, Viktoriastr. 10-18
Telefon: 75 50 30
U6-Ullsteinstraße
www.ufafabrik.de

REISEN

www.lehmbaukurse.de
Theorie+Praxis+Kost+Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de
399€/3Tage 01781987624
Urlaub+Lernen+Inspiration

YOGA-RETREAT/ Ferienwohnung
17398 SOPHIENHOF Meck-Pom
Yoga, Meditation, Workshops, Gong incl. veg. Verpfl./ÜN mögl. Termine
www.yoyogihaus.de
039726 25528
yoshi74@gmx.de

ÜBERREGIONAL

Nelya-Energieprodukte
Lebensqualität verbessern
pers. Weiterentwicklung
Energetische Regulation
Nelya-Analysekarten
nelya-energieprodukte.de

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

www.foxberghof.de
Heilfasten, Yoga, Veranstaltungen, 4 Seminarräume, Sauna, Nord-westlich hinter den Toren von Berlins Bus 671 ab Rathaus Spandau, A10 Ausfahrt Falkensee

Wer hat Interesse im Zittauer Gebirge Oybin/Luftkurort Lückendorf Urlaub zu machen? Kost & Logis frei für Unterstützung unseres Hausprojekts.
) 0176 51 91 95 03

Adressen/Kleinanzeigen/Termine für die SEIN-August/September-Ausgabe:
Anzeigenschluss: 10.7.2020
Online unter: www.sein.de/kleinanzeigen

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**

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

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

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Im Amseltal 57 • 13465 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

Einfach Aboauftrag ausfüllen, 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.

Weil das Leben weitergeht...

Abb: © Halfpoint - Fotolia.com

Geburt in Berlin

Geburt in Berlin ist der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt und erscheint jährlich für den Großraum Berlin.

www.geburt-in-berlin.de

Herausgeber: One World Verlag Ltd. · Auflage: 35.000 Exemplare
Infos und Werbemöglichkeiten: info@geburt-in-berlin.de