

SEIN

25 Jahre

kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag
ist willkommen!

Bewusstsein und Wandel

sein.de



Selbstbegegnung und Selbsthilfe

Rituale: Kraftquellen in einer stürmischen Zeit

Keine Arbeit und viel Zeit: Rendezvous mit der Sucht

Wenn die Angst anklopft: Traumatherapie während Corona



04/05

2021

308/309



Bei Anruf -
LEBENSAUFGABE!

NEUANFANG!

Womit nur?

Natürlich mit Deiner
LEBENSAUFGABE!

Jeder Mensch hat sie mitgebracht.
Einzigartig, authentisch, seelisch!

Stephan holt sie für Dich, direkt
von der Quelle - Deiner Seele.

Für Dich bequem am Telefon.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin
und freue Dich, Deine einzigartigen
Lebensaufgabe endlich zu erfahren!



STEPHAN MÖRITZ

Der mit Deiner Seele spricht.

Telefon: +49 (0)33230-203 90
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Yoga-Mudras & Chakra-Aktivierung



5 x 90-Minuten-Videos
zum Selbststudium
• eigene Zeiteinteilung
• umfangreiches Skript

Kosten: 85,-€
Abschluss-Zertifikat per Post

Info & Anmeldung:
yoga@yoga-berlin.de

mit Stefan Datt



**Junge Mitarbeiter, Mitbewohner,
Leiter und Koch gesucht**

Mehr Infos:

Samana Seminar-Haus & Osho-Platz
www.samana-erzgebirge.de · Tel: 035052-22456



Das Original

2004 von Anton Peter Neumann zu therapeutischen
Zwecken entwickelt. Heute zählt der **COSMIC
TRANSFORMER** zu den international nachgefrag-
testen Lösungen zur ganzheitlichen Energetisierung
und Entstörung von Wohn- und Arbeitsräumen.

10% LeserIn-Rabatt-Code: **SEIN21** (gültig bis 30.06.2021)

www.mycosmic.de

Manuel Lavilla
— SPIRITUELLE BERATUNG —

**Spirituelle Unternehmens-
& Lebensberatung**

Hellsichtige Analyse
Privat- & Geschäftsberatung



01522 6731505 | www.lavilla-beratung.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

INHALT



EDITO

Letztens besuchte mich eine Freundin und erzählte mir, dass sie sich mit dem Impfstoff von Astra Zeneca habe impfen lassen – kurz bevor er verstärkt in die Kritik kam und vom Markt genommen wurde. Am Abend des Impftages begann sie plötzlich fürchterlich zu frieren und bekam dann Fieber. Nachts öffnete sich auf einmal ein Erfahrungsraum, in dem sie das erste Mal den gefühlsmäßigen Zugang zu einem sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit erhielt und viel Angst und Schmerz integrieren konnte.

Zwei Stunden, nachdem diese Freundin wieder gegangen war, saß ich in meiner Küche und hatte auf einmal das Gefühl, dass jemand meinen Unterleib mit einem Messer durchbohrte. Der Schmerz war so stark, dass ich bei jeder Welle aufschrie. Nach einer Viertelstunde hörte das auf, abgelöst von dem Gefühl, dass mein Unterleib auseinandergerissen wurde. Heftig. Ich verstand, dass mein Energiesystem mit ihrem resoniert und die Tür zu dem brutalen Schmerz meines eigenen sexuellen Missbrauchs im Alter von drei Jahren geöffnet hatte. Ich hatte vorher homöopathischen Lachs (Thema: Gewalt, siehe S. 33 in diesem Heft) genommen und damit wohl schon den Boden für meine Erfahrung bereitet. Was ich daran so spannend finde, ist, dass wir immer Vorstellungen davon haben, was eine bestimmte Situation (hier: die Injektion eines Impfstoffes) bei uns auslösen wird. Für diese Frau und mich, der ich sicher kein Fan des Impfens bin, hat das Impfen zu einer Aktivierung unseres Traumas geführt. Dadurch, dass sie diesen traumatischen Bereich schon vorher integriert hatte, war es möglich, dass auch mein System sich diesen Gefühlen in dem Vertrauen öffnen konnte, dass mich das Erleben nicht überfordern würde. Für mich zeigt sich dabei, dass wir immer wieder individuell schauen und nicht irgendetwas kollektiv verdammeln sollten. Vielleicht liegt in der aktuellen globalen Situation auch die Aufforderung, zu lernen, genau hinzuspüren, was uns gut tut und was nicht. Ich hatte vorher schon mal mein Energiesystem abgefragt und die Antwort erhalten, dass eine Impfung mich nicht schädigen würde. Ein Freund, der dieses Abfragen auch beherrscht, erhielt dagegen die Antwort, dass ihm eine Impfung nicht gut täte. Das heißt für mich: Es gibt keine allgemein gültige Wahrheit. Es gibt nur das Leben, das durch die Filter unserer Konditionierungen fließt und dabei völlig unterschiedliche Realitäten hervorbringt. Ich glaube nicht, dass wir die Realität verändern können. Aber wir können lernen aufzuhören, unserem angstbasierten Verstand vorbehaltlos zu vertrauen...

Jörg Engelsing

- 6 **Traumatherapie in der Corona-Krise**
Über die Schwierigkeiten, aber auch enormen Chancen, wenn wir bereit sind, uns unseren jetzt verstärkt auftretenden Ängsten und anderen Gefühlen achtsam zuzuwendenn – von *Lena Grabowski*
- 12 **Der Sucht begegnen**
Eine Chance der Coronazeit, wenn wir nicht mehr vor uns selbst weglaufen – von *Jörg Engelsing*
- 14 **Rituale**
Kraftquellen in einer stürmischen Zeit – von *Martina Simon*
- 16 **Die Welt brennt**
Das Annehmen der eigenen Schöpferkraft als Weg aus der Krise unserer Zeit. Ein Auszug aus „Genesis. Die Befreiung der Geschlechter“, dem neuen Buch – von *Veit Lindau*.
- 18 **Kraftquelle Immunsystem Teil 2**
Der Darm und seine Funktionen – von *Lena Grabowski*
- 21 **Geburt in Berlin**
Eine neue Ausgabe des Magazins für vorgeburtliche Bindungsförderung erscheint im Juni – von *Simone Forster*
- 26 **Was können wir gegen die Probleme dieser Welt tun?**
Das Überleben einer Zivilisation hängt von ihrem geistigen Fortschritt ab – von *Sri Daya Mata*
- 29 **Pause im Theater**
Wie sieht ein Erwachter die derzeitige Corona-Situation? – von *Mario Hirt*
- 30 **Sport oder spiritueller Weg**
Yoga zwischen Moderne und alten Traditionen – von *Birge Funke und Kirsten Richter*
- 33 **Homöopathie**
Spiritualität und Gewalt: der Königs-lachs
von *Werner Baumeister*
- 34 **Omega-3-Fettsäuren und Immunsystem**
Über die Effekte von EPA und DHA auf Entzündungsprozesse und den Verlauf von COVID-19 – von *Illian Sagenschneider*



S. 6



S. 12



S. 18

Rubriken

- 4 - 5, 11 Zu Gast in Berlin
9, 15, 22-25 Portrait
10 Online-Vorschau
11 DabeiSEIN – SEIN unterstützen
36 - 37 Lesen & Hören – Buch-Tipps
Ilka Eckhoff und Renate Graßtat
38 Astrologische Betrachtungen für April-Mai
– von *Michael Backhaus*
39 - 43 Programm
44 - 48 Forum
49 - 50 Termine, Wer macht Was
51 Vermischtes
51 Impressum, Adressen



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

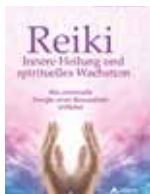


Vortrag und Seminare
mit Barbara Simonsohn, 7. Grad

Resilienz stärken!

Barbara Simonsohn, Lehrerin des authentischen Reiki und Bestseller-Autorin, gibt am Donnerstag, dem 8. April in der Buchhandlung ZENIT einen kostenlosen Einführungsvortrag mit Probebehandlungen. Warum ist authentisches Reiki gerade in dieser Zeit von unschätzbarem Wert? Seelische Widerstandsfähigkeit ist das Zauberwort. Wer bist du ohne (D) ein Drama, erwacht aus dem Traum des Denkens? Resilienz ist – auch – eine Frage der Ausstrahlung. Durch diesen uralten Einweihungsweg verbessern wir dauerhaft unsere Ausstrahlung, und Negatives perlt mehr und mehr an uns ab. Stille ist deine wahre Natur. Wie kannst du Kurs halten in bewegten Zeiten? Es kommt nicht darauf an, wie stark der Wind weht, sondern, wie du die Segel setzt. Wenn wir erkennen, dass wir im Äußeren nichts Bestimmtes brauchen, gehört uns die ganze Welt. Wer nichts Bestimmtes erwartet, für den ist alles ein Geschenk. Das Leben entfaltet sich frei und harmonisch. Gedankenfreies Bewusstsein handelt, spricht und kümmert sich um alles. Selbstfürsorge wird uns zur zweiten Natur, und das Leben zum Freund. Erwachen ist unser größtes Geschenk an die Welt. Erleuchtung ist Ja zu sagen zu dem, was ist. Alles darf sein, und Transformation findet statt. Wir erkennen: das Leben ist uns wohlgesonnen, und das war schon immer so.

Vortrag eintrittsfrei mit Probebehandlungen **Do., 8.4.; 19 Uhr** Buchhandlung ZENIT Pariser Str. 7 (Charlottenburg).
Seminar 1. Grad – Harmonie für Körper, Geist und Seele - **Grad 9.-11.4.**
II. Grad – Fernheilung, kosmische Symbole – **10.-11.4.**
Quereinsteiger willkommen.
Info/Anmeldung: 040 - 89 53 38
www.Barbara-Simonsohn.de



Buchtipp:
B. Simonsohn,
„Reiki innere Heilung und spirituelles Wachstum“,
Schirmer-TB 9,95 €



**Heil & Sehkraftseminare mit
Philippe Hannelle & Viola Schöpe**
anerkannte Seminarleiter des Körper-Spiegel-
Systems® von Martin Brofman

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

Wochenend-Sehkraftseminar in Berlin
Wann: 29.-30. Mai & 9.-10. Okt. 2021, jew. 9 - 19 Uhr

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

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

Die Heiltechnik "Das Körper-Spiegel-System" ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie und Gesundheit wieder zu erlangen. Das Körper-Spiegel-System wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 26 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich lehrt.



Heilseminar: 19. 20. Juni 2021
im SONNENHAUS in 15345 Rehfelde bei Berlin,
Lindenstrasse 25

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



**Verändere deine unter-
bewussten Überzeugungen
– und damit dein Verhalten
– mit PSYCH-K!**

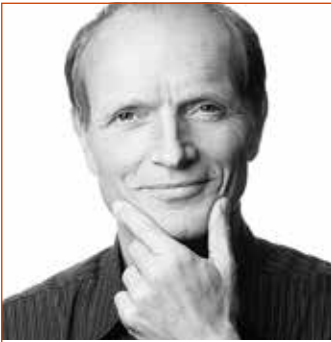
Was wäre, wenn die unterbewusst vorhandene Überzeugung „Ich liebe mein Leben“ eine minimale Energiemenge wäre, die ein Protein braucht, um seiner Zelle lebensfördernd dienen zu können? Energien von Glaubenssätzen oder Überzeugungen sind so minimal, dass sie mit den heutigen Messmethoden nicht erfassbar 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 des 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>). Du lernst weiterhin Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft identifizieren und transformieren – ein im Augenblick sehr wichtiges Handwerkszeug.

**PSYCH-K Basic Workshop mit
Brunhild Hofmann vom
30. April bis 2. Mai 2021**
**PSYCH-K Advanced Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 27. bis 30. Mai 2021**

wo: Schule für Tai Chi Chuan Berlin,
Akazienstraße 27, 1. Hof rechts,
5. Stock (Aufzug), 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



Der Yager-Code – Heilung und Selbst- heilung 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, Hellfühlbarkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

Infos: www.pretz-hypnose.de/lp-yager-code/

Tel.: 0391 - 543 01 32



Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musik-
lerntechnik 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. Jahrhundertlang 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 23. - 25. April 2021

Das Seminar findet nur online statt!

Infos: www.musik-verstehen.de

Anmeldung:
bernd-jaeger@freenet.de
Tel.: 030 - 821 17 36

siehe auch:
die Artikel:

„Let the Music play“,
Sein 4/2011
und
„Das Mysterium der Einfachheit“,
SEIN 9/2011



Darshan mit Benares

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

Benares

Termine: April 2021

Fr. 23.04.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 24.04.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 25.04.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: Mai 2021

Fr. 28.05.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 29.05.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 30.05.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort:
ATEMZENTRUM
JADRANKA KARDUM
Erkelenzdam 7
10999 Berlin
HH, 4. OG

Preise:
Je Darshan 20.- EUR

Aktuell:
Während Corona Zeiten bitte kurz erfragen, ob die Live Darshans in Berlin stattfinden.

Infos unter:
www.benares-darshan.com
Padma: 0152 37119361



April/Mai 2021 in Berlin:

Live vs. Online!

RÖNTGENBLICK- METHODE

In Körper, DNA und Materie sehen

Die ganze Welt ist momentan tief betroffen! Wie lange das Chaos noch anhalten wird und was noch alles auf uns zu kommt, ist unbekannt. Aber was wir wissen, ist, dass wir Ihnen die ‚Röntgenblick-Methode‘ weiterhin live oder online anbieten müssen, damit Sie mehr Wissen über die Injektionen und Ihre persönliche Zukunft bekommen. Das heißt, Sie erhalten emotionale Ruhe und Klarheit in diesen völlig fremden Geschehnisse und Wissen über den Einfluss einer genetischen Reproduktion.

„Wenn diese verrückte Zeit nicht umsonst sein soll, müssen wir Ihnen helfen, gemeinsam für Ihre Freiheit und die Zukunft Ihrer Kinder einzustehen. Unsere Aufgabe ist es, der Wahrheit und der Menschlichkeit zum Durchbruch zu verhelfen. Denn je mehr Menschen Wissen haben und handeln können, umso besser geht es uns allen - und dem Planeten.“

Gisa und Daniel

Termine, Bücher und Videos:
www.modernegesundheit.com



Abb.: © fizkes-stock.adobe.com

Traumatherapie in der Corona-Krise

Für fast alle Menschen stellt die Corona-Zeit eine enorme Herausforderung dar, denn viele Dinge, die vorher normal waren, sind jetzt einem Ausnahmezustand gewichen. Ganz besonders trifft das psychisch angeschlagene und traumatisierte Menschen, für die schon kleinere Veränderungen in ihrem Leben gleichbedeutend sind mit dem Wegschlagen von Krücken, mit denen sie sich bisher durchs Leben gehangelt haben. Die Traumatherapeutin Lena Grabowski berichtet von den Schwierigkeiten, aber auch von den enormen Chancen, die in dieser bewegten Zeit liegen – wenn wir bereit sind, uns unseren Ängsten und allen anderen Gefühlen achtsam zuzuwenden, die uns jetzt noch häufiger als sonst besuchen kommen.

Bei traumatisierten Menschen haben wir es mit starken Überlebenskünstlern, doch zugleich auch mit sehr zarten Nervenköstümern zu tun, die mit diversen Symptomen zu kämpfen haben: Ängste, Hypervigilanz (gesteigerte Wachsamkeit, erhöhte Schreckhaftigkeit), Schlafstörungen, dissoziative Störungen (Abspaltung trauma-

tischer Inhalte aus dem Alltagsbewusstsein), psychosomatische Beschwerden, Flashbacks (unwillkürliches Wiedererleben eines vergangenen Erlebnisses oder früherer Gefühlszustände), Alpträume, Gefühlstauheit, Gleichgültigkeit, Autoimmunerkrankungen und depressive Verstimmungen – um nur einige zu nennen –,

die die Lebensqualität stark einschränken. Menschen mit solch einer Vorerkrankung sind von der Corona-Krise besonders betroffen.

Beispielsweise begleite ich einen Klienten, der seit seiner Jugend aufgrund langjähriger frühkindlicher Gewalterfahrungen unter dissoziativen Störungen,

Was ist ein Trauma?

Das Wort *Trauma* entspringt dem Griechischen und heißt wörtlich übersetzt „Verwundung, Verletzung“ oder auch „Niederlage“. Und ganz ähnlich empfinden es auch viele „Überlebenskünstler“, die eine solche Verwundung erfahren haben. Sie fühlen sich in ihrer Würde verletzt, zutiefst entwertet und glauben, im Leben nichts Gutes verdient zu haben. Ein Trauma besteht aus einer Schockphase, einer Einwirkungsphase und einer Erholungsphase. Findet eine natürliche Erholung/Regeneration vom traumatisierenden Ereignis nicht statt, reden wir von Verwundung und deren Folgesymptomen. Ein Trauma kann ein einmaliges Ereignis sein wie beispielsweise ein Autounfall oder der Verlust eines nahestehenden Menschen. Oder sich als Entwicklungstrauma ereignen. Hier finden Traumatisierungen während der Entwicklung eines jungen Menschen statt und wiederholen sich erfahrungsgemäß (regelmäßige Gewalteinwirkung in jeglicher Form, Vernachlässigung, chronisch psychisch kranke Bezugspersonen etc.). Traumatische Erfahrungen können im familiären und sozialen Umfeld oder im institutionellen Bereich stattfinden.

Hypervigilanz und Ängsten leidet und sich seit längerer Zeit in psychiatrischer Behandlung befindet. Seine hauptsächliche Stärkung und Stabilisierung fand er bislang im Musizieren in einer kleinen Band, im Wandern in einer vertrauten Gruppe und in seiner 16-Stunden-Arbeitswoche. All dies trug ihn bis dato und sorgte zuweilen für etwas Sicherheit, verlieh ihm ein Gefühl der Teilnahme am Leben in überschaubaren, vertrauensvollen Zusammenhängen. Im Laufe des Jahres 2020 sind seine stabilisierenden Faktoren Schritt für Schritt weggebrochen. Seither leidet er wieder vermehrt und sogar an noch stärkerem Angsterleben als sonst, berichtet von Schlafstörungen und von überwältigenden Einsamkeitsgefühlen. Wie manchmal eben alles zusammenkommt, verstarb zudem vor einigen Wochen ein Verwandter, dessen Beerdigung

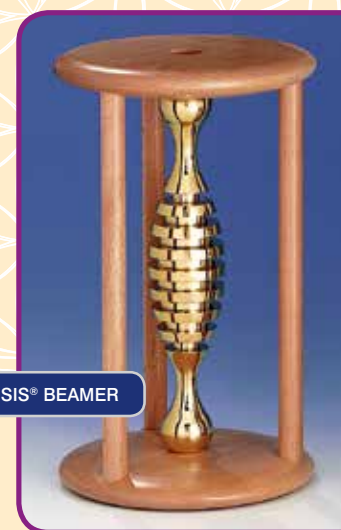
er unter erschwerten Coronabedingungen mühsam und doch liebevoll organisierte. Mit seinen nahezu letzten Kräften stellte er sich seinem eigenen Trauerprozess und stemmte eine irrsinnige Beerdigungsprozedur, während sich seine Symptome dem steigenden Stresslevel entsprechend verstärkten. Das alles war eine unfassbare Herausforderung für ihn.

„Büchse der Pandora“ geöffnet

Seine Überlebensstrategien, die ihm sonst die nötige Kraft verliehen, durchzuhalten und alles „durchzuziehen“, mündeten in einer tiefen Trauer und Erschöpfung. Sein Nervenkostüm wirkte zart und verletzlich. Seine Tränen sprudelten oft unaufhaltsam, sowohl in der Therapie als auch zu Hause. Er fühlte sich von den Ereignissen überrollt, Gefühle von Verzweiflung und Ohnmacht drängten sich in sein Alltagsbewusstsein. So manches Mal wusste er weder ein noch aus. Neben einem Gefühl massiver Überwältigung ergriffen ihn immer wieder tiefe Einsamkeitsgefühle. Diese hatte er lange nicht empfunden. Als habe sich plötzlich eine „Büchse der Pandora“ geöffnet, wie er mir seinen Zustand beschrieb. „Aber lieber trauere ich, als ständig Angst zu haben oder gar nichts zu fühlen“, sagte er mir in einer Sitzung. Er wollte sich diesen Gefühlen tapfer stellen. Ich erklärte ihm, dass wir behutsam vorgehen würden, um eine Retraumatisierung zu umgehen, stabilisierten seinen Zustand – neben der psychiatrischen Behandlung – mit traumaisensiblen Ansätzen. Und entwickelten gemeinsam einen neuen, für ihn realisierbaren Ressourcenplan. Statt des Musizierens, das ihm immer viel Kraft gab, begann er in Momenten ihn überrollender Einsamkeitsgefühle den gegenwärtigen Moment zeichnerisch zu skizzieren. Er setzte sich dann an seinen Lieblingsplatz in der Wohnung oder auch an einen Platz in seinem Lieblingspark und zeichnete dann alles um sich herum, das er mit seinem Sehsinn erfassen konnte. Diese Übung half ihm, sich innerlich zu konzentrieren und einen sanften Kontakt zu sich selbst und zum Augenblick zu bewahren.



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel.: +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: info@weberbio.de

Web: www.weberbio.de



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

Die Inhalte seiner Erinnerungen – zum Teil waren das überwältigende Momente aus seiner Kindheit – verarbeitete er in cartoonartigen Zeichnungen. Er erfand eine Heldenfigur in einer Fantasiewelt und ließ diese Erfahrungen sammeln, die seinen nicht unähnlich waren und die der Held immer wieder auf kreative Weise meisterte. Im Verlauf der Therapie konnten wir einen emotionalen Bezug zu seinem Leben und dem Erleben der Figur herstellen, was ihn tatsächlich bereicherte. Der kreative Ausdruck half ihm nicht nur in Momenten überwältigender Gefühle oder nächtlicher Schlaflosigkeit, sondern stärkte allmählich seinen Allgemeinzustand. Er fand ein Forum im Internet, in dem er sich mit anderen gleichgesinnten Zeichnern austauschen konnte, und knüpfte, wenn auch virtuell, neue Kontakte. Auf diese Weise hauchte er seinem Leben ein wenig neuen Wind ein.

Der Sprung ins kalte und tiefe Wasser (in die tieferen Schichten des fühlenden Bewusstseins) kann sicherlich erst nach einer Stabilisierung und dem Selbstsicherheit gebenden Erlangen neuer Bewältigungsstrategien erfolgen. Die Coronakrise zwang diesen Menschen auf eine sehr heftige Weise in die Knie und forderte ihn auf, alte Bewältigungsstrategien von heute auf morgen aufzugeben und – ohne dass er darum gebeten hatte – sich nun allerhand Themen in seinem Inneren zu stellen.

Wenn das Leben den Finger in die Wunde legt

Vor einiger Zeit meldete sich eine Frau aufgrund heftiger Angst- und Panikattacken, die mitten in der Coronakrise erstmals und dann regelmäßig auftraten. Nach einigen stabilisierenden Sitzungen verkündete sie: „Ich will nicht, dass mich eine erstickende Angst aus dem Nichts überfällt und mir die Luft zum Atmen nimmt. Wissen Sie, wie schrecklich das ist, wenn der eigene Körper macht, was er will, und man keinen Einfluss auf das Geschehen hat? Wenn man die Kontrolle über das eigene Leben verliert? Ich will das nicht fühlen. Das ist fast so, als würde man sterben.“

Das war die Geburtsstunde für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit einer uralten existenziellen Angst, bei der es um das Thema „Leben und Sterben“ ging. In einer traumatherapeutischen Sequenz erinnerte sie sich urplötzlich daran, dass sie in ihrer Kindheit über einen sehr langen Zeitraum mit dem Thema „Krankheit und Sterben“ konfrontiert war. Ein nahestehendes Familienmitglied litt an einer Autoimmunerkrankung mit recht un-

günstiger Prognose und kämpfte in vielen Krankenhausaufenthalten um das eigene Leben. Diese Person hatte viele Jahre später zwar ihre Krankheit überwunden und lebt auch heute noch. Doch das jahrelange kindliche Erleben von Ohnmacht, Kontrollverlust und heftigen Verlustängsten hatte sich damals in der kindlichen Seele meiner Klientin tief eingegraben. Sie war – wie so viele andere Kinder auch – damals zu jung, um das Erleben rational zu

Was tun, wenn es mir schlecht geht?

- Ressourcenpläne entwickeln: Was tut mir wirklich gut im Alltag? Eine Liste darüber anlegen, gegebenenfalls mit Unterstützung durch Freunde oder Verwandte. Möglichst viel davon umsetzen, was im Rahmen der Krise möglich ist.
- Freunden bzw. nahestehenden vertrauenswürdigen Personen evtl. von den eigenen Gefühlen erzählen und bitten, dass sie in akuten überwältigenden Situationen erreichbar sind (möglicherweise auch mal in der Nacht).
- Wer tut mir gut? Eine Übersicht schaffen: vorrangig mit den Menschen in Kontakt sein, die das eigene Leben stärken und eine aufrechter Unterstützung sind.
- Kontakt zu dem und denen vorerst einschränken, die dem eigenen Leben aktuell nicht guttun/nicht dienen (soweit möglich).
- Ist das soziale Netz sehr gering ausgestattet, trauma- und krisenerfahrene Beratungszentren und Hilfen aktivieren bzw. annehmen.
- Persönliche Genesungsbegleiter*innen „beantragen“ (über das OHG – das Opfer-Hilfe-Gesetz – und andere Fondsmittel)
- Bei gutem Kontakt zu Nachbarn im Haus / innerhalb des Kiezes: offenkundig und ehrlich um Unterstützung bitten, ohne viele biografische Details zu offenbaren (das kann sich auch ganz banal im Kartenspielen, Spazierengehen oder gemeinsamen Schauen eines Filmes ausdrücken).
- Bei guter Familienanbindung (auch wenn die Familienmitglieder weiter weg leben): regelmäßigen Kontakt suchen, eigene Bedürfnisse formulieren (was brauche ich derzeit, was tut mir gut) und um wohlwollenden Austausch bitten.
- Regenerative, rhythmische Atemübungen, die helfen, den Kontakt zu sich selbst und zum gegenwärtigen Augenblick zu stärken.
- In traumakompetenten Beratungsgesprächen Vorzeichen von dissoziativen Vorgängen analysieren lernen und mit neuropsychologischen Übungen präventiv oder akut darauf einwirken.
- Regenerative Sinnesstimulationen, die helfen, Spannungen im Nervensystem abzubauen, und auf eine sehr einfache Weise dazu dienen, den Kontakt zum Körper und zum Moment zu ermöglichen (Beispiel: Konzentrationsübungen in der Natur: Wie viele Vogelarten kann ich in diesem Moment hören? Wie riecht Erde? Wie fühlt sich kalte Luft auf meiner Haut an?).
- Zeit in der Natur verbringen.
- Kompetente Unterstützung suchen: Trauma- und Krisenzentren, Traumatherapeuten, Achtsamkeitsbasierte Therapien, Humanistische Psychotherapieverfahren und all jene, die dich als Menschen und echten Überlebenskünstler sehen und würdevoll auf deinem Lebensweg begleiten!

Lust auf einen Reset? Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!

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

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.

In diesen Situationen spüren wir oft sehr deutlich, 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.

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn...

... es um unsere psychische sowie auch physische Gesundheit geht?

... uns die Angst packt und in den unterschiedlichsten Bereichen blockiert oder sogar lähmt?

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



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

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

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

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

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

Durch die Möglichkeit des direkten Zugangs zu unserem Unterbewusstsein ist sie wie eine Lupe für unser Inneres, das ein Zu-sich-selbst-kommen ermöglicht. Potenziale werden entdeckt, 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



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



Fließgleichgewicht – Über ein heilsames Leben in und mit Natur

Evelin Rosenfeld berichtet über ein heilsames Leben in und mit der Natur,

das Verbundenheit und nachhaltiges Wirtschaften ermöglicht und ein Fließgleichgewicht herstellt. Die Fähigkeit, ein solches Fließgleichgewicht herzustellen, ist kaum verträglich mit Eile, Angst, Gier oder festgefahrenen Sichtweisen.

Aus der Rubrik „Gesellschaft“



E-Auto – Abschied vom Verbrenner-Motor

E-Autos sind weltweit auf dem Vormarsch. Norwegen ist das erste Land, in dem 2020 mehr

E-Autos als Benziner und Diesel zugelassen wurden. In Deutschland lag der Anteil ausschließlich elektrisch betriebener Fahrzeuge 2020 bei sechs Prozent.

Aus der Rubrik „News“



Post-Pandemie – ohne Berührung geht es nicht

Im Moment müssen wir Abstand wider unsere Natur halten. Werden wir uns in Zeiten der Post-Pan-

demie wieder nah sein und berühren? Die Forscher gehen davon aus, dass die Mehrheit der Menschen sich wieder die Hände schütteln, sich umarmen und in überfüllte Kneipen und Restaurants gehen wird.

Aus der Rubrik „News“



In aller Freundschaft

Gemeinsam lachen, durch den Wald streifen oder bei Liebeskummer an der Schulter des anderen ausweinen – ob in Kindertagen oder im

Erwachsenenalter einen Freund zu haben, ist etwas Wunderbares.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

erfassen und um eine angemessene Unterstützung zu bitten. Stattdessen mussten sie jahrelang hilflos zusehen und eine überfordernde Situation aushalten, ohne irgendetwas dabei steuern zu können – alleingelassen mit ihren kindlichen Verlustängsten, einer erschütternden Angst vor dem Tod und dem Gefühl, keine Kontrolle über das Leben zu haben.

Mitten in der Coronakrise – in Zeiten von Isolation, hitzigen Diskussionen, wirtschaftlichen Unsicherheiten und letztlich auch ausgelöst durch die Trennung von einem langjährigen Partner – brachen dann unter den Ängsten und Panikzuständen all jene schmerzlichen Erinnerungen hervor. Sämtliche kindlichen Gefühle drängten an die Oberfläche. Mit viel Feingefühl und Geduld konnten wir aus den unzähligen Verwundungen schrittweise einen tiefen Schatz heben, der sich nun in Form von Mitgefühl für sie selbst und zuweilen auch in einem tieferen Vertrauen in das eigene Leben zeigt.

Mitgefühl und Verständnis für traumatisierte Menschen entwickeln

Mir ist bewusst, dass nicht alle Menschen bei den politischen Entscheidungen in dieser Krisenzeit die ihnen notwendige Aufmerksamkeit erhalten. Darum ist es mir ein persönliches Anliegen, innerhalb der Gesellschaft ein Bewusstsein für unsere Mitmenschen zu schaffen, das von Mitgefühl und Verständnis geprägt ist. Mit diesem Artikel möchte ich auch einen Einblick in das Erleben von Menschen mit Traumabiografien ermöglichen – vielleicht ist ja auch einer deiner Nachbarn, ein Familienmitglied oder ein guter Freund von dir davon betroffen. Wenn du einen Menschen mit einem traumatischen Hintergrund in deinem näheren Umfeld hast, begegne ihm mit Mitgefühl, möglicherweise einem freundlichen, einfachen Hilfsangebot oder auch nur mit einem Lächeln.

Und wenn du selbst betroffen bist, such dir eine krisen- und traumaerfahrene Unterstützung und nimm Hilfe an. Dafür habe ich neben einem Kasten mit Tipps für mögliche akute Interventionen eine Liste von empfehlenswerten und kompetenten Krisen- und Beratungszentren und traumatherapeutisch arbeitenden

Anlaufstellen in Krisensituationen

Beratungs- und Informationszentren:

- www.gptg.eu
- www.emdria.de/emdr/was-ist-emdr
- www.beratungsstelle-gegenwind.de
- www.traumanetz.signal-intervention.de/
- www.lara-berlin.de/willkommen

Beratungszentrum für sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen:

- www.kind-im-zentrum.beranet.info/

Meldestellen bei akutem Krisenerleben von Erwachsenen

(für Fremd- und Selbstmelder):

- www.berliner-krisendienst.de
- www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirk/

Meldestellen bei Gewalt an Kindern und Frauen (Fremd- und Selbstmelder):

- www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/kinder.html
- www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfsangebote.html

Berliner Kollegen:

- Simon Matthias, Tel.: 0157-537 316 18
- Marc Backs, Tel.: 0176-444 462 80
- Wilfried Petersen, Tel.: 030-787 48 19

Kollegen zusammengestellt sowie von Meldestellen, falls akut ein Verdacht auf Gewalt an Kindern und Jugendlichen oder auch erwachsenen Menschen besteht oder dies mit Sicherheit bereits beobachtet wurde. Denn auch die häusliche Gewalt hat während der Coronakrise leider zugenommen... ➔



Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische und integrale Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus. Sie bietet Traumatherapie, traumasensibles Coaching für Werte- & Zieelfindung in einer Berliner Gemeinschaftspraxis an. Sie veröffentlicht regelmäßig Artikel und Kurzgeschichten

Info & Kontakt: praxis.grabowski@gmail.com
Tel.: 0178 493 52 67 · www.lenagrabowski.de

Bild 1: © aignerigor_yaruta-fotolia.jpg
Bild 2: Schnellladenet E-Auto von dronepicr © cc-by-nd
Bild 3: Touching myself von Hartwig HKD © cc-by-nd
Bild 4: © pixabay.com

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Es ist schon krass, wie unsere Redaktion in den letzten Wochen von einzelnen Corona-Leugner*innen und Corona-Paranoiker*innen, von Impfgegner*innen- und Impfbefürworter*innen abgewatscht wird. Nun, wir wollen es keinem Recht machen. Wir hinterfragen weiter in alle Richtungen und zeigen Wege auf, wie diesem Albtraum, der die Gesellschaft zu spalten droht, vernünftig begegnet werden kann. Eigenverantwortung ist mehr denn je gefragt. Ob es um die Stärkung des Immunsystems geht oder der Einschätzung der Impfsituation oder den Möglichkeiten, die sich mit dem Medikament „Ivermectin“ (siehe sein.de) eröffnen.

Ja, auch uns macht die wirtschaftliche Situation unter Corona schwer zu schaffen. Damit stehen wir ja nicht allein. Nun, endlich hat einer, der Tübinger Bürgermeister Boris Palmer, eine gute Idee, wie wir dem Lockdown die Zähne ziehen können. Lassen wir uns also nicht weiter verrückt machen.

Bewusstsein ist Wandel.

Klar machen wir weiter, weil wir überzeugt sind, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und –tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen.

Hier wieder ein dickes Danke an unsere Leser*innen, die uns finanziell unterstützen oder auch nur ihre Soli-

darität mit einer E-mail oder einem Telefonat zum Ausdruck bringen.

Wenn auch Sie dazu beitragen wollen, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren und auch die positiven Beiträge unserer freien Autor*innen und Leser*innen weiter veröffentlichen können, dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns finanziell unterstützen. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! **Sei dabei!**

Welchen Beitrag an SEIN?

Konto 1:

5,- oder 10,- Euro oder mehr monatlich und ich werde Unterstützer*in, Förder*in, Mäzen*in

One World Verlag Ltd.

DE74 4306 0967 4016 4456 03
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
„Ich bin dabei“

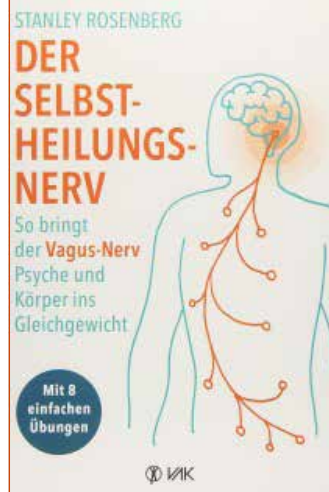
Konto 2:

Beitrag – Summe X spenden
DE47 4306 0967 4016 4456 04
„SEIN macht Sinn-Spende“

Konto 3:

Minimale Unterstützung symbolisch eine Tasse Kaffee,
2,- Euro/Monat,
24,- Euro/Jahr
DE20 4306 0967 4016 4456 05
„Tasse-Kaffee“

Herzlichen Dank!



Vagus-Nerv & Atmung

02. - 04. April 2021
Zusammenspiel von

Vagus-Nerv, Atem,
Körper und Psyche

Der Kurs findet unter besonderen Hygiene und Schutzmaßnahmen statt.

20. - 22. August 2021

Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve
Der Selbstheilungsnerve

In diesem praxisorientierten Kursen werden Techniken vermittelt, die Stressreaktionen reduzieren und unser Immunsystem stärken.

Der **theoretische** Teil des Kurses basiert auf der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges. Im **praktischen** Teil werden die von Stanley Rosenberg entwickelten Übungen und Techniken vermittelt, um den Zustand des vegetativen Nervensystems zu regulieren.

Thor Philipsen, ist der erste von Stanley Rosenberg autorisierte Lehrer seiner Methoden.

Kurssprache Englisch mit Deutscher Übersetzung.

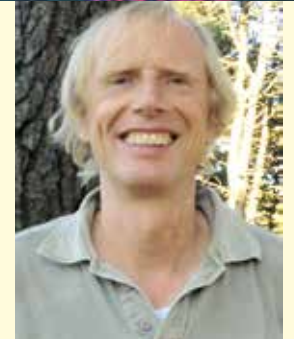
Kosten: 620,- €

Wir akzeptieren die Bildungsprämie

Präsenzseminare in Wilmersdorf

Info:
www.praxis-integration.net

praxis.christiane.hets@mail.de
Tel.: 0176/ 240 18 177



Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck 16.-18.04.2021 in Berlin

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

- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Begleitung: Götz Brase, Valérie Dätwyler

Kosten: 100 € bis 200 € (Selbsteinschätzung)

Infos: Tel.: 08624-879 59 62

Anmeldung: gemeinschaftsbildung@t-online.de

Web: www.gemeinschaftsbildung.com

Buch-Empfehlung:

Scott Peck:

Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.

Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete u.

erweiterte Aufl. 2012

ISBN 978-3000382819, 17,90 €





Abb.: © Aleksej-stock.adobe.com

Der Sucht begegnen

Mehr Zeit und Langeweile durch Arbeitslosigkeit, ein notwendiges Kompensieren von Ängsten und Sorgen oder eine schlechtere mentale Verfassung – die Coronazeit gräbt tief und holt Seiten in uns hervor, die viele Menschen lieber verdrängen. Ein Wegdrücken dieser Energien ist in einem bestimmten Rahmen und mit entsprechenden Mitteln – Essen, Rauchen, Drogen und anderes – durchaus möglich, hat aber seinen Preis: die zunehmende Abhängigkeit von dem Ablenkungs- und Hilfsmittel. Süchte haben darum im Moment Hochkonjunktur. Doch darin liegt auch eine Chance, wenn wir uns entschlossen haben, nicht mehr vor uns selbst wegzulaufen.

Von Jörg Engelsing

Seit dem Beginn der Coronakrise sind eine Menge Menschen zum Nichtstun verurteilt, weil ihr Arbeitsplatz nicht mit den Lockdown-Bestimmungen vereinbar ist. Nach manchmal jahrzehntelangem Dauereinsatz im Beruf trifft das viele hart und sie wissen oft schon nach wenigen Tagen nichts mehr mit sich anzufangen. Die Folge: Es wird immer schwieriger, sich selbst auszuhalten. Die inneren Dämonen – Unruhe, Unausgeglichenheit, Aggression, Depressionen, Ängste und Verzweiflung –, die normalerweise durch einen geordneten Tagesablauf einigermaßen sicher hinter den Gittern ihres Käfigs der

gesellschaftlichen Umgangsformen eingeschlossen sind, schleichen sich vermehrt ins Denken, Fühlen und Handeln.

Da die wenigsten Menschen gelernt haben, mit überschießenden Emotionen und verstärkter Nervosität umzugehen, hat fast jeder von uns Mittel und Wege gefunden, die an die Oberfläche drängenden Energien irgendwie in den Griff zu bekommen. Letztendlich kann so gut wie alles dazu dienen, ein Zuviel an unangenehmen Gefühlen wegzudrücken und ein einigermaßen angenehmes Sein zu erzeugen. Ob die Droge Essen, Rauchen, Sex, das Trinken von Alkohol, der Missbrauch

von Medikamenten oder der Kaufrausch (!) ist – wenn wir einmal gemerkt haben, dass uns eine bestimmte Handlung oder eine Substanz aus unserem Elend hilft, betätigen wir diesen Mechanismus ständig wieder und verhalten uns irgendwann wie ein Automat. Der Zusammenhang zwischen dem Auslöser unserer Verhaltensweise und unserer Reaktion auf diesen Auslöser ist uns allerdings irgendwann nicht mehr bewusst. Wir fühlen uns ohnmächtig unserem Verhalten ausgeliefert, auch wenn wir merken, dass uns dieses seelisch und körperlich schädigt und erschöpft. Wenn der Verstand diesen gan-

zen Prozess zwar noch erkennen, aber nicht mehr korrigierend eingreifen kann, nennt man das Sucht. Und genau damit werden im Moment viele Menschen konfrontiert. Ohne Ablenkung und die berufliche Interaktion mit anderen Menschen vollkommen auf sich selbst zurückgeworfen, nimmt der Konsum von Alkohol, Nikotin, Zucker und Fast-Food seit Corona laut Global Drug Survey (www.zeit.de/serie/global-drug-survey) deutlich zu.

Die Kraft zur eigenen Entscheidung entdecken

„Stimulanzen wie Alkohol, Nikotin und Zucker suggerieren Genuss und Entspannung“, so Amir Weiss, Autor, Begründer der Weiss-Methode zur Entwöhnung von schädlichen Gewohnheiten und Alltags-Stimulanzen und Leiter des Weiss-Instituts. „Sie verführen zu der Einschätzung, eine belastende Situation wieder kontrollieren zu können. Häufig zeigen sich erst nach einiger Zeit die schädigenden Konsequenzen solcher Lösungs-Versuche. Denn all diese Stimulanzen betäuben den Organismus und führen längerfristig zu gesundheitlichen Problemen, schränken die Entscheidungsfreiheit ein und erzeugen auch dadurch noch mehr Stress. Wodurch aber dieser Stress verursacht wurde, bleibt meist unerkannt und schadet weiterhin“. Doch für Amir Weiss sind Sucht und Stress kein unabwendbares Schicksal. Weiss ermutigt dazu, die Kraft zur eigenen Entscheidung und inneren Freiheit gerade in der jetzigen Zeit neu zu entdecken und zu mobilisieren – und das Abenteuer einzugehen, „ohne schädigende Gewohnheiten und Süchte wieder so zu sein, wie wir ursprünglich geschaffen sind – als einzigartige menschliche Wesen“. Die Zeit des äußeren Stillstandes könne zu einer Zeit der inneren Befreiung werden, um zu erkennen, was im eigenen Leben wirklich wichtig ist. Zentrale Fragen sind: Wofür verwende ich meine Lebensenergie? Was ist in meinem Leben als Mensch wirklich wichtig? Was beeinträchtigt meine Lebensfreude, Gesundheit, Tatkraft, Verbundenheit mit anderen Menschen, der Natur? Weiss: „Wer sich entschließt, Hindernisse zu erkennen und überwinden zu wollen, hat den entscheidenden Schritt zum Neu-Start in ein innerlich freies Leben bereits getan!“



100% natürlich Individuelle Beratung kurz und effektiv

Zuckerfrei · Rauchfrei Alkoholfrei · Abnehmen

Mit der Weiss-Methode ins gesunde Leben starten

"Nach dem Seminar hatte ich kein Bedürfnis nach Alkohol mehr."
K. Gigenbach, Geschäftsführer, Autor

"Ich hatte eine Telefonberatung und rauche seitdem nicht mehr."
E. Cicic, Star Modelphotograf

"Habe seit der Behandlung 2 Kleidergrößen abgenommen."
S. Tremmel, TV Oberpfalz

"Kein Verlangen nach Alkohol mehr."
E. Eichhorn, TV Schauspielerin

Auf der Website finden Sie Termine und Infos zu den Behandlungstagen in Wien und Rohrschach/CH

Tel.: 0800 512 99 99 (kostenfrei)

www.weiss-institut.de



institut
WEISS
natürlich suchtfrei

Den Sucht-Stimulus beruhigen

Doch wer schon mal in einer Sucht gefangen war, weiß, wie schwierig der Ausstieg sein kann und manchmal auch niemals gelingt. Der gebürtige Israeli Weiss hat daher vor 35 Jahren aus der Aura-Orchestration-Methode die mittlerweile international bekannte Weiss-Methode entwickelt. Sie ist eine nicht invasive, bioenergetische Methode – schmerzfrei, ohne Medikamente, Hypnose, Nadeln oder Spritzen –, die vor allem zur Zucker- und Nikotinentwöhnung, Rückkehr zu ausgewogenem Essverhalten und zur Reduzierung von Übergewicht eingesetzt wird und auch ein bewährtes mehrteiliges Vorbeugungs-Programm zur Alkoholsucht-Prophylaxe enthält.

Ziel ist es, dass sich der Stimulus, der eine Gewohnheit in Gang hält, so stark beruhigt, dass eine Gleichgültigkeit oder Abneigung gegenüber der vorher so notwendigen Substanz einsetzt. Durch diese Herangehensweise ist es möglich, Gewohnheiten, Begierden, ja selbst zwanghaftes Verhalten so stark zu beru-

higen, dass ein Mensch einfach aus dieser ewigen Schleife aussteigen kann. Diese Gleichgültigkeit gegenüber dem Stimulus wird durch eine Behandlung im elektromagnetischen Feld des Klienten unterstützt, in der unter anderem die negativen Energien, die immer wieder den Griff zum Suchtmittel forcieren, aus dem körpereigenen Energiefeld entfernt werden.

Die meisten Menschen, die beispielsweise die „Zuckerbehandlung“ gemacht haben, berichten von absoluter Gleichgültigkeit gegenüber Süßem, einige empfinden nach der Behandlung gegen die süße Verführung sogar eine starke Abneigung. Statt in Ohnmacht und Verzweiflung zu versinken: Vielleicht enthält die jetzige Situation einfach auch eine Aufforderung, alte Gewohnheiten und Süchte hinter sich zu lassen und endlich bei sich selbst anzukommen. Das Gute: Diejenigen, bei denen das Seminar nicht wie gewünscht anschlägt, haben die Möglichkeit, eine kostenlose Auffrischungsbehandlung zu erhalten.

Das Weiss-Institut bietet schon seit mehr als zwanzig Jahren auch telefonische Behandlungen an, die Nachfrage danach ist in der Zeit während Corona stark angestiegen. ➤



Mehr Infos beim Weiss-Institut-Berlin unter Tel.: 030-726 212 02 oder suchtfrei@weiss-institut.de www.weiss-institut.de

Das Weiss-Institut verlost 10 Exemplare des kürzlich erschienen Buches von Amir Weiss „Gewohnheiten ändern und Sucht loslassen. Wer oder was kontrolliert Ihr Leben? Zurück zu Ihrer natürlichen Balance – Einführung in die Weiss-Methode“, tredition 2020.

Einfach eine E-Mail schicken an: suchtfrei@weiss-institut.de, Stichwort „Buchverlosung SEIN“. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost.

Rituale: Kraftquellen in einer stürmischen Zeit



Abb.: © Yakobchuk Olena-stock.adobe.com

Wir brauchen neue Formen des Umgangs mit unserem inneren und äußeren Leben, die den Zeiten des Wandels und der Dynamik einer herausfordernden Welt gerecht werden. Rituale sind stärkende Hilfen und Kraftquellen, um dem Alltag und dem Bewusstsein eine erhebende und zuversichtliche Ausrichtung zu schenken. Sie helfen uns, kreative Atempausen und Zwischenräume zu gestalten, in denen wir aufatmen, loslassen, Kräfte sammeln, heilen können und gestärkt zurück in den Alltag finden.

Von Martina Simon

Mit meinem Beitrag möchte ich die Sicht weiten für die kreative Kraft, die bereits in uns lebt. Sie ist die neue, lebendige Basis, auf der wir unseren Alltag und unser Miteinander kreativ, intuitiv und positiv verwandeln und gestalten können. Das Einzigartige dieser Zeit ist die unglaubliche Kraft der Verbundenheit, mit der wir voneinander lernen, um uns menschlich und seelisch zu entwickeln.

In diesen Jahren der Umwälzung und Auflösung vieler alter Formen und Rollen mag es scheinbar widersprüchlich klingen, Rituale zu leben. Denn Rituale sind heilige oder magische Handlungen, die in ihrem Symbolgehalt seit Urzeiten bedeutsam und wichtig waren. Wir kennen religiöse Rituale, aber auch erworbene Rituale in Familie und Gesellschaft, die sich oftmals über lange Zeiträume hin erhalten haben und weitergegeben wurden.

Rituale im neuen Wortsinn

Für mich persönlich ist ein Ritual im neuen Sinn des Wortes ein bewusst vollzogener Ablauf, eine Form, eine Handlung, die symbolisch kraftvoll und verbindend ist sowie eine starke innere Resonanz erzeugt. Wir sind dabei frei, in eigener Weise

neue Rituale zu erschaffen oder alte Formen so zu verändern, dass sie lebendig, heilsam und aufbauend wirken. Da sich in allen Lebensbereichen äußere Strukturen auflösen, ist auch hier die innere Wahrnehmung und Intuition gefragt, damit wir kreative Formen erschaffen, die dem sich stets verändernden Lebensfluss einen Rhythmus schenken und dem Wohle aller dienen.

Rituale schenken uns in der Dynamik und Unbeständigkeit der Welt auch einen Rhythmus, eine Atempause. Sie lassen uns für eine Weile still werden, zuhören, nach innen lauschen und geben der Freude und Leichtigkeit Raum. In diesen Augenblicken kann uns der Zauber des wahren Lebens, der Schönheit, der Spontaneität, der ausgelassenen Freude berühren. Rituale geben unserem Miteinander eine liebevolle Verbundenheit und innere Stärke. Verbundenheit mag die wichtigste Kraft sein, die uns nach dem Jahr tiefer Krise geschenkt wurde. In vielfältiger Weise haben wir alle im Persönlichen und Globalen erlebt, welche Stärke wir durch Gemeinschaft, durch Vernetzung und Wertschätzung erfahren. Das Jahr der Krise hat bereits überall in der Welt eine Wel-

le wundervoller Rituale entstehen lassen, die einem neuen Miteinander und großer Empathie Ausdruck verleihen. Damit erschaffen wir innere und äußere Kraftorte und heilsame Momente zum Verbinden, Auftanken und Frieden finden in einer bewegenden Zeit. Rituale demonstrieren unsere neuen Werte für ein Miteinander, das nicht von Konkurrenz geprägt ist, sondern von bedingungsloser Achtung und einem Stärken der Vielfalt. Dabei bestimmen wir selbst, welches Ritual wir wählen. Wir geben dem Ritual Energie und Aufmerksamkeit, indem wir es mit Freude und mit ganzem Herzen praktizieren. Dabei ist nicht die äußere Form entscheidend, sondern die innere Beteiligung und der Fokus.

Orientierung und Halt

Rituale geben dem Bewusstsein Orientierung und inneren Halt, indem sie Gedanken und Gefühle auf die Herzkräfte ausrichten, auf Harmonie, Achtsamkeit und Güte. Wir können insbesondere am Morgen mit einem Mantra, einer Meditation oder einem Lied beginnen, das uns mit guten Gedanken, Klarheit und zuversichtlichem Herzen in den Alltag begleitet. Kultivieren wir ein Ritual über einen längeren Zeitraum, so spä-

ren wir die großartige Wirkung und die aufbauende seelische Kraft, die es erzeugt. Gerade am Morgen sind wir weniger von der Macht des Verstandes gelenkt und können dem Denken und Fühlen leicht eine positive Richtung schenken. So erfahre ich seit vielen Jahren mein Ritual am Morgen – bei dem ich eine Kerze anzünde und dabei um Segen, um Licht und Frieden bitte für alle Menschen und für meine Aufgaben – als einen erhebenden Start in den Tag.

Kraftvolle Rituale für Gruppen

Insbesondere in Gemeinschaft, Familie, Partnerschaft und Gruppen schenken Rituale in der heutigen Zeit ein liebevolles Miteinander und stärken die gemeinsamen Werte und Visionen.

Sehr viele Menschen in der Welt leiden an Einsamkeit, Verlust und Ängsten. Da können neue Rituale geschaffen werden, die Halt geben und Zuversicht. Besonders Musik kann ein großartiges Ritual sein, um einen Raum für Verbundenheit, Freude, Herzoffenheit und Leichtigkeit zu erschaffen. In meinen Erfahrungen mit alten Menschen habe ich es als zutiefst berührend erlebt, wie ein gemeinsam gesungenes Lied Gemeinschaft entstehen lässt. Ich nehme selbst gerne die Gitarre zur Hand, wenn ich zurückkehre aus der Geschäftigkeit der Welt. Die Musik und das Singen sind in meinem Alltag Rituale für Übergänge. Sie führen in die Herzmitte, schenken ausgelassene Freude und Zuversicht. Nach einem Musik-Ritual kann ich sehr leicht meine Konzentration auf neue Aufgaben lenken.

Rituale für Kinder und Familien sind wie „Sternschnuppen am Himmel der Welt“. Sie wecken die Freude und Achtsamkeit

im Teilen und öffnen Kinder und Eltern für die Magie und Schönheit des Augenblicks. Kinder sind sehr gegenwärtig, intuitiv und herzoffen. Sie lieben es, tägliche Auszeiten zu erleben und miteinander glücklich zu sein. Dies kann ein Ritual am Abend oder auch am Morgen sein, bevor alle in den Tag gehen, oder ein Ritual beim gemeinsamen Mittagessen. Es stärkt nicht nur die Kinder, sondern auch uns Erwachsene und weckt das innere Kind in seiner Sehnsucht nach Magie, Wundern und liebevoller Gemeinschaft.

Segnen und Naturerfahrung

Segnen ist ein Ritual der göttlichen Verbundenheit und des Schutzes. Den Morgen mit einem kleinen Segen zu beginnen, öffnet den Tag für die unsichtbare Führung im Alltag und bestärkt die Herzbindung zur Seele und zum inneren Wissen. Für mich persönlich ist das Segnen ein besonderer Moment, um innezuhalten und das Licht in die menschliche Welt einzuladen.

Ein Spaziergang in der Natur kann ein kostbares Ritual sein, um achtsam und dankbar mit der Schöpfung zu leben. Es lädt die inneren Kräfte auf und öffnet die Sinne für die Fülle und die Schönheit. Die Natur lässt uns wieder still werden und die Herzstimme hören, die wir manchmal im Rauschen der unentwegten Gedanken nicht vernehmen können.

Wie bauen wir im Alltag die bezaubernde und verbindende Kraft der Rituale auf? Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe auf, welche Rituale du bereits nutzt – das Wichtigste ist, dass du sie mit deiner Aufmerksamkeit und Präsenz füllst und nicht mit deinen Ge-

danken ganz woanders bist. Es ist die Achtsamkeit, die bei den vielen kleinen, oft unbewussten Tätigkeiten im Alltag die Kraft eines Rituals beeinflusst. Vielleicht ist es die erste Tasse Tee am Morgen, die in aller Ruhe genossen wird oder auch der entspannte Blick in die Zeitung, bevor die Geschäftigkeit des Tages beginnt. Es kann der Moment sein, indem du morgens früh alle Fenster öffnest, um die Morgensonne zu begrüßen und die klare reine Luft zu genießen. Auch eine lieb gewonnene Gewohnheit kann ein Ritual sein, solange es dich unterstützt und ohne Zeitdruck geschieht. Welche Rituale wollen verändert werden? Was kann dich unterstützen, um dich gut zu lenken und zurück in deine Mitte zu bringen? Die Intuition und deine Herzstimme werden dir helfen, spontane Ideen zu empfangen und in ein kreatives Ritual fließen zu lassen! Gestalte deine eigenen lebendigen Formen, in Freude und frei! ➤



Martina Simon ist praktizierende Heilerin der Neuen Zeit in Potsdam. Auf der Basis von Physiotherapie ist sie seit 2002 heilend und lehrend tätig. Ihre Forschung und Arbeit gilt der ganzheitlichen Wirkung von Farben, Klängen und Worten. Sie widmet sich mit Begeisterung neuen Wegen der Bewusstseinsentwicklung und Heilung für Körper, Seele und Geist.

Info und Kontakt unter Tel.:
0157-824 229 27 oder
lichtundbewusstsein@t-online.de
www.licht-und-bewusstsein.com



Alcelsa Aus- und Weiterbildung. Herbst 21

Wenn Sie Ausdifferenzierung und Tiefgründigkeit suchen, um in höchster Effektivität erfolgreich zu begleiten und zu beraten, dann ist Alcelsa das Stimmige für Sie. Ein gewinnbringender Paradigmenwechsel dieser Zeit – hochwirksam, fundiert, hochspannend.

Sie lernen u.a. Ur-Erfahrungen in zellulärer Tiefe freizusetzen. Dies stillt Sehnsüchte und füllt Mangelzustände real im Inneren auf. Es kommt zur Sättigung im Gesamtgefüge, die Lebens- und Körperthemen grundlegend befreit. Sie lernen vieldimensionale Informationsfelder zu lesen und durch sie die Lebensgeschichte - vom Embryo, der Kindheit bis zu den Vorfahren, der Gesellschaft etc. - zellulär neu zu setzen. Ein Erfahrungs-Fundament der Ur-Sicherheit befähigt jetzt Ihr Klientel leicht zu leben, neu zu denken und Stimmiges zu erleben.

Alcelsa hat ein grundlegend neues Bewusstsein und Techniken hervor gebracht. Sie können damit auch da helfen, wo vieles nicht mehr greift.

alcelsa
das Leben beflügeln

www.alcelsa.com
T. +49 (0)8382/9422130



Das Annehmen der eigenen Schöpferkraft als Weg aus der Krise unserer Zeit. Ein Auszug aus „Genesis. Die Befreiung der Geschlechter“, dem neuen Buch von Veit Lindau.

Abb.: © le0nmd-stock.adobe.com

Die Welt brennt

Unsere Welt brennt. Vielleicht hast du auf diese ernste Perspektive gerade keine Lust, weil es dir gut geht. Doch wir müssen darüber sprechen. Denn du bist in dem, was für unsere Menschheit kommt, wichtig. Ob du willst oder nicht, du wirst eine bedeutsame Rolle spielen. Die Menschheit steht an einer Weggabelung und wir alle entscheiden mit, wohin es von hier aus geht. Unsere Welt ist so offensichtlich aus dem Gleichgewicht. Sie brennt an so vielen Stellen, auf so vielen Ebenen, es bräuchte das gesamte Buch, um alle Feuer aufzulisten. Wir verbrennen unseren Heimatplaneten. Wir wissen es und wir machen einfach weiter. Wir verbrennen die kreative Lust am Schaffen und das einfache Glück der Gegenwart in einer zwanghaft von Wachstum und Leistung angetriebenen Gesellschaft. Wir verbrennen unsere Freude am Arbeiten im Burn-out. Wir verbrennen das geniale, kreative Potenzial unserer Kinder in völlig veralteten Bildungssystemen. Unsere Welt brennt nicht nur außen, sondern auch in uns. So viele Menschen, vielleicht auch du, schmoren in der Hitze ungelöster existenzieller Fragen. In so vielen von uns entflammt – nicht mehr lösbar – die unbequeme Sehnsucht nach mehr Sinn. Wir haben so viel. Wir wissen

so viel. Doch wissen wir auch, wofür wir all das haben und wissen? Wenn Bewusstsein erwacht – und ich wette, das passiert in dir, sonst würdest du nicht so ein Buch lesen –, ist dies nicht nur nett. Neue Konflikte erzeugen eine starke geistige Reibungshitze. Es entsteht ein Wunsch nach einem guten weltlichen Leben und seelischer Integrität. Es erwacht das Bedürfnis, alles rational zu verstehen und zu staunen. Innerlich Stille zu finden und da draußen auf dem Marktplatz mitmischen zu wollen.

Wo sind Fairness und Gerechtigkeit?

Bist du erschöpft, ausgebrannt? Viele Menschen sind dies heutzutage. Warum ist das so? Ist das Normale auch natürlich? Wir reißen uns den Arsch auf. Wir lernen dazu. Wir versuchen in diesem fast aus dem Gleis springenden Schnellzug mitzuhalten. Doch wofür? Geht es hier noch um uns? Ging es das überhaupt jemals? Oder bedienen wir ein Monstrum der Umsatzzahlen? Warum müssen Krankenschwestern, die Leben retten, Pädagoginnen, denen wir unsere Kinder anvertrauen, oder Künstler, die diese Welt schön für uns alle machen, so oft um Anerkennung und eine faire Bezahlung betteln, anstatt täglich als Held*innen gefeiert zu werden?

Doch dies ist kein Buch der Verzweiflung. Es ist ein Weckruf für den Gestalter, die Schöpferin in dir. Denn du, und ich meine wirklich dich, wirst eine wichtige Rolle in dem spielen, was kommt. Vielleicht denkst du: »Ich bin doch nur ein einzelner Mensch. Ich bin doch so klein.« Ich muss dich nicht persönlich kennen, um eines ganz sicher zu wissen: Du bist viel größer und mächtiger, als du denkst. Nicht in irgendwelchen Büchern oder Vorstandsetagen, sondern dort, wo du atmest und Fragen stellst, entscheidet sich unsere Zukunft. Ich bin kein verklärter Optimist. Ich sehe Nachrichten. Ich sehe die bedrohlichen Zahlen. Ich schaue hin, denn nur so kann ich meiner Verantwortung für die Zukunft gerecht werden. Doch ich sehe auch das Licht. Ich glaube auch an Tipping Points. Ich glaube an die Zahl 3. Laut Zukunftsforscher Tristan Horx braucht es etwa 3 bis 6 Prozent der Bevölkerung, um einen neuen Trend zu setzen. Vielleicht sind wir sogar schon viel mehr. Doch wir müssen uns stärker vernetzen und definitiv müssen sich viele Menschen in dem, was kommt, noch viel wichtiger nehmen. Unser Bewusstsein hat eine erstaunliche Eigenschaft. Wir verfügen über die Fähigkeit, in jedem Augenblick neu zu wählen.

Wir können wiederholen, was wir gestern dachten und taten, und erschaffen so eine Kopie. Oder wir gestatten uns heute und hier einen neuen Gedanken, eine neue Tat und betreten damit ein neues Universum. Die Menschheit steht an einer Weggabelung und wir alle entscheiden über unsere Zukunft.

Die Geburt eines neuen Gottesbildes

Genesis ist wahrscheinlich ein im konservativ-religiösen Sinne ketzerisches Buch. Das Wort »Genesis« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Schöpfung, Entstehung, Geburt. Die wahrscheinlich früheste und bekannteste Erwähnung finden wir im ersten Buch Mose und im christlichen Alten Testament. Genesis beschreibt dort die Erschaffung der Welt durch Gott. Ich glaube, dass es Zeit ist, dass wir diesen alten Gott in Frieden ziehen lassen. In einer Zeit, als wir sehr wenig über uns wussten, hat ER uns als Polarstern gedient. Dafür haben wir Ihn gefürchtet und verehrt.

Haben wir den Mut, uns selbst als lebendige Genesis zu begreifen? Schöpfung fand nicht irgendwann im Himmel statt und ist nun erledigt. Was wäre das auch für ein unvollständiges Bauwerk?! Genesis entwickelt sich weiter, und zwar genau da, wo du heute atmest, liebst, leidest und erwachst. Gott ist noch lange nicht fertig. Gott spielt weiter. In deiner Küche, umgeben von schreienden Kindern. Im ekstatischen Sex, dem Aufstellen deiner Steuererklärung und im nächsten Vorstandsmeeing. In der dunklen Verzweiflung einsamer Nächte, auf dem Klo und während du diese Zeilen liest. Der alte Gott, auf den wir warteten, den wir an-

beteten und fürchteten, hat den Staffelnstab an uns übergeben. Da, wo du lebst, wird die Welt erschaffen. Durch dich! Durch deine Gedanken und Taten. Wir sind die Schöpfer*innen und wir sind das Resultat. Ist das anmaßend? Nein. Es ist viel dreister, wenn du deine schöpferische Verantwortung verleugnest. Es ist geradezu überheblich, wenn du Gott von dir trennst. Das, was die Mystiker*innen und Weisen aller Zeiten staunend und still, hilflos stammelnd versucht haben, mit dem Begriff Gott zu beschreiben, ist nicht da draußen. Es ist in dir. In jeder Zelle deines Körpers. In jedem deiner Atemzüge. In jeder Frage, die du dir heute stellst. Gott schreibt diese Zeilen. Gott liest diese Zeilen. Gott erwacht in dir und mir. Das kann diese schöpferische Urgewalt nur, wenn wir sie von jenem externen Thron herunterholen in unser eigenes Herz. Aus dem fernen Himmel auf die verdreckte Straße. Unsere Genesis ist noch nicht vollendet. Sie fängt heute erst richtig an. Wenn wir aufhören, zu warten und zu hoffen. Wenn wir das Leben in uns ernst nehmen und die Auswirkung, die jede unserer Handlungen auf alles hat. Und wenn wir anerkennen, wie sehr wir uns brauchen. Denn wir erschaffen einander. Starkes Ich und starkes Wir.

Die Welt braucht radikal neue Visionen

Die Welt brennt, weil der Thron der Königin verwaist und der König auf seinem Thron eingepennt ist. Jetzt ist die Zeit, da sie zurückkehrt und er erwacht. Die Welt braucht eine neue Sprache. Radikal neue Visionen. Neue, ungewöhnliche Stimmen. Neue Räume für Intuition. Eine neue Form der Führung und der Co-Creation.

Eine neue Art, Computer zu programmieren. Neue Prinzipien der Verteilung. Neue Prioritäten und Werte in Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und im Bett. Diese Welt braucht Menschen, die begreifen, dass die Ehrung des Weiblichen nicht die Bedrohung, sondern die Rettung des Männlichen ist. Befreie dein Geschlecht von allen begrenzenden Ideen und antrainierten Rollen. Du bist viel mehr als ein Mann oder eine Frau. Du bist ein lebendiger Prozess, ein unfassbar schöner, einzigartiger Tanz zweier kosmischer Urkräfte – Eros und Logos. Gott und Genesis sind in dir. Entfesse und ehre alle Kräfte in dir, die dunklen und die hellen, und dann staune, was das Leben in dir gebären will.

*Du bist kein Irrtum.
Du bist Genesis im Prozess. ➤*



Veit Lindau:
„Genesis. Die Befreiung der Geschlechter“, Gräfe und Unzer Verlag 2021

Veit Lindau gilt im deutschsprachigen Raum als der Experte für die integrale Selbstverwirklichung des Menschen und erreicht mit seinen wachstüchtigen Vorträgen, Seminaren und Videos ein großes, sehr gemischtes Publikum. Gemeinsam mit seiner Frau hat er eine große Life-Coaching-Community aufgebaut (homodea.com), mit derzeit über 20.000 Mitgliedern. Für sein Buch wurde er mit dem Coaching Award ausgezeichnet.

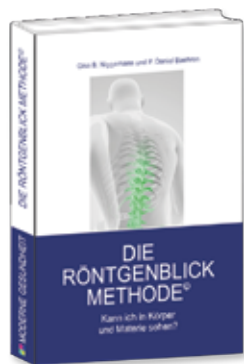
Mehr zu ihm auf www.veilindau.com und www.homodea.com

www.veilindau.com

Wieviel Wert hätte heute der „Röntgenblick“?

„Tiefe Einblicke in Verhältnisse oder Geschehnisse, die uns bisher völlig fremd sind. Ebenso eine ernsthafte Betrachtung der unmittelbaren Gefahren und mehr Wissen über den Einfluss von genetischen Reproduktionen.“

Gisa & Daniel



UNSER NEUES KAUFANGEBOT!

Zahlenreihen für das neue Wassermann-Zeitalter Band I bis V inkl. neuem Zahlenreihen-Arbeitsheft* statt 110€ nur 90€



www.modernegesundheit.com

Kraftquelle

Immunsystem Teil 2

– Darmgesundheit

Das Immunsystem ist auf die Gesundheit des Darmes ebenso angewiesen wie umgekehrt die Darmgesundheit von einem einwandfrei arbeitenden Immunsystem profitiert. Dies ist unter anderem durch die Tatsache zu erklären, dass nahezu 80 Prozent aller Immunzellen im Dünndarm beheimatet sind und intakte Mikroorganismen des Dickdarms maßgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Grund genug, dem Immunorgan Darm und seinen Funktionen noch einen weiteren Artikel zu widmen (erster Teil in SEIN Nr. 02/03 2021).

Von Lena Grabowski

Medizinische Informationen über den Darm können uns wirklich zum Staunen bringen, denn dieses Organ leistet im Körper eines Menschen viel mehr als die bloße Verdauung von Nahrung. Ein Großteil der Immunzellen (70 bis 80 Prozent) sind im Darm beheimatet. Darum beeinflusst auch die sogenannte Darmflora im großen Maße das Immunsystem und spielt für die körpereigenen Abwehrkräfte eine entscheidende Rolle. Was in Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin schon lange bekannt ist, haben Italienische Forscher 2013 im Fachjournal *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* wissenschaftlich verankert: Es gäbe nun immer mehr „wissenschaftliche Beweise“ dafür, dass unser Darmbefinden enorme Auswirkungen auf unser Immunsystem habe.

Sie erklärten dies mit folgenden Fachinformationen: „Unser Darm ist sehr komplex aufgebaut und hat nährnde, schützende, stoffwechselanregende und immunologische Funktionen. Sie stehen mit dem zellulären und dem humoralen Immunsystem* in einem permanenten und regen Austausch. Verbirgt sich irgendwo in dieser stetigen Kommunikation ein noch so kleiner Fehler, können chronisch-entzünd-

liche Erkrankungen oder Autoimmunerkrankungen entstehen.“

Darmflora, Immunsystem und körperliche Wechselbeziehungen

Unser Dünndarm spaltet Kohlenhydrate, Einweiße und Fette aus dem Nahrungsbrei und trennt dabei das Trübe vom Reinen. Die dabei entstehenden Moleküle werden über die Dünndarmwand ins Blut resorbiert. In der Bindegewebsschicht der Dünndarmschleimhaut sitzend befinden sich zwei Drittel unserer Immunzellen, die in regem Austausch miteinander stehen. Sie kommunizieren über entsprechende Botenstoffe und bilden Antikörper, die über das Blut- und Lymphsystem unser angeborenes und erworbenes Immunsystem aktivieren und bestrebt sind, dessen reibungslose Funktionieren sicherzustellen. Auf diese Weise ist das Darm-assoziierte Immunsystem mit allen anderen Schleimhäuten wie zum Beispiel der Nasen-, Mund- oder Bronchialschleimhaut immunologisch vernetzt. So kann das im Darm bereits Erlernte von den Immunzellen auch in anderen Schleimhäuten eingesetzt werden.

Die Gesamtheit aller Darmbakterien – die Mikroorganismen – werden als Darmflora

bezeichnet. Etwa 100 Billionen Mikroorganismen befinden sich im menschlichen Dickdarm und in geringer Menge auch im Enddarm. Sie haben unterschiedliche Funktionen und Fähigkeiten und helfen unter anderem dabei, aus den hier ankommenden unverdaulichen Nahrungsresten noch etwas Verwertbares herauszuholen, und unterstützen auf diese Weise den Verdauungsprozess. Manche dieser Mikroorganismen sind für den Transport wichtiger Vitamine und Mineralstoffe durch die Darmwände hindurch in den großen Blutkreislauf verantwortlich, andere Darmbakterien können toxische Substanzen neutralisieren, um nur einige wichtige Aspekte des Dickdarms zu nennen. Dünn- und Dickdarm sind somit wichtige Teamplayer unseres Immunsystems.

**der Teil der Immunantwort des Körpers, der durch die nicht-zellulären Bestandteile von Körperflüssigkeiten vermittelt wird (aus: Wikipedia)*





Unser Darm

- Länge: 6 bis 8 Meter
- Oberfläche: zirka 400 Quadratmeter
- Besiedlung der Darmschleimhaut mit 100 Billionen Bakterien (zehnmal so viel wie die Zahl unserer Körperzellen insgesamt)
- Besiedlung mit 500 bis 1.500 verschiedenen Bakterienarten
- etwa 70 bis 80 % der Immunzellen befinden sich im Darm
- Zuständig für die Bildung des Botenstoffes Serotonin (für Wohlbefinden und Beruhigung notwendig, aber auch für Muskelbewegungen im Darm sowie für die Verdauung)
- Zuständig für die Bildung von Vitaminen und Nährstoffen
- Steuerung von wichtigen Stoffwechselprozessen
- Enthält 100 Millionen Nervenzellen

Die Auswirkungen ungesunder Lebensstile

Eine ungesunde Lebensführung (zucker-/ kohlehydrat-/ fettreiche Nahrungsmittel, jede Art von Fastfood, Fertiggerichte, schnelles Essen und Runterschlingen), Alkoholkonsum, Zigaretten, chronischer Stress, Medikamenten-, insbesondere Antibiotikaeinnahme, Schlafmangel, Bewegungsmangel, Kurzatmigkeit/Fehl-atmung, ungesunde Umweltbedingungen und weitere Faktoren können unser Darmmilieu in-soweit beeinflussen, dass die natürliche Darmsymbiose aus dem Gleichgewicht gerät. Diese Situation wird in Fachkreisen als Dysbiose oder Dysbakterie bezeichnet.

Von dieser ungünstig veränderten Darmsituation profitieren vor allem pathogene Mikroben, sogenannte schädliche Organismen. In einem dysfunktionalen Darmmilieu können sie sich blitzschnell vermehren und an den empfindlichen Schleimhäuten des Verdauungstraktes Schäden hervorrufen. Magenschleimhautentzündungen sowie Entzündungen der Darmschleimhaut sind oftmals die Folge. Ist es unserem Körper über einen längeren Zeitraum nicht möglich, das Gleichgewicht der Mikroorga-

nismen wieder herzustellen, können die Entzündungsprozesse chronifizieren und weitere Krankheiten bedingen, die als Gastritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, chronische Entzündung der Dickdarmschleimhaut oder chronische Entzündung der Schleimhaut im gesamten Verdauungstrakt zum Ausdruck kommen können.

Psychische Erkrankungen und gestörte Darmflora

Eine stark gestörte Darmflora kann auch gravierende Auswirkungen auf andere Bereiche unseres Körpers haben. In medizinischen Fachkreisen werden immer mehr Zusammenhänge diskutiert zwischen einer gestörten Darmflora, einem geschwächten Immunsystem sowie Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Hashimoto und Diabetes, Hauterkrankungen jeder Art, Pilzinfektionen sowie diverse Allergien, um nur einige zu nennen. Aus naturheilkundlicher und ganzheitsmedizinischer Sicht wird sogar davon ausgegangen, dass eine Dysbiose/Dysbakterie generell an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist. Darum ist es wichtig, immer auch den Darm als Wirkfaktor bei Erkrankungen in Betracht zu ziehen und ihn in angemessener Weise zu unterstützen. Auch bei vielen psychischen Erkrankungen finden wir oftmals eine gestörte Darmflora und ein geschwächtes Immunsystem vor. Dies zeigt deutlich, wie eng alles miteinander verwoben ist (Immunsystem, Nervensystem, sämtliche Organe und die menschliche Psyche) und dass unser Körper mit Hilfe von Symptomen uns gerne immer wieder zu neuen, gesünderen Verhaltensweisen auffordert.

Serotonin – ein Hormon für Beruhigung und Wohlbefinden

Der Botenstoff Serotonin wird im Zentralnervensystem vor allem in den sogenannten Raphe-kernen des Hirnstamms gebildet. Als Neurotransmitter – das ist ein nervaler Botenstoff, der entweder erregend an der postsynaptischen Membran wirkt und so ein Aktionspotenzial auf weitere Synapsen auslöst oder hemmend auf diese wirkt – regelt Serotonin die Körpertemperatur, den Schlaf und einige Bereiche des Gefühlserlebens. Der Botenstoff Serotonin wird jedoch vorrangig und zu großen Teilen in den enterochromaffinen Zellen (spezialisierte Zellen des Verdauungstraktes, die Botenstoffe produzieren) der Darmschleimhaut im Dünndarm gebildet. Die Thrombozyten, unsere Blutplättchen, transportieren das Serotonin im Körper.

#spiritualspecies

www.intuitionstraining.org

DU MÖCHTEST DEIN EIGENES POTENTIAL KENNEN UND LEBEN?

Das Intuitionstraining des IFI Köln ist eine Form der feinstofflichen Energiearbeit, bei der die spirituelle Autonomie im Mittelpunkt steht. Es bietet allen Menschen die Möglichkeit, sich wieder mit dem ureigenen Wissen zu verbinden.

Lerne unsere Methode, das Intuitionstraining, kennen!

ONLINE KENNENLERN-EVENT MIT TRAINING // FREI
7. April, 18 Uhr

Wir bieten Basistrainings, klassische Ausbildungen und Intensivkurse für u.a. Coaches, Führungskräfte und Lehrer/innen an.

INSTITUT FÜR
INTUITIONSTRAINING
Kontakt / Anmeldung
+49.221.34660627
mail@intuitionstraining.org

Dieser wichtige Botenstoff wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus, wirkt beruhigend, fördert einen gesunden Schlaf und stimuliert die Gedächtnisleistung. Noch ein weiterer Grund, sich einer langfristigen Darmgesundheit zuzuwenden.

Darmgesundheit, Immunsystem und ausgewogene Ernährung

Unsere Verdauung beginnt bereits im Mund, heißt es. Das Kauen und Einspeicheln von Nahrung ist der erste Schritt in die „Verdauung“. Was lassen wir in unseren Körper hinein, wie nehmen wir es auf und wie gehen wir damit um? Nicht selten sagt die Art, welche Nahrung und wie wir diese in uns aufnehmen und verdauen, etwas darüber aus, wie wir die Ereignisse im Leben in uns aufnehmen. Wie wir sie in uns verstoffwechseln und anschließend wieder verdauen und loslassen. Was gehört zu mir und was nicht? Was dient mir und was nicht? Was macht mich gesund und was schadet mir? Welche Zufuhr stärkt mich, welche schwächt mich? Von etwa zwanzig Stunden bis hin zu mehreren Tagen kann ein Verdauungsprozess unter höchstem körperlichen Energieeinsatz andauern. Wenn wir bedenken, dass Verdauung und Immunsystem stets in Verbindung stehen und sehr eng zusammenarbeiten, lohnt es sich, auch die Ernährung aufmerksamer und bewusster zu gestalten. Beginnend bei regelmäßigen Mahlzeiten, vernünftigen Portionen, langsamem Essen, gründlichem Kauen. Detaillierte Infos im nebenstehenden Kasten. ➤

Darmgesundheit – so geht's

- Eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, Schonkost, frischem saisonalen Bioobst und Gemüse
- Nährstoffreiche, vitaminreiche und abwechslungsreiche Kost
- Warme, gut verdauliche Speisen in den kalten Jahreszeiten und leichte, gut verdauliche Speisen in den heißen Monaten
- Verzicht auf Industriezucker
- Auf Transfette – Chips, Margarine, Fertigprodukte, Süßigkeiten und frittiertes Essen – möglichst verzichten
- Gesunde Fette in Maßen essen oder bei bereits nachgewiesenen dysfunktionalen Darmsymptomen meiden: Butter, Sahne, Wurst, Käse und Fleisch
- Gut: einfach ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise in Avocados, Nüssen, Samen, Raps- und Olivenöl (diese Fettsäuren kann der Körper auch selbst herstellen).
- Sehr unterstützend: mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise in Walnüssen, Kaltwasser-Fischarten, pflanzlichen Ölen wie Walnuss-/Lein-/Distelöl

- Eine ausreichende Flüssigkeitsmenge von mindestens 2-3 Litern Wasser oder Tee täglich wird empfohlen
- Ausreichend körperliche Bewegung im Freien, aber auch Indoor-Körperübungen, wenn die Zeit manchmal nicht für einen Spaziergang reicht.
- Rhythmische Atemübungen und allgemein verbundenes, tiefes Atmen sorgen für ein ausgewogenes Milieu in unseren Zellen.
- Der Darm liebt Rhythmus! Insbesondere, wenn wir unseren eigenen biologischen Rhythmus entdecken und diesem folgen.
- Psychischen Stress reduzieren oder – wenn möglich – meiden.
- Der Darm wird auch als Bauchhirn bezeichnet, worin Sinnesreize verarbeitet werden (was gerne als Sitz unserer Intuition angesehen wird). In unüberschaubaren Zeiten wie diesen kann ein gutes Bauchgefühl sehr dienlich sein.

Quellen: Rogers MA et al. *The influence of non-steroidal anti-inflammatory drugs on the gut microbiome.*, Clin Microbiol Infect. Februar 2016.

Dr. Rosina Sonnenschmidt, *Verdauungsorgane – der Weg zur Mitte, Schriftenreihe Organ – Konflikt – Heilung*



Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische und integrale Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus.

Info & Kontakt unter praxis.grabowski@gmail.com
Tel.: 0178 493 52 67 · www.lenagrabowski.de



Trommelbau Workshops 2021 „Die Schamanentrommel“

Baue Dir deine eigene - ganz individuell auf Dich abgestimmte Ritual- und Therapietrommel.

In den Workshops erkläre und zeige ich den Gruppen von maximal 4 Teilnehme*rinnen, wie man sich eine eigene Trommel baut.

Viel Hintergrundwissen zur schamanischen Arbeit mit der Trommel rundet das Programm ab. Wie wird sie eingesetzt, wie könnt Ihr sie für Euch und für Therapiezwecke nutzen...

Mehr Infos zu den Workshops, meiner Arbeit als Schamanin und Astrologin, findet Ihr auf meiner Internetseite.

WWW.BRIE-SCHAMANIN.DE

Brigitte Herrmann-von Contzen

Praxis für schamanische Heilarbeit - Seelen und Wegbegleiterin
Bundesallee 45A, 10715 Berlin / Tel.: 030-30604651



Geburt in Berlin

Eine neue Ausgabe des Magazin für vorgeburtliche Bindungsförderung, Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit und bewusste Elternschaft aus dem One World Verlag erscheint im Juli.

„Die Welt wird jedes Mal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird. Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird.“ Wie Recht der Schriftsteller Jostein Gaarder mit dieser Aussage hat, wird einem erst bewusst, wenn man sein eigenes Kind zum ersten Mal in den Armen hält – ein magischer Moment, in dem die Zeit still zu stehen scheint...

Seit über 20 Jahren macht das vom One World Verlag herausgegebene Magazin „Geburt in Berlin“ den Schwangeren Mut, in ihre weibliche Kraft zu kommen, ihre Schwangerschaft zu genießen, der Geburt angstfrei entgegenzusehen und auf ihr Bauchgefühl zu hören. Das erhöht nicht nur die Chance, eine natürliche, selbstbestimmte und glückliche Geburt zu erleben, sondern auch dem Kind, so sanft wie möglich in der Welt anzukommen – der Grundstein für eine entspanntere, friedlichere und liebevollere Gesellschaft in der Zukunft!

Da es für ein gutes Geburtserlebnis vor allem wichtig ist, sich am Geburtsort geborgen zu fühlen und in guten Händen zu wissen, werden in Geburt in Berlin sämtliche Geburtskliniken und Geburtshäuser in und um Berlin aufgelistet. Zahlreiche Hebammen und Doulas stellen sich vor – darunter auch Hausegebirtshebammen und Beleghebammen. Aber auch die verschie-

densten Beratungsstellen und ausgewählte Dienstleister zeigen mit ihren Hypnose-, Yoga-, Massage- und Naturheilkundeangeboten Wege auf, wie die Schwangerschaft und Geburt so „baby- und mütterfreundlich“ wie möglich gestaltet werden kann. Verteilt wird Geburt in Berlin überall dort, wo Schwangere sich gerne aufhalten: in Frauenarzt- und Hebammenpraxen, Geburtshäusern und -kliniken, ausgewählten Bioläden und Geschäften für Schwangeren- und Babybedarf. Dank der Auflage von 35.000 Exemplaren steht nahezu jeder Schwangeren in Berlin ihr persönliches Geburt-in-Berlin-Exemplar zur Verfügung. Wenn Sie Ideen, Anregungen oder Angebote haben, die den Frauen dabei helfen, die Zeit vor, während und nach der Geburt bewusst zu gestalten und eventuelle Ängste über Bord zu werfen, sind Sie herzlich willkommen, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Infos zu den Werbemöglichkeiten in der neuen Ausgabe von Geburt in Berlin, die im Juli 2021 gedruckt wird, erhalten Sie unter info@geburt-in-berlin.de, Tel.: 0171-184 53 16 (Ansprechpartnerin Simone Forster). Die letztjährige Ausgabe von Geburt in Berlin finden Sie zum kostenfreien Herunterladen auf der Website www.geburt-in-berlin.de. ➤

Geburt in Berlin ist der ganzheitliche Wegweiser für eine bewusst gelebte Schwangerschaft und Geburt und erscheint jährlich für den Großraum Berlin.
Herausgeber: One World Verlag Ltd.
Auflage: 35.000 Exemplare
Infos und Werbemöglichkeiten:
info@geburt-in-berlin.de
www.geburt-in-berlin.de



Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth

Praxis für Familienaufstellungen
im Akkadeus in 10717 Berlin



Seminare und Weiterbildung
www.aufstellungstage.de

Der Blog:
www.renate-wirth.de

Das Buch:
www.im-herzen-frei.de



Im Herzen frei

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

Dr. Renate Wirth

Prinzregentenstr. 7

10717 Berlin

Tel. 0172 1832635

post@renate-wirth.de

sekretariat@renate-wirth.de



12 % Rabatt
mit dem Code
„sein2021“ auf
titanpyramide.de

Endlich wirksam Störfelder beheben

Harmonisierung von Räumen, Körper und Wasser

Vor zehn Jahren entwickelte der Heilpraktiker Ivan Rybjansky ein innovatives und zugleich außergewöhnliches Gerät: Somamedic. Schon sein äußeres Erscheinungsbild aus böhmischem Kristallglas ist sehr dekorativ. Das eigentliche Highlight und Herzstück des Geräts ist jedoch sein einzigartiger Kern. Mit dessen Hilfe können die von Störfeldern (z.B. elektromagnetischer, geopathogener oder psychosomatischer Natur) verursachten negativen Effekte beseitigt werden. Darüber kann es ein breitgefächertes Wirkungsfeld abdecken.

Seine fortschrittliche Technologie basiert auf dem Zusammenwirken von Edel- und Halbedelsteinen sowie einer besonderen Metall-Legierung. „Im Somamedic ist heute eine Vielzahl harmonischer Frequenzen und Informationen vereint, die beständig von dort ausgestrahlt werden und auf die Umgebung einwirken.“, so Rybjansky. Er erklärt, dass im Abgleich die im Umfeld und Körper bestehendem energetischen Blockaden, die das reibungslose funktionieren des Organismus behindern, beseitigt werden. Dabei wirke Somamedic aller Erfahrung nach im Umkreis von 30 Metern.

Rybjansky zufolge ruft Somamedic in mehreren aufeinander folgenden Schritten positive Effekte hervor. Weiterhin beschreibt er, dass das Gerät zunächst für eine Behebung (bzw. „Reinigung“) störender Einflüsse in der Umgebung und im Organismus Sorge. Dann auch für eine Reaktivierung und Ausbalancierung des natürlichen Energieflusses im Körper. Sobald Organe und Organsysteme wieder ordnungsgemäß und aufeinander abgestimmt arbeiteten, könne auch das Immunsystem wieder durchschlagend wirken. Und die selbstregenerativen Kräfte im Körper, die vorher blockiert waren, könnten sich wieder wirkungsvoll entfalten.



Tatsächlich lässt sich nachweisen, dass Somavedic in der Lage ist, zur Neutralisation überschüssiger freier Radikale sowie zur Balancierung der Gehirnhälften und Unterstützung des Alpha-Zustands beizutragen. Diese Vorteile können einen dauerhaften Behandlungserfolg ermöglichen.

Geprüfte Effektivität

Drei wissenschaftliche Labore beschäftigen sich mit der Prüfung der Produkte von Somavedic. Ein Modell, das Somavedic Medic URAN (SMU), wurde zusätzlich in einer öffentlichen Forschungseinrichtung der Tschechischen Republik im Rahmen einer präklinischen Studie getestet. Die Anwendungsbeobachtung in Form einer Fallsammlung sollte erkunden, ob und inwiefern das Gerät zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen kann. 12 Fälle wurden eingehend untersucht. Dabei nutzten die Probanden (Männer und Frauen im Alter zwischen 26 und 83 Jahren) Somavedic mindestens acht Stunden täglich. Und das jeweils über mindestens 30 Tage.

Gemäß dem ersten Zwischenbericht waren die wichtigsten präklinischen Ergebnisse: Es konnte eine Verbesserung bestehender Symptome sowie ein allgemeiner posi-



ver Effekt im Herz-Kreislauf-System festgestellt werden. So verringerte sich der Blutdruck bei Probanden mit zu hohen Werten, während er bei Probanden mit ursprünglich niedrigen Werten anstieg. Auch Puls- und Herzfrequenzstörungen wurden positiv beeinflusst.

Unter Anwendung von SMU ergaben sich ebenso im Nervensystem begrüßenswerte Wirkungen. Es zeigte sich ein außerordentlich positiver Effekt auf die Psyche. Die subjektive Selbsteinschätzung des Allgemeinzustandes war zum Zeitpunkt der Ausgangsbewertung im Vergleich zur Erhebung bei jedem Probanden positiv verändert. Sie berichteten über ein allgemein positiveres Gefühl hinsichtlich ihrer körperlichen und geistigen Verfassung.

Es wurden keinerlei nachteilige Effekte auf den gemessenen Fall festgestellt.

Die zeitliche Verzögerung der festgestellten Auswirkungen war individuell sehr unterschiedlich. Dies ist darin begründet, dass die

SMU-Anwendung in den meisten Fällen hauptsächlich nachts oder zu Hause ausgesetzt wurde, während vier Probanden nahezu dauerhaft unter der SMU-Einwirkung standen. (Für weitere Untersuchungen sollte die Hypothese aufgestellt werden, dass die volle Wirkung von SMU erst bei einer Anwendung von ab acht Stunden pro Tag zum Tragen kommt.)

Die bisherigen positiven Ergebnisse ermöglichen jetzt einen Zulassungsprozess zum Medizinprodukt. Den kompletten 68-seitigen (Zwischen-) Bericht können Sie auf unserer Webseite in deutscher Sprache einsehen. Die präklinische Studie dauert aktuell noch an und wird in der zweiten Jahreshälfte abgeschlossen.

Synergien nutzen

Die Firma Somavedic Technologie s.r.o. bietet neben ihren Geräten ein weiteres interessantes Produkt an, und zwar die hochreine Titanpyramide. Dies ist kein Zufall, denn beide unterstützen sich gegenseitig. Sie sorgen für die Bildung negativ geladener Teilchen (Anionen) und schützen diese gleichzeitig vor Elektrosmog (z.B. Mobilfunk, WLAN etc.) und vorzeitiger Neutralisierung. In den

Räumlichkeiten, in denen beide Produkte aufgestellt sind, können erhöhte Werte von negativ geladenen Ionen (Anionen) gemessen werden. Das ist insofern positiv, da Anionen nachweislich zu frischer und sauberer Luft beitragen. Zudem ist wissenschaftlich belegt, dass sich höhere Konzentrationen von

Minus-Ionen positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auswirken. So entfalten sie einerseits einen antimikrobiellen Effekt und können andererseits u.a. die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Körper verbessern, Schmerzzustände positiv beeinflussen, die Gedächtnisfunktion sowie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern sowie Stressfolgen im Körper lindern.



Fortsetzung auf S. 16

Neben dem messbaren Anstieg von negativ geladenen Ionen lässt sich radiästhetisch auch eine Zunahme der Bovis Einheiten feststellen, was sich ebenso positiv auf den Organismus und die Umgebung auswirkt. Die gemeinsame Anwendung der Titanpyramide mit Somavedic setzt somit Synergien frei.

Die international bekannte spirituelle Lehrerin Teal Swan, eine kraftvolle neue Stimme im Feld der Metaphysik, ist überzeugte Anwenderin. Sie sagt zur Titanpyramide: „Wenn ich die Energie von Titan zusammenfassen würde, wäre dies eine lebenswichtige vitale Kraft. [...] Es schafft Gesundheit, Heilung und vielleicht vor allem Regeneration. Ich habe festgestellt, dass es einen dramatischen Effekt auf die Sauerstoffversorgung der Zellen hat, was einen großen Teil der Heilungsfähigkeit des Körpers ausmacht. Es schafft auch ein ‚stabiles Herz‘, was bedeutet, dass es auf körperlicher und emotionaler Ebene ein Gefühl der Stabilität erzeugt“

ventionen, Forschung, Anwendungstests und der Sammlung von Feedback. Inzwischen harmonisieren Zehntausende von Somavedic Geräten die Welt. Unzählige zufriedene Nutzer, die uns vertrauen, können nicht irren.

Selbsttest

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirksamkeit des Somavedic und der Titanpyramide. Beide Produkte können in drei Tagen bei Ihnen sein. Testen Sie unverbindlich, in aller Ruhe im persönlichen Umfeld und mit Geld-zurück-Garantie innerhalb von 60 Tagen.

Mit dem **Rabattcode 'sein2021'** erhalten Sie auf alle Somavedic und Titanpyramiden auf titanpyramide.de 12 % Rabatt.



Fazit

Als Ivan Rybjansky im April 2011 den ersten Somavedic in seiner Werkstatt zusammenbaute, hatte er eine bescheidene Vision vor Augen: „Wenn es einer einzelnen Person hilft, dann hat sich die Mühe gelohnt.“ Noch im selben Jahr produzierte er 500 weitere Geräte. Seitdem hat Somavedic einen weiten Weg zurückgelegt, der geprägt ist von Inno-

Von Anfang an hatten wir den Anspruch und das Potenzial, die Welt zum Besseren zu verändern. Mit jedem neuen Somavedic, der erstrahlt, erfüllt sich diese Vision ein Stück weiter. Wir danken allen unseren Kunden, dass sie Teil dieser grundlegenden und positiven Veränderung sind und zusammen mit uns von ganzem Herzen an eine hoffnungsvolle Zukunft glauben.

Für persönliche Beratung können Sie auch **Marcus Stuhl** aus Thüringen kontaktieren:
marcus@titanpyramide.de



Weitere Informationen unter
www.somavedic.de und
www.titanpyramide.de



300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 2020

10 bereichernde Wochenenden wie immer mit unserem bewährten Dozententeam



Die bamboo-Yogalehrerausbildung bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und

dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

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

kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

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

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

200 Stunden Bhakti-Yogalehrerausbildung ab November 2020

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



Für Yogalehrer und Menschen, die sich mehr Austausch und Herzenswärme in ihrem Unterricht und im Leben wün-

schen. Instrumente spielen und Noten lesen ist keine Voraussetzung. Bhakti Yoga – der Yoga des Herzens und der Hingabe – einer der 6 großen Yogawege – wird in unserer schnelllebigen Zeit immer gefragter. Stress und Entfremdung führen dazu, dass immer mehr Menschen einsam leben und/oder nur noch wenig Zugang zu ihrem liebevollen Inneren Selbst haben. Wir sehnen uns nach Verbindung und einem authentischen Ausdruck unserer Selbst. In der Bhakti-Yogalehrerausbildung möchten wir dir in einem geschützten Rahmen Bhakti Yoga in all seinen Facetten, in Theorie und Praxis näher bringen um es

erfahr- und spürbar zu machen, so dass du es durch das Erlernen diverser Ansätze und Techniken, aber ganz besonders auch durch deine innere Quelle, die wir in der Ausbildung stärken, auch an andere weitergeben kannst. Unsere hochkarätigen Dozenten werden all ihre Hingabe und ihr Wissen an Dich weitergeben, um diese Ausbildung zu einem ganz wunderbaren und tiefen Erlebnis werden zu lassen und dich mit einem großen Paket an Wissen und Möglichkeiten ausstatten, dass du für deinen Unterricht und natürlich auch für deine eigene Yogapraxis und dein Leben nutzen kannst.

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

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



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

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

Was können wir gegen die Probleme dieser Welt tun?



Sri Paramhansa Yogananda und Sri Daya Mata

*Sri Daya Mata war eine der bedeutendsten Schülerinnen von Paramhansa Yogananda (Autor der Autobiographie eines Yogi und 1920 Gründer der Self-Realization Fellowship (SRF)). Von 1955 bis zu ihrem Heimgang im Jahre 2010 war sie die Präsidentin und das geistige Oberhaupt der SRF und somit eine der ersten Frauen in der modernen Geschichte, die zum Oberhaupt einer weltweiten spirituellen Bewegung ernannt wurde. Sri Daya Matas Ansprachen sind heute genauso aktuell wie zu der Zeit, als sie zum ersten Mal gehalten wurden. Die folgenden Auszüge sind aus ihrem Buch „Alles Glück liegt in dir.“**

von Sri Daya Mata

Eine Frage, die mir besonders in den letzten Jahren immer wieder gestellt wurde, ist diese: Wie können wir mit den Problemen, die sich uns in dieser schwierigen Zeit stellen, fertig werden? Überall in der Welt machen sich die Menschen Sorgen über die traurige Situation auf unserem Planeten.

Wenn wir auf die Geschichte zurückblicken, erkennen wir, dass die Menschheit schon immer viele Krisen durchgemacht

hat; und solch schlimme Zeiten werden auch in Zukunft kommen und wieder vergehen. Die Welt bewegt sich in einem aufsteigenden und einem absteigenden Zyklus, der sich ständig wiederholt. Augenblicklich entwickelt sich das Bewusstsein der Menschen im allgemeinen höher; und wenn der aufsteigende Zyklus in mehreren tausend Jahren seinen Höhepunkt erreicht hat, bewegt er sich wieder abwärts. Fortschritt und Rückschritt auf

dieser Ebene der Dualität erinnern an den ständigen Wechsel von Ebbe und Flut. Im Laufe dieser evolutionären Zyklen entstehen und vergehen ganze Zivilisationen.

Die Besonderheit der gegenwärtigen Krise

Während des absteigenden Zyklus werden sich die meisten Menschen ihrer geistigen Natur immer weniger bewusst, bis alles Edle, das sie besessen haben, verschwindet. Und dann ist der Untergang einer solchen Zivilisation so gut wie besiegelt. Dasselbe kann mit den Nationen aber auch im aufsteigenden Zyklus geschehen. Wenn die sittliche und geistige Evolution des Menschen nicht Schritt mit dem Aufschwung des Wissens und der Technologie hält, missbraucht er die erworbene Macht, so dass sie seinen eigenen Untergang herbeiführt. Und in dieser Krise befindet sich die Welt heute [das Buch wurde im Jahr 2000 veröffentlicht].

Das Bewusstsein des Menschen hat sich so weit entwickelt, dass es das Geheimnis des Atoms und die ihm innewohnende erstaunliche Kraft entdeckt hat – eine Kraft, die eines Tages unwahrscheinliche Dinge vollbringen mag, deren Möglichkeiten wir uns jetzt noch nicht vorstellen können. Doch was haben wir mit diesem Wissen gemacht? Wir haben uns hauptsächlich auf die Entwicklung zerstörerischer Waffen konzentriert. Die moderne Technologie hat uns auch viele zeitraubende Arbeiten erspart, die wir früher erledigen mussten, um körperlich überleben zu können. Meist jedoch hat der Mensch diese zusätzliche Zeit nicht dazu genutzt, sich geistig und seelisch höherzuentwickeln, sondern er hat sich in immer neue materielle und sinnliche Vergnügungen gestürzt. Wenn sich der Mensch nur auf die Befriedigung der Sinne konzentriert und sich von Gefühlsregungen wie Hass, Eifersucht, Wollust und Gier regieren lässt, führt das unvermeidlich zu Disharmonie unter den Menschen, zum Aufruhr in der

menschlichen Gesellschaft und zu Konflikten zwischen den Nationen. Kriege haben nie etwas verbessert; sie sind vielmehr zu einer Lawine der Massenvernichtung geworden; jede Konfrontation wird zu einer Brutstätte für die nächste. Nur wenn sich die Menschen zu weiseren und liebevolleren Wesen entwickeln, wird auch die Welt zu einem besseren Ort.

Das Überleben einer Zivilisation hängt von ihrem geistigen Fortschritt ab

Wenn ich mir die heutige Weltlage vergegenwärtige, denke ich oft an ein Erlebnis, das ich 1963 im Himalaja während einer Pilgerreise zur Höhle von Mahavatar Babaji hatte. ...** Auf dem Weg zur Höhle verbrachten wir eine Nacht in einer kleinen Herberge bei Dwarahat. Mitten in der Nacht hatte ich einen überbewussten Traum, in dem sich eine große, drohende Finsternis – gleich einer dunklen Wolke – über die Erde breitete, so als wolle sie die ganze Welt verschlingen. Doch ehe es dazu kam, erschien ein blendendes göttliches Licht, das der Finsternis Widerstand leistete und sie zurückschob. Es war ein solch überwältigendes Erlebnis, dass ich laut aufschrie und dadurch meine Gefährtinnen weckte. Sie fragten mich bestürzt, was denn geschehen sei. Doch ich wollte nicht darüber sprechen, weil ich wusste, was diese Vision bedeutete. Ich sah, dass die ganze Welt einer großen Gefahr ausgesetzt war – heraufbeschworen durch die Dunkelheit der Täuschung mit ihren Kräften des Bösen, der Negierung und der Sünde.

25 Jahre sind seitdem vergangen; und heute haben die Sittenlosigkeit und die sich daraus ergebenden Gewalttätigkeiten in der menschlichen Gesell-

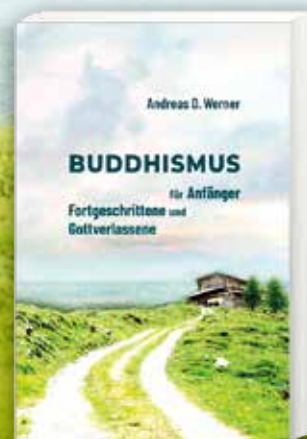
schaft derart überhand genommen, dass wir den Untergang des Römischen Reiches noch einmal zu erleben scheinen. ... Überall gibt es entsetzlich viel Elend und Kummer. Die Menschen fragen sich: »Warum lässt Gott das alles zu?« Doch Gott hat nichts damit zu tun. Wir lassen es zu. Er würde uns nie bestrafen; wir bestrafen uns selbst. Wir sind die Urheber der Umstände, denen wir jetzt gegenüberstehen. Und diese sind das Endergebnis des unsittlichen Verhaltens und des Verfalls aller ethischen Werte auf sämtlichen Lebensgebieten. Das Fortbestehen einer Zivilisation hängt vom richtigen Verhalten der Menschen ab. Ich spreche hier nicht von einem Sittenkodex, der von Menschen gemacht ist und sich im Laufe der Zeit wieder ändert, sondern von zeitlosen, universellen Grundsätzen des Verhaltens, die sowohl dem Einzelnen als auch der ganzen Gesellschaft Gesundheit, Glück und Frieden bringen und innerhalb der Vielfalt für eine harmonische Einheit sorgen.

Es fällt dem durchschnittlichen Bewusstsein des Menschen nicht immer leicht, die unermesslichen Wahrheiten zu erfassen, die Gottes Universum zugrunde liegen. Aber diese höchsten Wahrheiten gibt es nun einmal, und bei den präzise arbeitenden Gesetzen, durch die Gott den Kosmos und alle Wesen aufrechterhält, kann es keine Kompromisse geben. Alles im Universum hängt voneinander ab. Als menschliche Wesen sind wir nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit der ganzen Natur verbunden, denn alles Leben entspringt nur einer Quelle: Gott. Er ist vollendete Harmonie; deshalb haben die falschen Gedanken und Handlungen der Menschen eine

BUDDHISMUS für Anfänger, Fortgeschrittene und Gottverlassene

von **Andreas D. Werner**

Weitere Informationen
und Leseprobe:
kloster-der-zuflucht.de



Buddhismus in seiner ganzen Tiefe verstehen und die komplexe buddhistische Gedankenwelt erfahren. Dieser Ratgeber erklärt, was Leid und Schmerz verursacht und wie Sie jederzeit und in jeder Situation – im Hier und Jetzt – glücklich und zufrieden leben können.

Sachbuch: 380 Seiten – ISBN: 978-3-7448-3143-7 – 24,99 €

Online-Workshop am Mo., 19. April 2021, 18:00 Uhr

Von der Selbstsabotage zur Selbstliebe

Hast manchmal den Eindruck, dass das, was du leistest, nicht ausreichend wertgeschätzt wird? Zweifelst du, ob du dich anderen wirklich so zeigen kannst, wie du bist? Hast du Angst vor ablehnenden Reaktionen, wenn du deine Grenzen aufzeigst? Hast du Mobbing erlebt oder kämpfst du vielleicht mit Symptomen eines Burnouts oder mit Depressionen?

Hast du die Idee, dass alles vielleicht auch viel schöner und vor allem leichter für dich sein könnte? Dann melde Dich zum Workshop an und sei online dabei!

Weitere Infos, Kosten und Anmeldung:
www.naturheilpraxis-kapraun.de



Lillian Kapraun

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

Naturheilpraxis Kapraun
In deiner Kraft statt depressiv!



nachteilige Wirkung auf Seine harmonischen Pläne für diese Welt. ... Kriege, Naturkatastrophen, soziale Umwälzungen und andere Probleme, denen wir uns heute gegenübersehen, sind das Ergebnis.

Jede geistige Wandlung beginnt mit Sittlichkeit und positivem Denken

Am Ende der soeben beschriebenen Vision wurde die Finsternis, welche die Welt bedrohte, vom göttlichen Geist besiegt, und zwar durch eine ständig anwachsende Zahl von Menschen, die nach geistigen Grundsätzen leben. Geistigkeit beginnt mit Sittlichkeit, mit den Gesetzen richtigen Verhaltens, die jeder Religion zugrunde liegen; und dazu gehören Wahrhaftigkeit, Selbstbeherrschung, Einhalten des Ehegelübdes, Nicht-Verletzen anderer. Doch nicht nur unser Verhalten müssen wir ändern, sondern auch unser Denken. Wenn wir ständig bestimmten Gedanken nachhängen, werden diese Gedanken schließlich zu Handlungen. Wer sich selbst vervollkommen will, muss zuerst sein Denken ändern.

Bemühen Sie sich um eine positive Einstellung. Wer ständig negative Gedanken hegt, wer launisch, ärgerlich, neidisch, eifersüchtig und engherzig ist, kann sich geistig nicht höher entwickeln. Ein solcher Mensch schaltet das Licht Gottes aus und lebt in Dunkelheit. Er verbreitet überall Trübsal und Disharmonie.

Gedanken sind Kräfte; und diese üben einen gewaltigen Einfluss aus. Deshalb bin ich so tief vom weltweiten Gebetskreis überzeugt, den [Paramahansa Yogananda] gegründet hat. Ich hoffe, dass Sie ihm alle angehören. Wenn die Menschen

positive Gedanken des Friedens, der Liebe, des Wohlwollens und der Vergebung mit tiefer Konzentration aussenden, wie es bei der Heilübung des weltweiten Gebetskreises der Fall ist, erzeugt das eine große Kraft. Und wenn die Mehrzahl der Menschen dies tut, werden die guten Schwingungen derart zunehmen, dass sie eine Änderung in der Welt bewirken.

Ändert euch selbst, und ihr werdet Tausende ändern

Unsere Worte bewirken wenig, wenn wir sie nicht in die Tat umsetzen. Die Worte Christi sind heute genauso machtvoll wie vor zweitausend Jahren, weil er danach lebte. Unser Leben muss also auf ruhige, aber beredte Weise die Gesetze, an die wir glauben, zum Ausdruck bringen. Guruji sagte oft: »Ändert euch selbst, und ihr werdet Tausende ändern.«

Gott ist ewig, und auch wir sind ewig. Sein Universum mit seinem ständigen Auf und Ab wird weiterbestehen. Unsere Aufgabe ist es, im Einklang mit seinen Gesetzen der Schöpfung zu leben. Wer das tut, strebt unentwegt nach geistiger Höherentwicklung – ganz gleich, wie die äußeren Umstände beschaffen sind oder in welchen Weltzyklus man hineingeboren wird –, und wer sein Bewusstsein immer mehr veredelt, wird Freiheit in Gott finden.

Letzten Endes hängt unsere Erlösung nur von uns selbst ab – wie wir uns in unserem Leben verhalten, wie wir uns betragen, ob wir ein aufrichtiges, ehrliches Leben führen und andere Menschen achten, und vor allem, ob wir Mut und Gottvertrauen haben. Es kann alles so einfach sein, wenn wir uns auf die Liebe Gottes konzent-

rieren. ... Wie oft mussten wir folgende Worte mit Guruji wiederholen, die zum Ausdruck bringen, dass wir stets in der Freude Gottes leben sollen:

»Aus der Freude bin ich gekommen, aus Freude lebe ich, und in diese heilige Freude gehe ich wieder ein.«

Halten Sie an dieser Wahrheit fest. Dann werden Sie erkennen, dass diese Freude Ihnen, ungeachtet aller äußeren Umstände, innere Festigkeit gibt. Und dann wird diese Freude wirklicher für Sie als die ewig wechselnden Ereignisse unserer kaleidoskopischen Welt. ☺

**(Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Kalifornien www.yogananda.org; alle Rechte vorbehalten)*

***Mahavatar Babaji ist der erste in der Reihe der Gurus der Self-Realization Fellowship. Er war es, der die aus alten Zeiten stammende, aber verloren gegangene Wissenschaft des*

Kriya-Yoga wieder aufdeckte; und er war es auch, der Paramahansa Yogananda damit beauftragte, diese Lehre in der ganzen Welt zu verbreiten. Sein Leben und seine spirituelle Mission werden in der "Autobiographie eines Yogi" beschrieben.



Mehr Infos zur Self-Realization Fellowship und zu ihren Standorten in Deutschland auf www.yogananda.org. Wer bei Google "Yogananda Deutschland" eingibt, findet viele Angebote zu Meditation und Retreats, die auf Yoganandas Lehren basieren.



Immobilienberatung per ZOOM möglich

Spiritimmobilien

Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

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

www.spiritimmobilien.com 

Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

- Vermittlung von Eigentumswohnungen/Häuser/Grundstücken
- Beratung für Verkäufer und Käufer
- Beratung bei der Immobilie als Altersvorsorge
- Beratung bei einer Erbschaft von Immobilien

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

Pause im Theater

Wie sieht ein Erwachter die derzeitige Corona-Situation?

von Mario Hirt

Im beliebten Theaterstück „Eins als Zwei“ ist gerade Pause, da die Bühne für den nächsten Akt umgebaut werden muss. Alle wurden aufgefordert, sich in den Pausenraum zu begeben, wo für das leibliche Wohl gesorgt wird... Man steht mit sich allein oder seiner Begleitung im kleinen Kreis mit einem frischen Corona Extra in der Hand und der mRNA-Wirkung eines Impfstoffes in Kopf und Körper herum und wartet darauf, dass es endlich wieder weitergeht. So oder so ähnlich sieht es zurzeit auch in der Realität aus. Viele Menschen hocken durch Corona-Angst isoliert, durch widersprüchliche Impf-Infos verunsichert und durch die Bedrohung eines wirtschaftlichen Lockdown-Desasters verstört zu Hause, wissen nicht mehr, wie es weitergehen und wem und was sie glauben sollen. Die Angst nimmt immer mehr Raum und Zeit ein. Auf der Weltenbühne, die wir Realität nennen, läuft die interaktive Tragikomödie mit dem Untertitel „Ich denke, also spinn´ ich“ mit „ICH“ als Hauptfigur. Wir erleben gerade einen umfangreichen Umbau der Bühne und niemand weiß, wie das Theaterstück Leben weitergeht. Nirgendwo ist die Wahrheit über den Fortgang des Stückes zu finden. Kommt der nächste noch schlimmere Leidens-Akt oder doch ein großes Finale mit Happy-End?

Folge der Angst

Die Ungewissheit lässt Angst aufkommen und sie zunehmend spürbarer werden. Mit einem kleinen gedanklichen Shift könnte man jedoch das große Geschenk in der Situation erkennen. Man sagt nicht umsonst: „Wo die Angst ist, da ist der Weg.“ Folge der Angst in dir, lass' sie da sein, erfahre sie und renn' nicht vor ihr weg. Bei genauerer Betrachtung könnte dann nämlich auffallen, dass ein „Ich“ gar keine Angst hat, sondern per se Angst ist. Angst ist ein Synonym für „Ich“, da dieser Ich-Gedanke, der im Kleinkindalter in den Synapsen Platz genommen hat, die illusorische Trennung und damit die Angst erzeugt. Mehr noch: Er erzeugt die getrennte Existenz von Mensch und Schöpfung. Durch diese erdachte Trennung fühlt sich der Mensch nicht vollkommen. Er ist unsicher, zweifelnd und fehlerhaft und die Sehnsucht nach wahrhaftiger Erfüllung, dem Ende aller Zweifel und dem Gefühl, nicht in Ordnung zu sein, ist der Antrieb für die (spirituelle) Selbst-Suche. Auch wenn diese getrennte Suche nur illusionärer Natur ist, scheint sie doch sehr real mit all ihren Auf und Abs, Sorgen und Schmerzen, all ihrem Freud und Leid. Sie ist ja auch real als Phänomen und fassbares Erleben, aber eben nicht echt, weil es das Ich nicht wirklich gibt. In der Erkenntnis, dass das Ich nicht mehr als eine Illusion ist, liegt nicht nur das Ende der Suche, sondern auch die ultimative Heilung von allem. Die Realität wird nicht länger als wahr angesehen, auch wenn die „Wahr-Nehmung“

illusorisch weiterläuft. Das gesamte Schauspiel wird als leer und substanzlos durchschaut und es ist weder jemals irgendwas geschehen, noch kann mir irgendwas passieren. Da es dieses „mir“ niemals gegeben hat, implodiert der gesamte – als erinnertes Wissen getarnte – Glauben und die Erfahrung wird nondual, das heißt, sie fällt nicht mehr auf den Boden eines Ichs, sondern löst sich rückstandslos auf in den endlosen Weiten des Seins.

Alles zu unserem Besten

Aber auch für alle, die noch in der Welt nach Wahrheit und Erfüllung suchen, für Freiheit und Frieden kämpfen und auf das ihnen geschehene Unrecht pochen, gibt es eine Zwei-Phasen-Entwarnung:

1.) Was auch immer auf der Bühne passiert, es läuft nach Plan und ist nur zu deinem Besten. Paradoxerweise ist das Beste, was dir passieren kann, nicht ein harmonisches, glückliches und gesundes langes Leben, sondern die Selbsterkenntnis. Die Erkenntnis, dass du dich in dem Theaterstück zwar spielplanbedingt, aber doch fälschlicherweise mit dem Körper und der Lebensgeschichte identifiziert hast, in Wahrheit aber das Sein selbst bist, welches nur einen Traum träumt und demzufolge niemals von den Geschehnissen im Traum berührt oder verändert werden kann.

2.) Das Happy-End ist sicher! Sogar sicherer als das Amen in den Flagship-Stores des zeitlosen Glaubenslabels „Gott“. Es ist absolut sicher, dass du als der „Ich-Gedanke“ irgendwann sterben wirst ... mit oder ohne Corona, mit oder ohne Impfung, mit oder ohne gesunde Lebensweise, mit oder ohne Klimawandel etc. Entscheidend für die Qualität und den Genuss der Theater-Vorführung ist nur, ob erst in Verbindung mit dem körperlichen Ende oder schon vorher... ☺



Mario Hirt ist spiritueller Lehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er bietet unter anderem Einzelgespräche, Satsang, Retreats, pferdegestütztes Coaching, Termine im Satsang-Mobil u.a. an.

Info und Kontakt unter:

Tel.: 0173-232 95 00 oder info@mariohirt.de
www.mariohirt.de · www.freiraumzeit.de

Sport oder spiritueller Weg



Yoga zwischen Moderne und alten Traditionen

Die ersten Yoga-Bilder, die im Westen auftauchten, waren die von Yogis mit asketischem Körper in indisch anmutenden Gewändern, die in körperlicher Verknotung spirituelle Erbauung suchten. Heute ist Yoga in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen und steht nicht mehr primär für einen spirituellen Weg, sondern ist Abbild eines gesunden und hippen Lebensstils. Topmodels ebenso wie Hollywood-Stars präsentieren daher gerne – die gerollte Yogamatte unterm Arm – bauchfrei und in hautengen Leggings ihre perfektionierten Körper. Was ist übrig geblieben von der ursprünglichen Tradition? Und wie sollten Yogalehrer die Kernideen des Yoga vermitteln, ohne zu überfordern oder zu langweilen?

Von Birge Funke (Co-Autorin Kirsten Richter)

Der Begriff „Yoga“ muss mittlerweile für so einiges herhalten. Auf Instagram finden wir Yoga-Tipps, bei denen sich erfahrenen LehrerInnen die Haare sträuben – da gibt es Sequenzen mit Titeln wie „gegen Rückenschmerzen“, in denen Pflug (belastet Hals- und Lendenwirbelsäule) und Taube (belastet Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk) empfohlen werden, oder auch Übungen gegen Kopfschmerzen mit 80 Prozent Umkehrhaltungen, die nur bei sehr wenigen Menschen Kopfschmerzen lindern, sie aber bei den meisten verstärken. Aber dafür ist das Outfit meistens der letzte Schrei. Das zeigt sich deutlich, wenn Yogamode mit Sätzen wie „Wer will denn schon mit der alten Jogginghose auf die Matte?“ be-

worben wird. Dass Yoga sexy ist, wissen mittlerweile auch Computerhersteller, die ihren Laptop dann „Yoga“ nennen, oder clevere Softwareunternehmen, die ihrem Programm den Namen „Asana“ verpasst haben und damit bei der Googleuche des Wortes „Asana“ an erster Stelle erscheinen. Ja, früher war Yoga für viele Eso-Kram, heute füllen damit jede Menge Angestellte im Start-up-Unternehmen ihre Mittagspause.

Hatha Yoga und seine „Kinder“

Hatha Yoga ist einer der sechs großen Yogawege, die alle ein Ziel haben: die Erleuchtung (erkennen, dass alles eins ist, und das Leben danach ausrichten). Im Hatha Yoga wird dies durch Körperübun-

gen, Atmung und Meditation angestrebt. Diese Form ist wohl am bekanntesten und wird im Westen am häufigsten praktiziert. Millionen Menschen machen mit, Milliarden Euros, Dollar, Yen... werden damit umgesetzt. Die meisten neuen Stile sind Variationen des Hatha Yoga, indem ein oder mehrere Elemente verändert oder vorhandene Sequenzen neu zusammengefügt wurden. Beim Hot Yoga beispielsweise hat ein geschäftstüchtiger Yogi 26 Asanas des Hatha Yoga genommen, zu einer Reihe zusammengefügt und lässt sie in Räumen praktizieren, die auf 39 Grad erhitzt sind. Das Ganze wird mit einem ® versehen und ist dann ein neuer Stil, den viele Menschen schätzen und an dem einer sehr viel Geld verdient.

Vinyasa – auch eine Form des Hatha, aber fließender praktiziert – zieht eher Menschen an, die körperlich kaum oder gar keine Einschränkungen haben. Durchschnittlich sind diese Yogis nach unserer Erfahrung jünger als der Durchschnitt der Bevölkerung. Um dem Wunsch nachzukommen, diesen sportlich orientierten Menschen auch ein möglichst „sportives“ und „modernes“ Yoga anzubieten und viel „Action“ in ihren Stunden unterzubringen, gehen einige YogalehrerInnen und Yogaschulen leider oft einen ungesunden Kompromiss ein.

So ist eine stehende Vorwärtsbeuge als Aufwärmung für fast jeden – besonders aber für Menschen, die eh schon Probleme mit dem Rücken haben – auf Dauer nicht gesund. Das geht viele Male gut, bis der Körper „Aua“ sagt und streikt.

Bei einer Verletzung heißt es dann, Yoga sei eben doch nicht so gesund. Klar, das sieht so aus, wenn man die wichtigsten Regeln missachtet, und das ist schade, weil es Menschen gibt, die sich dann komplett vom Yoga verabschieden. Dabei ist es eine so wunderbare Form der Bewegung, der Innenschau und der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, die bis ins hohe Alter praktiziert werden kann. Unsere ältesten Yogis sind 82 und 83 Jahre alt – da geht natürlich nicht mehr alles, aber doch noch vieles!

Kompromisse versus Optimum

Eine originale Hatha-Yoga-Einheit dauert, so habe ich es gelernt, 90 Minuten. Zu den Eckpfeilern gehören Atemübungen und -techniken (Pranayama), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation genauso wie aufwärmende Sequenzen und die typischen Yogahaltungen (Asanas). Häufig wird der Sonnengruß praktiziert – mit oder ohne Variationen. Das alles ist energetisch sinnvoll aufgebaut, so lehren wir es auch in unserer Ausbildung. Da wir Studiobetreiber eine möglichst hohe Auslastung unserer Klassen anstreben – schließlich müssen wir ja Miete, Personalkosten und unseren Lebensunterhalt damit verdienen – und weil viele TeilnehmerInnen auch nicht die Zeit haben, gehen viele von uns Kompromisse ein: So dauern etliche Yogaklassen in Berlin nur noch 75 Minuten, was häufig dazu führt,

dass entweder die Atemübungen, das Aufwärmen oder die Endentspannung zu kurz kommen. Das passiert, weil die meisten Yogis auf die volle Zeit der körperlichen Übungen nicht verzichten wollen. „Richtig schwitzen“ ist für viele Teilnehmer wichtiger als „richtig atmen“ – nur sehr erfahrene Yogis bekommen all das innerhalb von 75 Minuten unter einen Hut und bleiben dabei gesund und entspannt. So kommt es, dass wir den Stress des Alltags – höher, schneller, weiter – mit in die Yogastunde nehmen und dort auch noch etablieren. Wäre es nicht schöner, in dieser Zeit, die man sich genommen und selbst zum Geschenk gemacht hat, mal wirklich zur Ruhe zu kommen und keine Höchstleistung erbringen zu müssen...?

Was ist überhaupt der „klassische“ Stil?

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenwellen im Geist“ heißt ein Vers aus dem Yogasutra, den wahrscheinlich jeder ernsthaft interessierte Aspirant schon einmal gehört hat. Nach dieser Idee geht es bei den Körperübungen also nicht in erster Linie um Gesundheit um der Gesundheit willen und schon gar nicht um hippe Instafotos, sondern eher darum, dass ein gesunder Körper die beste Voraussetzung für lange Meditations-Sessions im Meditationsstz ist.

Gut, damit lockt man kaum mehr jemanden zum Yoga. Die meisten Anfänger kommen wegen Rückenbeschwerden und einem hohen Bedürfnis nach Entspannung. Yoga ist hier ein großartiges Werkzeug auf dem Weg innerer und äußerer Heilung. Uns als LehrerInnen sollte immer wieder bewusst sein, dass wir eine große Verantwortung haben: den TeilnehmerInnen, aber auch dem Yoga gegenüber. Ich darf als LehrerIn einen guten Mittelweg finden zwischen Verkaufsargument (denn wir müssen – wie gesagt – mit dem Unterrichten unser Geld verdienen, und nur so können wir auf Dauer Yoga anbieten) und Substanz, denn wenn sich der Yoga in oberflächlichen Turnstunden verwässert, wird in zwanzig Jahren keiner mehr wissen, warum dieses Yoga-Ding eigentlich mal so beliebt war – einfach, weil dann nichts mehr von der Tiefe, die diese wundervolle Lehre mit sich bringt, übrig ist.



ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

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

Informationen und kostenloser Download dieses Büchleins:
www.Eckankar.de

ECKANKAR

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.



beliebte Produkte

Tipp! Avito ASB Primus® CLC Tipp! Avito AquaNEVO Basic 2.1 safe

unser NEUER webShop ist online

10€ Gutscheine*
code: meinwasser

wasserkontor.de/shop

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

Entspannter Umgang

Wie viel Anpassung an heutige Bedürfnisse kann Yoga also vertragen und doch im Kern das bleiben, wofür es einmal konzipiert wurde? Keine Angst, liebe YogalehrerInnen: Zitiert Patanjali, singt Mantren. Die einen werden es lieben, die anderen, denen das eher fremd ist, kommen trotzdem wieder. Wir wissen: Das Niyama* „santosa“ bedeutet, davon auszugehen, dass all das, was geschieht, richtig ist, um

daran zu wachsen. Das gilt für mich und die, die um mich sind. So mag gerade derjenige, auf dessen Shirt „get the yoga-butt“ (Holen Sie sich den – knackigen – Yoga-Hintern) prangt (was der ein oder andere vielleicht peinlich findet), der Erste sein, der die Bewegungen seines Geistes zur Ruhe bringt. Und lasst uns immer daran denken, dass die meisten Menschen ganz normale Körper mit Einschränkungen hier und da haben, dass die Kondition oft nicht besonders gut ist und die Fähigkeit, Signale des Körpers zu verstehen und dann auch noch zu beachten, oft wenig ausgeprägt ist. Für mich ist darum wichtig: fordern, aber nicht überfordern und achtsam bleiben beim Unterrichten. Was sich für mich auch noch als zentral herausgestellt hat, ist in der Sprache der TeilnehmerInnen zu reden und Sanskrit-Begriffe nur zusätzlich, aber nicht hauptsächlich zu benutzen. Ich biete auch alternative Ausführungen einzelner Haltungen/Übungen an für diejenigen, die sich mal mehr, mal weniger herausfordern wollen oder können, und mache dabei darauf aufmerksam, dass nicht jeder Tag gleich ist. Ich ermuntere dazu, dies zu erspüren, und weise hin und wieder auf die Atembeobachtung hin. So werden mit der Zeit Grenzen ganz intuitiv wahrgenommen. Wenn wir dann noch gelegentlich darauf hinweisen, welche Bewegungen die Wirbelsäule kann und gerne macht, formulieren wir positiv und müssen nichts „verbieten“. Im Fach „Unterrichtstechniken“ vermitteln

wir diese Art des Lehrens auch an unsere TeilnehmerInnen der Ausbildungen.

Sei liebevoll zu dir!

Liebe Yoga-Praktizierende: „Yoga ist eine Verabredung mit dir selbst, dein Atem sagt dir, ob du zu Hause bist.“ Patanjali empfiehlt im Yogasutra die Entwicklung von Maitri Bhava. Das bedeutet: liebevolle Güte. Entwickle diese Eigenschaft für dich selbst! Sag deinem Yogalehrer, wenn es dir nicht gut geht, wenn du Einschränkungen oder Krankheiten hast, damit er/sie gut auf dich eingehen und reagieren kann. Sag das auch beim nächsten und übernächsten Mal, weil sich die LehrerInnen nicht alles merken können (ist zumindest bei mir so). Gehe in Kurse, in denen du vom Lehrer noch gesehen wirst. Natürlich kann man sich auf der Matte verletzen, aber nicht beim Yoga, höchstens beim Übertreiben. Denn Yoga bedeutet, achtsam Tag für Tag neu zu erspüren, was dein Körper heute braucht – das kann kein Lehrer und keine Lehrerin wissen! Entwickle die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen einem Ziehen in der Dehnung (okay) und einem stechenden Schmerz (Aufhören! Jetzt!). Lass dich also niemals in Haltungen zwingen, die sich nicht gut anfühlen. Lass den Fitness-Tracker zu Hause und freue dich auf Shavasana. Oder wie es Sigmund Feuerabend, einer der ersten Wegbereiter des Yogas in Deutschland, sieht: „Yoga ist unendliches Nachgeben.“ Lasst uns also gemeinsam

auf unsere Grenzen achten, in Vorsicht und Achtsamkeit praktizieren, lieber tief statt schnell praktizieren, damit wir uns nicht irgendwann mit schmerzverzerrtem Gesicht fragen müssen, ob das Räucherstäbchen und der tönernerne Buddha in der Ecke jetzt der klägliche Rest einer wunderbaren Philosophie ist, die uns tausend Möglichkeiten angeboten hat, ein besseres Leben zu führen. ☸

**Niyama ist die persönliche Disziplin, die Ethik im persönlichen Lebensstil (aus: <https://wiki.yoga-vidya.de>).*



Birge Funke (linkes Bild) ist Geschäftsführerin und Lehrerin bei bamboo yoga. Als Yogalehrerin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin ist sie Leiterin und Teil des Lehrerteams der Yogalehrerausbildung sowie der Bhakti- und der Kinderyogalehrer-Ausbildung bei bamboo yoga.

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

Co-Autorin: Kirsten Richter ist seit zehn Jahren Yogalehrerin bei bamboo yoga, gern auch in billiger Baumwollhose. Sie unterrichtet dort unter anderem sehbehinderte Frauen, außerdem Teens in der Jugendhilfe und gibt Privatunterricht zu Hause, im Park, im Büro... immer unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse.

www.bamboo-yoga.de

ABSOLUT NATURREINE DESTILLATE

WASSER.
FEUER.
HEILKRAUT.
PUR.

WWW.WILD-NATURAL-SPIRIT.ORG



- ...ohne Zerkäufe und Transportwege
Zutaten 100% aus Eigenanbau
Verarbeitung direkt vor Ort
- ...ohne Pflanzenschutz
Biozertifizierte Permakultur
- ...ohne Maschinen
Reine Handarbeit
Destillation auf offenem Feuer
- ...ohne Zusätze
EINE Pflanzenart je Produkt
- ...ohne Ausbeutung
Limitierte Jahresproduktion

Spiritualität und Gewalt

Der Königsachs

*Homöopathische
Antworten am
Puls der Zeit*

Meine homöopathische Wahl für die Mittelprüfung fiel auf den Königsachs, weil mir imponiert, wie er mit ungeheurer Willenskraft und Stärke aus dem Meer kommend gegen alle Widerstände stromaufwärts zur Quelle, zum Ursprung zurückwandert. Das ganze Leben des Lachses ist auf einen einzigen Akt der Fortpflanzung, den Höhepunkt seiner Existenz an seinem Geburtsort ausgerichtet (Königsachs-Leitsymptom: Desorientierung, den falschen Weg gehen, sich nicht zuhause fühlen in dieser Welt). Er ist ein Symbol für ungezähmte Wildheit, unerschütterliche Tapferkeit, Ausdauer, Selbstaufopferung und unabänderliche Erfüllung der eigenen Bestimmung. (Das griechische Wort Ichthys bedeutet sowohl Fisch als auch Christus!) Kein Lebewesen nimmt solche Strapazen auf sich, nur um etwas weiterzugeben.

Wenn wir das, was wir als Gabe, als Bestimmung in uns spüren, im Leben nicht verwirklichen können, wenn all unsere Bestrebungen fruchtlos bleiben – durch Hindernisse oder aus Angst vor Liebesverlust oder Sanktionen –, dann entstehen unglaubliche Wut und unglaublicher Hass in uns, eine – oft gedeckelte und gar nicht wahrgenommene – Gewalt, die wir entweder nach innen oder nach außen richten (Königsachs-Leitsymptom: Frust und Depression, wenn man sein Ziel, seinen Plan nicht verfolgen kann und alle Bestrebungen fruchtlos bleiben). Diese gnadenlose Blockade von Selbstausdruck erfahren wir oft schon früh und überleben meist nur durch Dissoziation, die Ertaubung unserer Gefühle. Damit sind wir aber auch nicht mehr empfänglich für Leid und Schmerz – weder für den eigenen, noch für den der anderen. Der Kö-

nigsachs, selbst ein Raubfisch, macht die unterdrückte Gewalt in uns sichtbar und öffnet damit überhaupt erst den Raum für Berührbarkeit und Anteilnahme.

Seismograph für Gewalt

Ich selbst werde unter Königsachs zum Seismographen für Gewalt. Ich sehe die Gewalt in den Blicken im Biomarkt, wenn ich im Weg stehe. Ich spüre die Gewalt in der Sprache bei telefonischen Terminnachfragen. Mehrfach rufen gerade nach meiner eigenen Einnahme des Lachses Menschen an, die Hilfe suchen, weil sie sich als stigmatisiertes Opfer ihrer Umwelt fühlen, nur weil sie für die Wahrheit kämpfen – um dann im Gespräch in ihrer Sprache immer aggressiver zu werden und sich am Schluss regelrecht in eine Orgie von Gewaltvokabeln hineinzusteigern.

Der Königsachs sensibilisiert aber auch für die Gewalt, die wir uns selbst antun. Eine Autoaggressionserkrankung, wozu Krebs zählt, ist auch ein Gewaltschauplatz, nur im Inneren. Dabei scheint der Königsachs homöopathisch besonders bei Drüsenerkrankungen angezeigt zu sein. Innerhalb eines Tages nach der Einnahme meldet sich eine Klientin mit einem operierten Ohrspeicheldrüsentumor und ich stoße auf einen Zeitungsartikel, der besagt, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs immer häufiger auftritt, hochaggressiv ist, kaum heilbar und bis heute ursächlich nicht verstanden. Ich denke spontan an eine krasse Reportage über Lachsfarmen. Wir Menschen haben den Lachs auserwählt zum König der Fische (auf unserem Teller) und ihn ans Kreuz geschlagen. Nur vereinzelte Lachse können heute noch ihr genetisches Programm vollenden. Alle anderen erleiden unendliche Folter in Fangnetzen

und Zuchtfarmen. Mit unserer Gier nach Lachsfleisch nehmen wir diese von uns verursachten Qualen wieder in uns auf. Wenn man so will, trägt der Lachs damit ein kollektives menschliches Gewaltthema mit und spiegelt es uns energetisch, wenn wir Lachs essen. All das fließt auch in die homöopathische Arznei mit ein, die bei tiefster Hoffnungslosigkeit und frühen Gewalterfahrungen angezeigt ist!

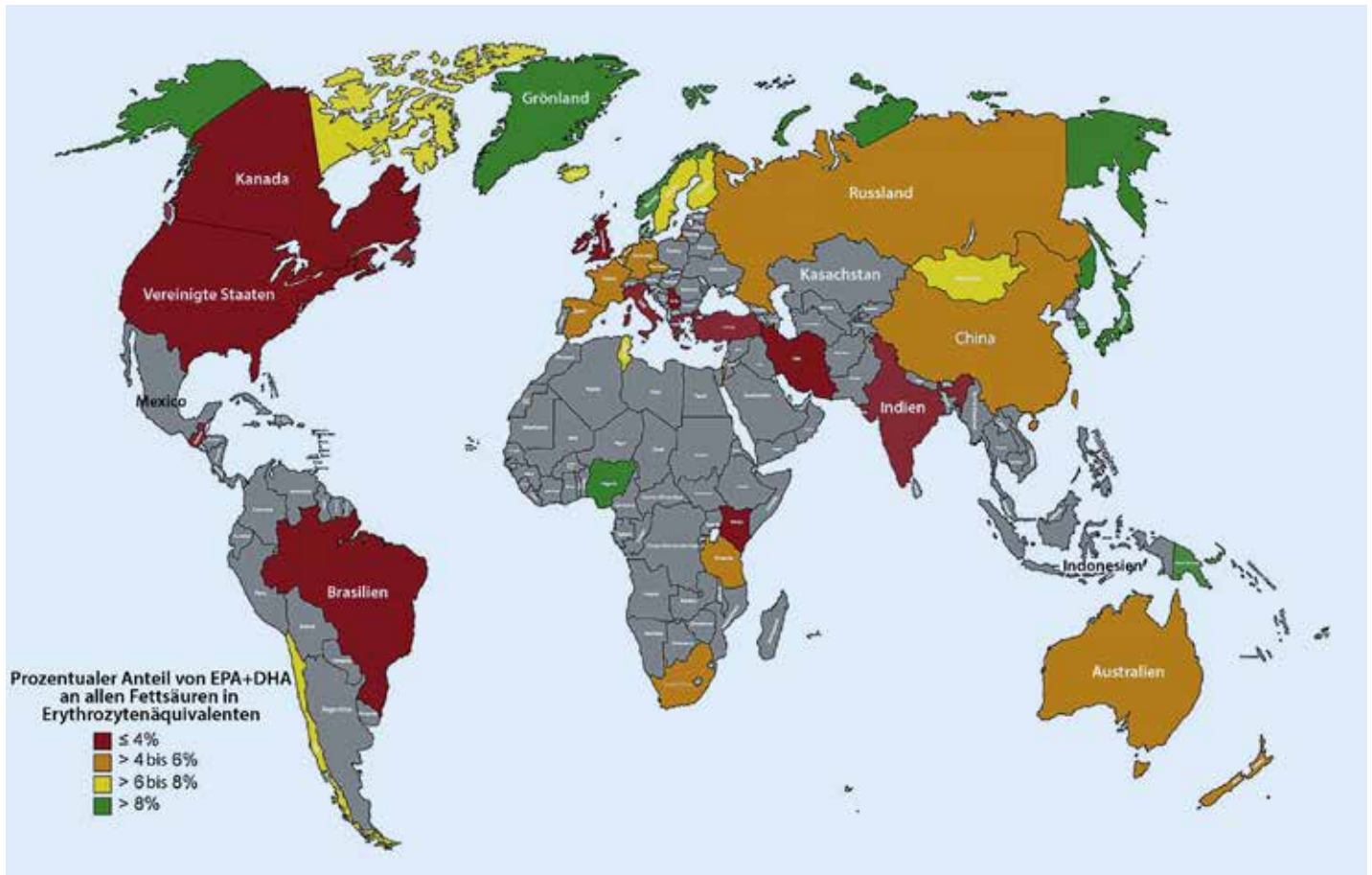
Die Wurzeln der Gewaltimpulse

In den Zuchtfarmen sind die Lachse auf engstem Raum zusammengepfercht (Königsachs-Leitsymptom: Gefühl des Engesperrtseins; sich danach sehnen, frei zu sein; will entkommen) und werden massiv mit Chemikalien und Medikamenten traktiert, um den Befall mit Krankheitserregern einzudämmen. Krankheitsanfällig sei dabei vor allem die Bauchspeicheldrüse der Lachse. Drüsenkrankheiten sind meiner Erfahrung nach immer auch spirituelle Krankheiten! Den Hypothalamus, die Master-Drüse aller Hormondrüsen, nennt man nicht umsonst das Tor zur Seele. Und das unbändige Verlangen, sich fortzupflanzen, prädestiniert den Königsachs auch für die weiblichen Keimdrüsen (Königsachs Indikationen: Unfruchtbarkeit, Endometriose, Eierstocksysten; Myome). Die homöopathische Lachskraft hilft uns nicht nur, zu den Wurzeln unserer eigenen Gewaltimpulse vorzudringen, sondern auch Momente und Zeiten bewusst zu durchschreiten, bei denen Gewalt übermächtig von außen über uns hereinbricht (wie etwa jetzt in Zeiten von Corona). Er hilft uns, dem nicht mit Gewalt zu begegnen, sondern gerade diese Erfahrung für eine Wandlung, eine Verjüngung zu nutzen, indem sie uns aus alten Strukturen und Regeln radikal befreit. Damit hilft uns der Lachs, endlich aus der Opferrolle auszubrechen!



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

∞



Das Bild zeigt die Versorgung der Bevölkerungen unterschiedlicher Länder mit den zwei lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Je nach Land sind die Menschen unterschiedlich gut damit versorgt. Grün steht hier für eine gute Versorgung, Rot für eine schlechte. Deutschland liegt leider im unteren Mittelfeld. Die Versorgung bei grau gefärbten Ländern ist unbekannt. (Adaptiert nach Stark et al. (2016))

Omega-3-Fettsäuren und Immunsystem

Letzten Monat war ich wieder im Weißensee schwimmen. Wie immer um diese Jahreszeit genieße ich den Kälteimpuls durch das Eiswasser. Und dieses Jahr hatte etwas ganz Besonders: Große Teile des Sees waren zugefroren, so dass ich mir in Ufernähe mit einer Axt einen kleinen Freiraum zum Baden erobern musste. Die gebrochenen Eisplatten im Sonnenlicht auf der Wasseroberfläche waren wunderschön, aber in größerer Zahl durchaus lästig – und vor allem scharfkantig. Eine kleine Schnittwunde, die ich mir am Bein holte, war später leicht gerötet und angeschwollen. Eine klassische Entzündungsreaktion und ein gutes Zeichen, denn mein Körper – genauer gesagt, mein Immunsystem – war bereits dabei, mich zu reparieren...

Von Illian Sagenschneider

„Bei einer Entzündung handelt es sich um eine Abwehrreaktion des Körpers auf einen schädlichen Reiz, etwa eindringende Krankheitserreger oder eine Gewebeerletzung“, schreibt Prof. Dr. Oliver Werz von der Universität Jena in einer gemeinsam mit der Harvard Medical School veröffentlichten wissenschaftlichen Arbeit, in der die wichtige Rolle von Omega-3-Fettsäuren in unserem Immunsystem beschrieben wird.

Fettsäuren steuern Entzündungsprozesse
Ja, an meinem Bein war klar ersichtlich das Gewebe leicht verletzt und es konnten Erreger durch das Seewasser eindringen. Die lokale Schwellung, Rötung und Wärme entstand durch das vermehrte Blut, das der Körper in den geschädigten Bereich gebracht hatte. Mit Hilfe von Omega-6-Fettsäuren fördern nun die Fresszellen des Immunsystems, die so-

nannten M1-Makrophagen, diesen Prozess. Dieser ist überlebenswichtig, da so schädliche Reize eliminiert und Gewebe wieder regeneriert werden. Danach müssen diese Entzündungen von M2-Makrophagen – mittels Omega-3-Fettsäuren – auch wieder gestoppt werden, damit sie nicht chronisch verlaufen. Prof. Werz erläutert in dem Bericht weiter: „Die Aktivierung beider Phasen der Entzündung

macht durchaus Sinn, denn so sorgt das Immunsystem dafür, dass nach einer erfolgreich abgewehrten Infektion die unschädlich gemachten Bakterien aus dem Gewebe beseitigt und die Entzündungsreaktionen gestoppt werden.“ Nur zwei bestimmte Omega-3-Fettsäuren haben übrigens diese spezielle Wirkung auf unser Immunsystem: die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Die Omega-3-Fettsäure des Leinöls, die Alpha-Linolensäure (ALA), eignet sich hierfür leider nicht.

Industriekost stört Fettsäurenverhältnis

Da unser Körper Omega-3- und auch Omega-6-Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, müssen wir diese mit der Nahrung aufnehmen. Wir brauchen sie wie ein Auto das Gaspedal und die Bremse. Ebenfalls ist das Verhältnis, in dem die beiden vorliegen, wichtig – ideal wäre hier 3 : 1. Schließlich kann man nicht ständig Gas geben, sondern muss auch ab und an mal bremsen. Leider findet man beim Durchschnitt der deutschen Bevölkerung lediglich ein Verhältnis von 15 : 1. Noch schlimmer sieht es bei Jugendlichen unter 25 aus, hier beträgt der Wert bereits 25 : 1. Schuld daran ist unser “modernes” Essen: Fertiggerichte, Fastfood, Süßkram und Chips enthalten nun mal kaum Omega-3-Fette. Diese findet man aber reichlich in fettem Kaltwasserfisch oder Leinöl und in geringen Mengen in Algen.

Lachs als Arme-Leute-Essen

Früher mussten sich die Menschen übrigens keinen Kopf um solche Probleme machen. Im 19. Jahrhundert kam der Lachs in deutschen Flüssen derart häufig vor, dass sich die Bediensteten bei den Adeligen beschwerten, wenn sie öfter als dreimal pro Woche mit Lachs “abgespeist” wurden. Verrückterweise galt der wertvolle Fisch damals als Arme-Leute-Essen. Dieser Speiseplan brachte die Fettsäuren automatisch in eine gute Balance. Leider ist so ein häufiger Fischkonsum aufgrund der Giftstoffe im Meer nicht mehr empfehlenswert. Heute kann man für eine gute Omega-3-Versorgung schadstoffbereinigtes Fischöl, Krillöl und auch spezielle, konzentrierte Algenöle benutzen.

Labordiagnostik deckt Mängel auf

Es ist übrigens sehr sinnvoll, bei einem guten Labor den eigenen EPA- und DHA-Wert bestimmen zu lassen. Der sogenannte Omega-3-Index sollte bei zirka 8 bis 11 % liegen. Wie wichtig das ist, sieht man übrigens bei Neugeborenen: Die Natur hat spezielle Pumpen in der Placenta für verschiedene Fettsäuren eingerichtet, die dafür sorgen, dass der DHA-Spiegel in den roten Blutkörperchen des Säuglings bei der Geburt zwischen 8 und 9 % liegt. Zum Start unseres Lebens haben wir also meist optimale Omega-3-Spiegel. Nur leider kommt danach unser westliches Industriefutter auf den Speiseplan...

Die Übersicht auf der großen Weltkarte zeigt nun die Versorgung der Bevölkerung mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in verschiedenen Ländern. Sieht man den schlechten durchschnittlichen Omega-3-Index mancher Länder, kann man sich leicht ausmalen, warum das Immunsystem der Menschen dort wohl nicht optimal funktionieren wird.

In der aktuellen Coronakrise ist es deshalb umso ärgerlicher, wenn große Leitmedien irreführend suggerieren, dass man sein Immunsystem selbst nicht sonderlich gut stärken kann. Überschriften wie “Vitamine haben keinen Einfluss” auf www.tagesschau.de tragen dazu bei, dass dieses Potential fahrlässig nicht genutzt wird.

Optimale Versorgung – optimale Funktion

Schon der Faktor Omega-3-Mangel allein zeigt deutlich, das es um unser Immunsystem nicht allzu gut bestellt ist. Nimmt man noch die Vitamin-D-Defizite (siehe SEIN 12/2020) hinzu oder die zum Teil schlechte Versorgung der Bevölkerung mit Zink oder Selen, wird das Bild eher noch schlechter.

Mittlerweile gibt es auch erste Untersuchungen zum Thema Omega-3 und Covid-19. Länder mit einem durchschnittlich niedrigen Omega-3-Index wie die USA oder Großbritannien leiden besonders unter Covid-19. Im Gegensatz dazu schneidet beispielsweise Südkorea deutlich besser ab. Man vermutet hier als Wirkmechanismus die anti-entzündlichen Effekte von EPA und DHA, die sich in einer geringeren Cytokin-Reaktion (dem ge-

fürchteten “Cytokin-Sturm”, einer erhöhten Konzentration von bestimmten entzündlichen Proteinen in der Lunge, was zu Gewebeschäden führt) und in einer schnelleren Auflösung von Entzündungen auswirken.

In einer Pilot-Studie mit 100 an Covid-19 erkrankten Patienten starb von den 25 Patienten mit der besten Omega-3-Versorgung nur einer. Bei den übrigen 75 würde man aufgrund der dreifachen Anzahl also zirka drei Tote erwarten, es starben aber 13. Die mit der besten Omega-3-Versorgung hatten also ein deutlich niedrigeres Risiko. Prof. Dr. C. von Schacky äußert im Hinblick auf diese Studien daher die Hoffnung: “Zusammenfassend scheint es, dass ein hoher HS-Omega-3-Index einen günstigeren Verlauf von COVID-19 bedeutet.” Warum setzten wir also nicht alles daran, unser Immunsystem optimal zu versorgen, damit es optimal arbeiten kann..?!

P.S. Mein Bein hat sich perfekt regeneriert und sieht wieder aus wie neu... ☺

Auf www.sein.de finden Sie Hintergrundinfo-Links zu diesem Artikel



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

Vorträge & Seminare werden – abhängig von den Corona-Maßnahmen – sobald wie möglich wieder stattfinden.

Aktuelle Informationen bitte telefonisch erfragen unter Tel.: 0176-844 843 33 www.abenteuer-ernaehrung.com

Lesen & Hören

*Licht oder Dunkel? Das ist oft nur eine Frage der Entscheidung.
Aus dieser Zeit das Beste machen können wir auf vielen Wegen.*



Ilka Eckhoff

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



Renate Graßat

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



**Sabine Waldmann:
Ärgern könnte ich mich täglich - muss ich aber nicht**

Schirner Verlag 2021
40 Coachingkarten mit Anleitung.
19,95 Euro
ISBN-13: 978-3-8434-9163-1

Die Dinge aus anderer Sicht betrachten

„Wer seine Werte, Wünsche und Bedürfnisse kennt, kann sie auch verwirklichen und ist glücklicher.“ Ist das wirklich so leicht, wie es hier klingt? Sabine Waldmann hat nicht nur langjährige Coachingerfahrung, sondern auch 40 kunterbunte Karten im Gepäck, die sie selbst illustriert hat. Während des Corona-Lockdowns entdeckte sie Ihre Fähigkeit zu malen. Die tiefe Ruhe, die sie bei dieser Tätigkeit empfand, und auch ihr Wissen um die Wirkung von Bildern auf die Seele, beflügelten ihre Kreativität. In diesem Zusammenhang kreierte sie dieses Selbstcoaching-Programm.

Auf den Vorderseiten der Karten befinden sich Bilder, farbenfrohe Aquarelle und Inspirationssprüche zu den verschiedensten Lebensthemen. Sie handeln von Wünschen und Träumen, von Selbstwert, Stärke und Grenzen setzen. Es geht aber auch um den Mut Dinge zu verändern und vor allem, sie aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Auf den Rückseiten stehen gezielte Fragen, die der Selbstreflektion dienen und auch alle beantwortet werden sollten. Es ist sinnvoll, sich dafür etwas Zeit zu nehmen. Die Autorin empfiehlt sogar die Antworten aufzuschreiben, z. B. in ein hübsches Notizbuch. Wie man mit den Karten arbeitet, wird in einer kleinen Anleitung beschrieben. Und das Wort „arbeitet“ ist hier nicht um-

sonst gewählt. Wer das Selbstcoaching-Programm für sich nutzen möchte, sollte sich maximal 2 Karten pro Tag vornehmen und sich damit aber intensiv beschäftigen. Nichtsdestotrotz vermittelt Sabine Waldmann eine spielerische Leichtigkeit, was sich schon an der Auswahl ihrer Illustrationen erkennen lässt. Manchmal ist der Zusammenhang zwischen den Bildern und Sprüchen allerdings nicht ganz offensichtlich.

Fazit: Wer einen Perspektivwechsel braucht oder sich gerade im Umbruch befindet, kann sich durch die Beantwortung der Fragen über einiges klar werden und sich seinen Zielen oder Wünschen nähern. Die Karten werden wohl kein Coaching „in Vivo“ ersetzen können, bieten aber eine Möglichkeit, den eigenen Blickwinkel zu erweitern.

Ilka Eckhoff



**Benjamin Börner,
Ralf Moll:
Voller Energie statt chronisch erschöpft.**

Das 5-Wochen-Programm: Ernährung, Entgiftung, Entspannung

TRIAS Verlag, Stuttgart 2021
174 Seiten, 17,99 Euro
ISBN: 978-3-432-11256-5

Hol dir die Energie zurück!

Ich erinnere mich an einen bitterbösen Witz über eine unbeliebte Berufsgruppe: Warum sind die Beamten im März/April so energieelos? Ganz einfach: Sie müssen sich umstellen vom Winterschlaf auf die Frühjahrsmüdigkeit. Doch geht's nicht vielen von uns so? Die Tage werden länger, die Uhren stehen auf Sommerzeit – doch wo kommt bloß das große Gähnen her?

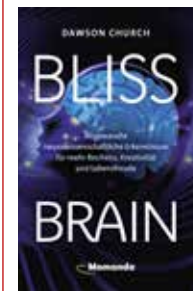
Benjamin Börner ist Osteopath und Experte für biologische und integrative Medizin, Ralf Moll Ernährungswissenschaftler, spezialisiert auf Fasten. Zusammen haben sie hier aufgezeigt, wie wir unsere körpereigene Energie zurückbekommen.

Sie folgen dabei einem 360-Grad-Konzept: das Problem von allen Seiten angehen. Toxische Einflüsse, Ernährung, Stoffwechsel und Mentales – die Energieräuber nisten überall. In einem Selbsttest lässt sich ausmachen, welcher Bereich besondere Beachtung braucht. Mit ihrem 5-Wochen-Programm widmen sie sich dann den Themen Power, Antistress, Entgiftung und Glück.

Das Programm beginnt mit einer Fastenwoche. Der dritte Teil des Buches enthält Rezepte und Naturheilkunde-Tipps. Risi-Bisi mit Tomate, Rote-Linsen-Nudeln aus dem Wok, Sellerie-Kurkuma-Suppe – das sieht alles sehr verlockend aus und ist auch nicht kompliziert zuzubereiten.

Fazit: Nichts zum leichten „Runterlesen“, sondern zum „Verdauen“. Viel Information und kreative Rezept-Ideen, die Appetit auf Gesundes machen. Und am Ende zählt natürlich: Tun! ☺

Renate Graßat



**Dawson Church:
Bliss Brain**

Momanda-Verlag,
Rosenheim, Nov. 2020
472 Seiten, 24,95 Euro
ISBN: 978-3-95628-044-3

Das Glück liegt im Gehirn

Es beginnt wie in einem Film. „Wir müssen hier raus, SOFORT“, schrie ich Christine zu.“ Und wenig später: „Eine riesige Feuerzunge steigt (...) hoch. Sie sieht wie eine

Kerzenflamme aus, allerdings etwa zehn Meter hoch.“ Dawson Church, Autor von „Geist über Materie“, und seine Frau haben das legendäre „Tubbs“-Feuer in Santa Rosa überlebt. Sie springen in ihr Auto, alarmieren Nachbarn, rasen los, sehen Villen am Straßenrand in sich zusammenfallen und Asche regnen. Kommen nachts noch bei Freunden unter, erfahren von den Opfern der Katastrophe, stehen unter Schock. Verloren haben sie ihr Haus, ihre Katzen, ihre Pässe und ihren ganzen Besitz: Kleidung, Bücher, Bilder, den Oldtimer in der Garage und viele persönliche Erinnerungen. Und als dann ihre Kinder aus verschiedenen Orten angereist kommen, um sie in den Arm zu nehmen, feiern sie den Moment: „Ich möchte jeden Tag so mit euch zusammen sein, nicht nur in einem Notfall.“

Den Verlust begreifen Dawson und Christine als die Chance, neu anzufangen – und zwar mit Freude. Sie hatten Meditation, Dankbarkeit und Wertschätzung längst in ihren Alltag integriert. Wer sich je gefragt hat, wozu Meditieren nützlich sei, erhält hier eine Antwort: „Bliss“, zu Deutsch „Freude“, „Glück“ oder auch „Glückseligkeit“, kann durch regelmäßiges Meditieren, verknüpft mit der Klopftechnik EFT, als Grundzustand im Gehirn verankert werden. Dies erhöht die Resilienz beträchtlich. Es mildert Stresserfahrungen und trägt zu messbar besserer Gesundheit bei. Und es geht sogar sehr schnell! In Anbetracht der Covid-19-Lage bezieht sich das Buch ausdrücklich auch auf die Minderung von Angst vor Infektionskrankheiten.

Fazit: Neuroplastizität vielfältig, abwechslungsreich und emotional beschrieben. Bestückt mit Farbfotos und einfach zu verstehenden Schemata, bietet „Bliss Brain“ ungemein viele neurowissenschaftliche Erkenntnisse. 42 der 472 Seiten bestehen aus eng gedruckten Quellennachweisen. Das detaillierte Eingehen auf die verschiedenen Gehirnareale macht das Buch auch zu einer hilfreichen Quelle für alle, die sich für Neurologie interessieren und/oder sich aus therapeutischer Sicht damit beschäftigen wollen.

Unter https://dawson-church.de/s/dawsonchurch/eco_meditation kann die vom Autor empfohlene Meditation kostenlos heruntergeladen werden. ➤

Renate Graßtat



Jutta und Jeremy Langreuter: Frida, die kleine Waldhexe. Hexentrank und Zauberei – so ist der Streit ganz schnell vorbei!

Arena Verlag, Würzburg 2021
32 Seiten, 14,00 Euro
ISBN: 978-3-401-71593-3

Konstruktives Streiten lernen

Streit gehört nun mal zum Leben. Kinder streiten sich natürlich oft und selbst Erwachsene tun dies – ganz besonders jetzt, wo alle aufeinanderhocken. Wie wäre es, wenn Streit mit einem kleinen Zaubertrank verfliegen würde? Hexe Frida kümmert sich zu viel nur um sich selbst und viel zu wenig um die anderen – die schwarze Spinne, den Kater Pumpernickel, die Kröte Quax oder den Drachen Otto. Sie sind alle schon beleidigt. Frida hat heute für sie wirklich keine Zeit – sie möchte einen Zauberwettbewerb gewinnen, und dafür muss sie fleißig üben. Doch auch dort beim großen Zaubermeister gibt es dicke Luft – bis eine Wolke sie verwandelt: Es ist der Gute-Laune-Regen! Stefanie Dahles Bilder erinnern an die Wichtelbücher, wo man in einem Baumstamm wohnt und unter Pilzen Brause trinkt. Die Aufmerksamkeit beim Lesen liegt am besten auf den kleinen Dingen: Wer zu schnell blättert, dem entgehen einige Details. Das gilt ebenso für Wortneuschöpfungen: Bananensaft mit Zebra Muster, Nebelmittel oder Nordwindsaft gefällig? Zu zaubern gibt es allerlei. Nur so richtig funktionieren tut das alles nicht. Erst mit dem Gute-Laune-Regen kehrt der Frieden ein, und plötzlich sehen alle Hexen, was die anderen schon können. Das ist das Geheimrezept: Streiten kann zwar wichtig sein, wenn wir sagen wollen, was uns stört. Doch man kann auch mal drauf schauen, was man aneinander mag. Als Frida heim zu ihren Tieren kehrt, ist sie allerbeste Laune und entschuldigt sich sogar. „Aber wir haben uns zum Glück ja auch ohne Zaubermittel wieder vertragen“, tönt Frida, und das sei mal dahingestellt. Für Kinder ist das hier der Andock-Punkt – wer hat schon gerade eine Zauberei zur Hand? Da hilft nur eins: die gute Laune selber machen! Fri(e)das Name ist Programm. In der Reihe „Frida, die kleine Waldhexe“ gibt es bereits Bände über Neid, Weihnachtsbacken und Zusammensein, Aufpassen, Sammelwut und Trödeln.

Das Thema Streit erscheint zur rechten Zeit.

Fazit: Witzig und sehr bunt – doch nicht unbedingt, wie angegeben, ab drei Jahren. Einfach zu verstehen ist nicht alles; manches muss beim Vorlesen erläutert werden. Das gilt auch für den Humor. Dennoch: Für Hexenliebhaber_innen, gleich welchen Alters, ein großer Spaß und Augenschmaus. ➤

Renate Graßtat

Auditorium Netzwerk:



<https://shop.auditorium-netzwerk.de/>

Immer wieder gratis

Ein Verlag für audiovisuelle Medien – spricht: CDs, DVDs und Downloads. Hier werden Fachkongresse aufgezeichnet, Vorträge und Workshops im Bereich Psychologie, Philosophie, Neurowissenschaften, Pädagogik, Organisationsberatung, Religion und Spiritualität.

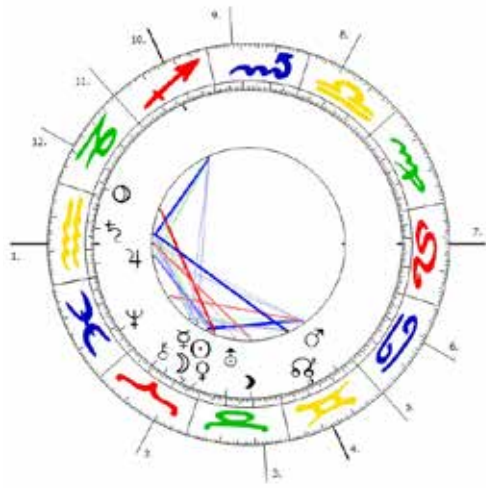
Ausdrücklich wenden sich die Themen auch an interessierte Laien. Von Vera Birkenbihl, Viktor Frankl oder Michaela Huber bis zu Peter A. Levine – die Namensliste ist schier endlos.

Jedes Jahr finden verschiedene Kongresse oder „Online-Trainings“ statt, an denen gratis teilnehmen kann, wer möchte – und wer in dem Verteiler steht (einfach anmelden zum Newsletter). Viele Videos sind 48 Stunden online. Die Medien hierzu können käuflich auch erworben werden, als Paket oder einzelne CDs/USB-Sticks/Downloads. Für alle, die professionell in den jeweiligen Bereichen tätig sind, gibt es Veranstaltungen mit Fortbildungspunkten. Diese sind dann kostenpflichtig.

Fazit: Wer Zeit hat, kann sie hier auf großartige Weise nutzen, egal ob zur fachlichen Weiterbildung oder einfach aus Interesse. Die Technik ist allerdings nicht immer auf dem neuesten Stand: Hier ist noch Luft nach oben.

Noch ein Tipp: Mehr spirituelle Themen sind unter <https://www.younity.me/> zu finden. Ab und zu gibt es kostenlose Angebote. ➤

Renate Graßtat



Neumond am 12. April 2021 um 4.31 Uhr, Berlin

Die aktuellen Konstellationen der Planeten am Himmel sind Symbol für das Zusammenspiel unterschiedlicher universeller Energien und Spiegel für das, was sich auf der Erde abspielt. Das Wissen um die Bedeutung der einzelnen Energien und ihres Zusammenwirkens ermöglicht es uns, ein klareres Bewusstsein für die Grundkräfte unserer Existenz zu entwickeln, die jeweilige Zeitqualität besser zu verstehen und uns mit mehr Achtsamkeit durchs Leben zu bewegen.

Der neue Sonne-Mond-Zyklus vom 12. April deutet durch verschiedene Aspekte auf einen weiteren spannenden Monat bis zum 11. Mai hin, in dem sich der Übergang vom Alten zu etwas Neuem fortsetzt. So steht sowohl der Neumond im 2. Haus als auch der Aszendentenherrscher Uranus des Neumondhoroskops. Diese Konzentration weist auf die Wichtigkeit der Themen hin, die diesem Haus unterstellt sind. Dort geht es um materielle Sicherheit, Besitz und Geld, aber auch um Beziehungen, Bindungen und Talente.

Dass hier Veränderungen anstehen und unausweichlich erscheinen, zeigt sich durch die Neumondstellung im Widder zusammen mit Venus im Quadrat zu Pluto im Steinbock. Damit zeichnen sich intensive Herausforderungen und Wandlungsprozesse ab, die uns mit Wahrheit, Macht und Ohnmacht in den genannten Bereichen konfrontieren können und bestenfalls mit einer tiefen Kraftquelle verbinden, die Kampfbereitschaft und Überlebensinstinkte aktiviert.

Mit Wassermann am Aszendenten und Uranus, dem neuen Herrscher des Zeichens im 2. Haus, mag es nun aber darum gehen, neue und ungewohnte Wege bzw. Perspektiven in der Krise umzusetzen.

Die aktuellen Veränderungen in der Gesellschaft können die Augen für zeitlose und humanitäre Werte öffnen, sofern man nicht der materiellen Verblendung anheimfällt. Finanzielle Notlagen dienen jetzt vielleicht dazu, den Erfinder und Reformen oder neue Talente in uns zu wecken. Saturn, der alte Herrscher vom Wassermann, steht im Quadrat zu Ura-

Wie oben, so unten – die astrologische Zeitqualität im April und Mai

von Michael Backhaus ©

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

12.4. und 11.5. Neumond:

Sich zurückziehen; entspannen; Introspektion; Regeneration

27.4. und 26.5. Vollmond:

Aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

9.4. Mars Quadrat Neptun: Ausspannen; inspiriertes Handeln; vom nächsten Projekt träumen; dem Fluss des Lebens vertrauen

12.4. Venus Quadrat Pluto: Zwanghaftes bis manipulierendes Verhalten im Miteinander beobachten; Abgründe in Beziehungen

17.4. Mars Trigon Jupiter: Kraftzuwachs; visionäres Handeln; gute Wettbewerbschancen; erhöhte Risikobereitschaft

23.4. Venus Konjunktion Uranus:

Mehr Freiheit in Beziehungen; neue Leute kennenlernen; künstlerische und modische Originalität

30.4. Sonne Konjunktion Uranus:

Befreiung; Reform; Störung und Unberechenbarkeit als Katalysatoren für notwendige Abwechslung

3.5. Sonne Quadrat Saturn:

An Blockaden wachsen; Grenzen erkennen; Einsicht für wesentliche Veränderungen

11.5. Merkur Sextil Chiron:

Eigene Wunden verstehen; heilsame Gespräche; Tier- und Pflanzenkommunikation

23.5. Merkur Quadrat Neptun:

Auf trügerische Information achten; gedankliche Auszeit nehmen; auf die innere Stimme hören



Michael Backhaus studierte Bibliotheks- und Informationswissenschaft und Kulturwissenschaft. Nach Ausbildung zum Berufsastrologen bietet er seit 1999 astrologische Beratungen, Analysen und Unterricht an.

Neuer Astrologiekurs ab April 2021

Info-Tel. 0176 – 32 40 38 08
michael@cosmiccompass.de
www.cosmiccompass.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen
in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Annegret Torspecken - Holographic Kinetics Praktizierende

Holographic Kinetics ist die wissenschaftliche Grundlage vom Dreamtime Healing der Aboriginal. Steve Richards, der Entwickler dieser Methode, hat in über 50 jähriger Forschungsarbeit mit seinen Praktizierenden und Klienten diese Methode ständig weiter optimiert.

Jede Zelle des Körpers speichert jeden Gedanken und jede Emotion, dies wird von den feinstofflichen Körpern in die Bereiche des physischen Körpers weiter gegeben.

Ursachen, die zu Störungen im Energiefluss führen:

- Energetische Erschöpfung
- Fehlende Bewegung
- Meridian Imbalance
- Störungen im Chakra-Feld
- Emotionale Erlebnisse
- Genetik
- Vergangene Leben
- Interdimensionale Interferenzen

Informationsgespräche und Sitzungen im
Aquariana, jeden 2. Freitag im Monat in Berlin.

Termine und Fragen:

eMail: torspecken@gmail.com

Reveal your Spirit -
Entfalte deinen Spirit

www.annegret-torspecken.me



WEG DER MITTE - Schule Für Craniosacral-Therapie

Beginn der Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1) mit Hans Rendler
01. - 05.06.21, als Bildungsurlaub anerkannt

Viszerale Osteopathie mit Burghardt Alpermann, Osteopath
23. - 24.04.21

Babys behandeln - ganz praktisch mit Burghardt Alpermann
07. - 08.05.21, Modul 1

Craniosacral-Therapie für Einsteiger - Cranio Care mit Hans Rendler
14. - 16.05.21

Das Immunsystem und die Arbeit mit den Stammzellen mit Etienne Peirman
27. - 30.05.21,
10% Rabatt bei Buchung bis 15.4.

Craniosacral-Therapie für Babys und Kleinkinder mit Etienne Peirman
03. - 06.06.21, 10%
Rabatt bei Buchung bis 22.4.

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

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

Termine ab April

WEG DER MITTE gem. e.V.
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf

Tel.: 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de



Ayurveda-Fasten-Kurlaub mit Yoga

Wussten Sie das Fasten in erster Linie rein gar nichts mit Ernährung oder Hungern zu tun hat?! Fasten ist in erster Linie pure Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung. Gerade jetzt im Frühjahr und vor allem auch nach der anstrengenden Zeit, die Corona bedingt hinter uns liegt, hilft uns das Fasten die Schwere des Winters zu verabschieden und die Leichtigkeit des Frühlings einzuladen. Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Fasten bedeutet den Körper für eine gewisse Zeit von allen Außenreizen und von fester Nahrung zu enthalten, um sich von unnötigen Ballast zu befrei-

en. Der Gewinn ist sichtbar und fühlbar. Ayurveda-Fasten & Yoga ist die sanfte und effiziente Art zu fasten. Machen Sie selbst die Erfahrung und erleben Sie, wie wohl Sie sich danach fühlen.

Termine 2021:
Bei Corona-bedingten Ausfall, fasten wir online.
Online-Fasten auch jederzeit buchbar.
08.-14. 4.
16.-21.5.
09.-15.9.
22.-28.10.

ab 8. April 2021

Alle Infos/ Anmeldung:

Birgit Larisch
Tel.: 0152 5361 5937
www.birgit-larisch.de
coaching@birgit-larisch.de



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 des Gefühls genutzt, die mit Meditation allein nicht zu erreichen sind und so neue Wege des Wissenserwerbs eröffnen.

Die Methode ermöglicht Ihnen,

- Intuitive, mentale Fähigkeiten auszubauen und Intuition aktiv zu nutzen

- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten entdecken
- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze erarbeiten und gleichzeitig in Flowgefühle kommen
- Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität durch Zugang zu höheren Bewusstseins-ebenen

Kostenfreier Infotermin am 8.4.21 - bitte per mail anmelden

Nächste Seminartermine:
16.4. - 20.04. / 21.5.- 25.5.21

Esther Lamers M.A.
Zertifizierte und lizenzierte
NATHAL® TrainerIn
Astrologische Beratungen

www.nathal-berlin.de

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



Werde ganzheitliche/r Massagetherapeut/in

Lerne, Menschen zu Berühren. Ganzheitlich. Tief. Heilend.

Werde als Laie und berufsbegleitend in 10 Wochenenden fit für Massage. Deine Dozentin hat unter anderen die Wellness-Abteilung in Berlins bekanntestem Luxushotel geleitet. Schau Dir gleich das ausführliche Vortragsvideo auf unserer Website an und lerne sie persönlich kennen. Mit der Ganzheitlichen Massage arbeitest Du abseits vom „Durchkneten“ kompetent am Menschen, beruflich und privat, in Praxis, Spa oder mobil. Du lernst, wie Du die häufigsten Verspannungen und Anliegen Deiner Klienten fachkundig behandelst und bekommst einen prima Einstieg in Naturheilkunde und Körperarbeit.

Als Heilpraktiker/in kannst Du mit der ganzheitlichen Massage endlich auch Patienten gewinnen, ohne dass sie akut erkrankt sein müssen. Als Fundament lernst Du zuerst die Klassische Massage. Mit den strukturellen Tiefengewebsmasagetechniken arbeitest Du an Muskel-Ansätzen und damit an Verspannungen und Verhärtungen. Du lernst die Gelenklockerung (Joint Release) und gibst neue Leichtigkeit und Kraft. Zuletzt entdeckst Du das Resourcing als Kraftquelle für Dich. Berühre Dich und Andere.

Mehr Infos und Video: archemedia.de/massage

Ausbildungsbeginn:
17. April 2021

Berufsbegleitende Ausbildung mit Zertifikat

Kursdauer: 17.04.2021 - 12.12.2021
Zeiten: Sa./So. 9:00-18:00 Uhr
Kosten: 1.900 € vorab oder 9 Raten à 220 € (1.980 €), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €.



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

- Heilpraktiker Psychotherapie
- Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR
- Schematherapie

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de



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@schoepfungcoaching.de
www.schoepfungcoaching.de



Traditionelle Philippinische Geistheilung

Lassen Sie sich berühren

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 be-

sondere Form der Geistheilung stammt von den philippinischen Ureinwohnern. Eine Behandlung ist sehr sanft und wird mit Ölen direkt am Körper durchgeführt. Ich arbeite natürlich mit Maske. Genießen Sie die Berührung.

Kosten: 70 € / sozial: 50€ - planen Sie ca. 1,5 h ein für ein heilsames Gespräch, die Behandlung selbst und ein mögliches Nachruhen.

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



Aquariana - Praxis- und Seminarzentrum

Unsere Praxen

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

Seminare und Workshops

Familien- und Systemaufstellungen, FrauenSachen, ThetaHealing®, Herzkreis, Kreatives Schreiben, GfK, MBSR, SKYourself®

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen

Regelmäßige Gruppen

Mo: Gewaltfreie Kommunikation
Di: Autobiografisches Schreiben, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen
Mi: HeilYoga, MSC, Yoga
Do: LunaYoga, MBSR, Yoga
Fr: Aufstellungen, Resilienz für Männer
So: Herzkreis-QiGong

Zum Kennenlernen - offene Abende

Familien- und Systemaufstellungen, TRE, Kinesiologie, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, Geist, Wirbelsäulenaufrichtung, ThetaHealing

April / Mai 2021

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

Kunst und Kultur gestalten den gesellschaftlichen Raum. Sie sind „systemrelevant“.

Die Besonderheit des Instituts von Clara Welten:

- Integration von tiefenpsychologischen & spirituellen Zugängen
- Angebote von Seelenbegleitung, Ausbildung, Seminaren, Podcasts & Büchern
- Seelenbegleitung in deutscher & französischer Sprache

Seminar im April: In Meditation und Spiritualität eintauchen, um sie konkret in Deinem Alltag nutzen zu können!

Ab jetzt kannst Du dich für das **Wochenend-Seminar „Meditation und Spiritualität im Alltag leben“**, am **24.-25.04.** anmelden. (220,- / 200,- €) Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Das Seminar **DARF live** stattfinden! Erfahrung in Meditation erwünscht. Es kann auch zum Kennenlernen der im September startenden Ausbildung: **Integrative*r Therapeut*in: Psycho-Spirituelle Seelenbegleiter*in** genutzt werden. Die Aus- und Fortbildung ist als **berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt**. Anmeldung und Informationen ab jetzt. Alle Infos auf meiner Webseite.

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61

www.welten-institut.de



SEELENCAMP - Krasse Seelensichten!

DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG FÜR DIE ERDE IST NICHT MENSCHLICH.

Stephan ist bei der Benennung der Lebensaufgaben täglich mehrere Stunden in der Welt der Seelen unterwegs und was es da alles zu erfahren gibt ist schier „unmenschlich“! Denn die Bedienungsanleitung für diese Erde ist nicht MENSCHLICH, sie ist SEELISCH! Im Seelencamp berichtet Stephan von seinen Gesprächen mit Seelen! Prägnant und humorvoll zu den zentralen Themen des Lebens! Stelle interaktiv im Chat Deine Fragen.

90 Minuten - Online jeweils: 10:00 - 11:30 Uhr
Buche jetzt Dein Seelencamp ab 65 €

10.04.21 | EINFACH SEIN

11.04.21 | PARTNERSCHAFT AUF SEELISCH

17.04.21 | INNERE BILDER ZUR ERKENNTNIS

VERDICHTEN

18.04.21 | GEFÜHLE & GEDANKEN vs. IMPULSE

24.04.21 | ALLES IST LIEBE

25.04.21 | SEELISCH GUT GENÄHRT

SEELENCAMP

Stephan Möritz

jeweils 10:00 - 11:30
Uhr 10./11./17./18./24./25.04.21

Auch einzeln buchbar!

Buchung, Infos und Preise unter
033230-203 90 oder
www.Seelencamp.de



Fasziale Tiefengewebsmassage – bewusste Berührung

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk – Achtsame, bewusste und liebevolle Zuwendung eine Nahrung, mit der wir ihn ehren und stärken –

In den Seminaren lernst Du tiefgehende, vielseitige Ganzkörperbehandlungen zu geben mit Techniken aus der Tiefengewebsmassage, Joint-Release, Shiatsu und u.a. der ganzheitlichen Körperarbeit. Mit Freude zeige ich Dir, Deinen Körper so einzusetzen, dass Du ihn schonst und zugleich voll einbeziehst; Deine Präsenz und Dein Einfüh-

lungsvermögen zu entwickeln und - dadurch - wie es gelingt, in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

Neues lernen ohne den Druck, es richtig zu machen, lässt ein freudiges, bereicherndes Miteinander entstehen und den Raum, Dich selbst neu zu spüren.

Für noch Unerfahrene genauso wie für praktizierende Bodyworker/Innen.

ab Mai 2021

Ort:
Berlin-Schöneberg

Ausbildungsbeginn:
01./02 Mai 2021

Frali Venner

Tel: 0152-53344432
info@massieren-lernen-berlin.de
www.massieren-lernen-berlin.de



Der AugenAufsteller - Christian Zech

Augenaufstellungen - Familienaufstellungen - Organisationsaufstellungen

Auftellungstag: Samstag 24. April 21
10:00 bis 20:00 Uhr. Unter Einhaltung der bekannten Sicherheitsmaßnahmen.
111,- € - Anmeldung: 0172 26 0 36 47

Einzelarbeiten
2,5 Stunden 160 €
Augenuntersuchung inklusive
Termine: 0172 26 0 36 47

Augenaufstellungen –
weil die Augen ALLE Informationen des Familiensystems speichern und wir sie hier gemeinsam ansehen können.

Augenaufstellungen –
um die Botschaften hinter den AugenSymptomen zu erkennen und Probleme auflösen zu können.
Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

Termine auf Anfrage

Christian Zech
Staatlich geprüfter Augenoptiker und Augenoptikermeister seit 35 Jahren, Augen- und Familienaufsteller seit über 16 Jahren

Krumme Lanke Brillen
professionelle, ganzheitliche augenoptische Begleitung, vorherige Augenuntersuchung
Termin Tel. 814 10 11



Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

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

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

Da unsere Seminare Prävention und Psychotherapie sind dürfen sie auch während des Lockdowns stattfinden.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offene Abende: 20.4., 11.5., 20 Uhr
Wochenendseminare: 23.-35.4. und 18.-20.6.

Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 30.4. - 2.5. in Berlin, Teilnahme auch online möglich

Aufstellungen im Einzelsetting
online oder persönlich mit Alfred Ramoda und Bettina Austermann incl. Nachbesprechung

ab 20. April 2021

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann
* Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie

beide Lehrtherapeuten

Tel. 69 81 80 -71, Fax: -72
ifosys@msn.com - www.ifosys.de



Entdecken Sie Ihr Potenzial

Das **Human Design** System zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie damit umgehen können. Mit den **GeneKeys** erschließt sich dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente. **Ich unterstütze Sie bei**

- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten, mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

fortlaufend

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung (telefonisch, Skype/Zoom, pers.)
Coaching, Kurse
Tel.: 030 - 792 68 84
mail@annabc.de
www.annabc.de



WELTERWACHEN – Das Jahres-Webinar

Wir erschaffen die Neue Zeit durch Bewusstseinswandel

5. Mai 2021 - 27. April 2022

*Gott eilt in uns, als er zu nichte wollte werden;
Und sucht, o Wunderwerk! Sein Himmelreich auf
Erden.*

Angelus Silesius (1624-1677), dt. Mystiker

Wir gehen uns in der Tiefe auf den Grund und erleuchten unsere Dunkelheit, weiten das Feld unseres Herzens und lernen es als fruchtbare Grundlage unserer Schöpfung kennen, erhöhen das Bewusstsein in den Himmel und lernen unseren Schutzengel und die seligen Geister als Helfer kennen. Wir arbeiten auf Basis alter, traditionaler Überlieferungen und der Spiritualität der Eingeweihten an den geheimen, transpersonalen Zentren, falten unser Ego ein, damit die Seele Raum bekommt zu ihrer Entfaltung, lernen unsere Be-

stimmung in der Welt und die mitgebrachten Talente und Fähigkeiten kennen. Wir erkennen die „Sophia perennis“, die ewige Weisheit, die sich in allen Zeiten und Kulturen offenbart hat und in der wir alle eins mit dem Kosmos und Gott sind. Und wir erlernen erste praktische Erfahrung im Wirken der göttlichen Magie und das Wunder der Meditation.

Gemeinsam errichten wir damit die Neue Zeit, das Friedensreich, das goldene Zeitalter, das Paradies und holen den Himmel auf Erden.

Als Lehrbuch dient uns das „Manifest der Neuen Zeit“ von André Buchheim, welcher das Webinar auch persönlich leiten wird. Eine Gelegenheit, von einem echten Meister der Geheimwissenschaften und spirituellen Tradition zu lernen.

Jahres-Webinar
mit André Buchheim
www.welterwachen.de/webinar

Zum Kennenlernen:
vom 31.03.-28.04.2021
jeden Mi. von 18-19 Uhr
ZOOM-Vortrag „Neue Zeit“

**Anmeldung + Info,
auch für Einzelsitzungen:**
Raik@welterwachen.de
+49 174 9699661



Familiencamp für Übergangszeremonien

Orientierung und Selbstfindung in bewegten Zeiten

30. Juni bis 4. Juli 2021
in der Nähe von Potsdam

Wir begreifen Leben als Entwicklungsweg zu freien, reifen Menschen. Übergangszeremonien - wie wir sie aus der schamanischen Tradition des „Süßen Weges der Sonnentanzmedizin“ gelernt und erfahren habe - vermitteln uns Wissen und bringen dich in Kontakt mit deiner Kraft, die anstehenden Lernschritte zu tun.

Wir können immer wieder sehen, wie sehr diese speziellen Zeremonien und Übergangserfahrungen dazu beitragen, dass Jugendliche und Erwachsene eine stabile Orientierung für ihre eigenen Stärken und Schwächen und ein sicheres Selbstgefühl für ihren Platz in der Welt bekommen.

Übergangszeremonien haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Identität als Männer und Frauen. Wie hätten wir unsere ersten intimen Erfahrungen wohl in Erinnerung, wenn wir Wissen über den unterschiedlichen Zugang von Männern und Frauen zum körperlichen Erleben gehabt hätten? Für viele Erwachsene wäre einiges anders gelaufen, wenn sie bereits in ihrer Jugend körperliche Reife mit Stolz und Freude hätten feiern können.

Wir laden Erwachsene, Jugendliche und Kinder ein ihre jeweiligen altersgemäßen Übergänge zu begehen und einen bewussten nächsten Schritt in der persönlichen Reifung zu vollziehen.

Kontakt:
Anke Mroska

familiencamp@posteo.de
Tel. 033841-45883

<http://www.skwanesielodge.de/familiencamp.phtml>



Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin

Schwerpunkt Akupunktur

ab Juni 2021

Werde TCM-Therapeut und lass dich von den Heilmethoden der Chinesischen Medizin inspirieren! Lerne, wie man Akupunktur anwendet, Akupunkturpunkte findet, Zungendiagnosen durchführt und Pulse tastet! Lerne alles über Yin und Yang, die 5 Elemente, die Substanzen des Körpers, über Krankheitsentstehung und Diagnoseverfahren! Diese Ausbildung ist ein Erlebnis! Im praxisbezogenen Unterricht lernst Du alles über TCM. Mit allen Sinnen erlebst Du eine Medizin, die sich von der westlichen Medizin im Wesentlichen darin

unterscheidet, dass sie alle Symptome sammelt und die Ursache der Erkrankung erkennt und behandelt. Du lernst Akupunktur, Schröpfen, Moxibustion, Gua-Sha, Tuina-Behandlungen und Qigongübungen. Wir kochen gemeinsam nach 5 Elementen, stellen ein Kräuterdekokt her und vieles mehr.

Berufsbegleitend eine Woche pro Quartal.
Starttermin Juni 2021
Gebühr: 30 mtl. Raten á 165,00 Euro.

Termine und Infos:
Praxis für Chiropraktik & TCM
HP Karina Gührke
Ruhwaldstraße 31
16540 Hohen Neuendorf

Tel.: 03303/5409669
Internet:
chiropraktik-schmerztherapie.de



Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Ihre Veranstaltungen oder Seminare:

Anzeigenschluss für die SEIN-Juni/Juli-Ausgabe: 10. Mai 2021

Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 030 - 34 35 65 69



FORUM anzeigen

Kompetenz
in Berlin
und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching



Gesal – Das macht mich krank!

Welches Verhalten stört Dich?
Ich stelle es ab – dass es Dich stört.

Gesal löst das übergeordnete Prinzip auf,
mit dem Du mit Missständen umgehst.
Deine Situation bleibt.
Gesal lässt Dich mit ihr aber fortan neu SEIN.

Du erkennst: Egal was mir passiert, ich betrachte es als gesund.

Du kannst Dir keinen Reim drauf machen?
Meine Seele schon.

Sandra Poerschke

www.dasmachtmichkrank.de



Glücklicher Wohnen – erfolgreicher Leben!

Ihre Wohn- und Arbeitsräume sind ganz ok? Sie kommen jedoch nicht richtig an oder fühlen sich unwohl? Sie möchten ein Problem lösen und haben Lust Ihren Alltag neu zu gestalten? Sie spüren, dass eine Veränderung erforderlich ist um sich weiterzuentwickeln. Probieren Sie etwas Neues! Ihre Räume sind wie eine zweite Haut, ein Spiegel von Ihnen selbst. Ich unterstütze Sie dabei den Energiefluss und die Blockierungen in Ihren Räumen in Ordnung zu bringen. Das wirkt sich positiv auf Ihre Lebenssituation aus. Ihre Energie fließt kraftvoller, der Mut entwickelt sich und Ihre Freude steigt! Andere Blickwinkel erlauben Ihnen neue Möglichkeiten zu entdecken. Sie kommen leichter voran, können sich entfalten und es entsteht Wachstum! Ich freue mich auf Sie!

Elke Seidel

Feng Shui - Geomantie - Innenarchitektur
Veränderungscoaching – Aura Sehen

Info und Vorgespräche:

Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158
kontakt@elkeseidel-lebendigeKonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigeKonzepte.de



Zwirei - Reinigung von Anhaftungen & Mustern vergänger Partnerschaften

Kennst du das?
Dieses unangenehme Gefühl nach einem Streit oder einer Trennung,
das an dir klebt und dich beschwert? Dich daran hindert, weiter zu
gehen und dich zu öffnen für Neues? Für Veränderung?

Meine Gabe reinigt Anhaftungen und Muster und transformiert diese
gleichzeitig

So kommst du endlich wieder in deine Kraft.
Mach dich bereit für eine neue Partnerschaft!

Nicola Günther
www.zwirei.de
post@zwirei.de
01520-5700456



Heilpraxis Ute Franzmann

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

Meine Angebote:

- **Mediale Beratungen**
mit oder ohne Aufstellungen
- **Basis Seminare**
10.-11.04: Gedanken & Glaubenssätze
29.-30.05: Inneres Kind & Selbstliebe
- **Weiterbildungen**
17.-18.04: Coachingmethode „Walken“
07.-09.05: Beginnerkurs „Medialität“
- Rückführungen, Reiki-Einweihungen, Gruppen

Ute Franzmann

Heilpraktikerin Psychotherapie, exam. Krankenschwester

Heilpraxis

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

Infos & Termine: www.heilpraxis-ute-franzmann.de



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat in Zehlendorf
4. Dienstag im Monat in der Ackerstraße 12,
10115 Berlin im AussichtsReich
19 Uhr (außer Ferien), 20 € (ohne Anmeldung)

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas
und helfen AugenSymptome aufzulösen.

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

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

Miggi Wössner (vormals Zech)
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

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

Beratung und Coaching (Fortsetzung)

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

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

(frei nach Alan Cohen)

Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.

Ich besitze die Gabe, es für dich hörbar zu machen.
In der Sprache deiner Seele.

Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.

Susanne Dobruskin Singender Engel

Dein Seelenlied: www.dein-seelenlied.de

Live-Besungen: www.susanne-dobruskin.de

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

**Mediale Kraft Berlin**

Mediale Beratung, Coaching (Online und Praxis)

- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlung
- Seminare, Ausbildung
- Rituale & Online Kurse

Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!**Webinare u. Seminare:**

8.4.-6.5. **Online-Kurs: Ich bin es wert-Training**, 19.30 Uhr (à 75 min)

13.4.-4.5. **Online-Kurs: Morgen-Meditation**, 9 Uhr (à 45 min)

24./25.4. **Seminar: Kraft der Frau, Heilung des Weiblichen**,

Sa 10-17, So 10-15 Uhr

08./9.5. **Ausbildung: Rückführungen**, Sa 10-17, So 10-15 Uhr

29.5. **Reiki - Einweihung**, 1. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr

Mirca Preißler

Mediale Beraterin/ Life Coach, Geistige Heilerin,
System. Aufstellungsleiterin, REIKI-Lehrerin, Akheshy®-Lehrerin

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

**Bei Anruf - Lebensaufgabe****NEUANFANG - Womit nur?****Natürlich mit Deiner Lebensaufgabe!**

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

Einzigartig, authentisch, seelisch!

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu erfahren und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe!

Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Preise & Termine:

Telefon: 033230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

**BERATUNG, BEGLEITUNG, ENTWICKLUNG**

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

Urlaubs-Retreat auf Hiddensee

17.-20.8.2021

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

ONLINE-Resonanzaufstellungsgruppe und -Vorträge

Termine siehe Webseite

Herausforderungen unserer Zeit ganzheitlich betrachtet.

Katharina Daboul - Prima Sige

Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

www.primasige.net

Beratung & Systemische Aufstellungen

www.tuning-into-the-light.org

Get connected to your authentic true being

**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:

10.4. Begegnung mit Pferden

11.4. Deine Heldenreise an der Seite der Pferde

23.-25.4. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

9.5. Begegnung mit Pferden / Mit Pferden Sein

Einzelscoaching jederzeit nach Absprache

**Sprachlose Meinungsbildung****Bist du mit deinem Umfeld einer Meinung?**

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

Ich harmonisiere dich mit deinem Gegenüber**- ohne erschöpfende Gespräche.****Du erfährst**

- Klarheit über eure Bedürfnisse und verstehst euer Verhalten
- inneren Frieden und Befreiung der energieraubenden Belastung
- Harmonisierung deiner Situation

Was wäre, wenn sich erfüllt, was du wirklich brauchst?

Find's heraus.

Sabine Zacher

Infos und Termine: www.sabine-zacher.de

Tel.: 030 / 850 76 066

mail@sabine-zacher.de

Beratung und Coaching



MUSICOACHING – ganzheitliches Musizieren für Profis und Hobbymusiker*innen

Gabriella Strümpel unterstützt dich zu allen Themen rund um das Musizieren.

- * Was sind deine Ziele / Wünsche / Sehnsüchte?
- * Stehen evtl Gefühle oder Glaubenssätze noch im Weg?
- * Was braucht dein Körper um für die Musik durchlässig zu sein?
- * Welche konkreten Schritte stehen an?
- * ...und vieles mehr, ausgehend von deinen Wünschen und Bedürfnissen

In Berlin-Charlottenburg (nahe Bahnhof Zoo) oder online

Melde dich für ein **kostenloses Infogespräch!**

Gabriella Strümpel
Cellistin, Sängerin, Yogalehrerin

0172 37 60 787
www.musicoaching.eu
info@musicoaching.eu

Ganzheitliche Heilkunde



Frauenheilkunde und Heilarbeit Dr. med. Anja Engelsing
Frauenärztin, Homöopathie und Heilpflanzenkunde, Aufstellungen in Frauengruppen und im Einzelsetting mit Bodenankern oder Holzfiguren

Beratungen rund um unsere Weiblichkeit
Schwerpunkt: Möglichkeiten ganzheitlicher Therapie gynäkologischer Beschwerden und Erkrankungen; Kinderwunsch Selbsterfahrung, Inspiration, Heilung

Beratungen und individuelle Themenarbeit:
Praxis Mittenwalder Straße 20, Kreuzberg (U-Bahn Gneisenaustraße)

Workshop im Aquariana: Samstag, 24. April 10-17 Uhr
Workshop FrauenSachen. Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit.

Workshop im Aquariana: Sonntag, 25. April 10-17 Uhr
Workshop FrauenSachen: Wechseljahre - Wandlungszeit. Naturheilkunde und Selbsterfahrung

Verborgener Sinn: Tiefere Zusammenhänge und Hintergründe von Krankheiten und hartnäckigen Problemen

Weibliche Spiritualität – Ist das anders?

Website: www.wege-zum-heilsein.de
Kontakt: anja.engelsing@gmx.de - Tel: 030 - 45 96 52 35



Healing Lights – Praxis für Lichtheilung
Wo auch immer Du bist, ich unterstütze Dich.

- **Lichtheilung Online**
Sei einfach dabei, immer Montags, 19h
- **Individuelle Einzelsessions**
Vereinbare jetzt Dein kostenfreies Vorgespräch.

In diesen speziellen Zeiten ist es wichtig, dass innere Licht zu stärken und zum Leuchten zu bringen. Sehnst Du Dich **nach Licht, Heilung und innerer Ruhe?** Dann bist Du bei der **Lichtheilung Online** richtig!

Bei den folgenden Anliegen unterstütze ich Dich in einer **Einzelsession:**

- Schmerzen mit ungeklärter Ursache
- Ängsten und Sorgen
- seelischem Stress
- Schlaflosigkeit
- plötzlichem Energieverlust

Alexandra Reimann
Lichtheilerin, Coach, Reiki-Master-Teacher
Kurfürstendamm 136 - 10711 Berlin
kontakt@healing-lights.de - 0176-30 67 4610
Anmeldung und Info: www.healing-lights.de



Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

- 10./11. April** PRANA 1 - P1
- 08./09. Mai** PRANA 2 - P2
- 04.- 06. Juni** „PRANA-Heilung mit Kristallen“ plus „Energ. Selbstschutz“ mit Master Sai
- 19./20. Juni** PRANA 1 - P1
- 10./11. Juli** PRANA 3 - P3

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

PRANA 2 = weiteres höheres Wissen
PRANA 3 = der Schlüssel der Prana-Heilung

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

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.pranahheilung-berlin-brandenburg.de
www.pranahheilung.de



Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

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

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

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

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

www.Begradigung-Berlin.de

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



Atelier Healing Arts

Schwingung – Frequenz – Vibration

Das Atelier Healing Arts Berlin vereint alt-bewährte und moderne Heilmethoden auf dem Gebiet der Schwingungsmedizin.

Aromatherapie
• Beratung (mit Kinesiologie), Emotionale Klärung & Raindrop Technique

Lebensberatung
• mit den Orakelkarten von Atlantis

ganzheitliches Coaching
• Gesundheitscoaching mit Kinesiologie

Klangheilung
• Sound Healing & Gong Einzelsessions, Klang Heilmeditationen

ShinTai & systemische, multidimensionale Aufstellungen
• ganzheitliche Behandlung mit Kinesiologie

Atelier Healing Arts - Yvonne K. Bahr
Zert. Gesundheitscoach, Klangheilerin, Aromaexpertin
Fon: 0176-21844570 oder 030-23134619
www.atelier-healingarts.de, info@atelier-healingarts.de

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



Ganzheitliche Zahnheilkunde

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

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

Methoden:

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann

Reikimeister - und Meditationslehrerin, Psychographin
Ort: Zahnarztpraxis, Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin
Öffnungszeiten: Mo 12-18 Uhr, Di 10-18 Uhr, Mi 8.30-14 Uhr
Tel.: 030 - 9 28 00 80 - www.living-systems.info
www.ganzheitliche-zahnmedizin-paulmann.de



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 70 €

Gutscheine erhältlich

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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



Neuer Lebensabschnitt? - Ich schlage dir den alten aus dem Kopf!

DEINE ZWEITE GEBURT

Dein Geist wird auf das Wesentliche neu eingestimmt

Aus der Angst ins Vertrauen

Deine Zweite Geburt ist ein energetischer Prozess, der dich zurückführt in dein dir innewohnendes Urvertrauen. An den Ort in dir, wo du wieder weißt und spürst, dass du in dieser Welt genauso gehalten und getragen bist wie einst im Mutterleib. Dorthin, wo dich dein alles kontrollierender Verstand nicht länger beherrscht, sondern du wieder frei wirst, deine Antwort selbst zu wählen. So meisterst du den Übergang - im Einklang mit deiner Seele.

Dipl.-Psych. Sabine Riedel, Heilpraktikerin (PT)
 Energiearbeit & Transformation | Meditation

Tel.: 0176-57973809 - info@deine-zweite-geburt.de
www.deine-zweite-geburt.de

„Alles, was du jemals wolltest, ist auf der anderen Seite der Angst.“
 ~George Addair~



- 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



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichkeit
- 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

Kräuterworkshop Neunkräutersuppe (draußen) am 1. oder 3. April ab 13 Uhr

Schröpfen 1,5 Tages Seminar 21. und 22. Mai 2021

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

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

Ausbildungen und Trainings



Ausbildung Feng Shui und Geomantie

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: 3. und 4. Juli

Kostenfreier Infoabend: 21.04. und 04.5. um 19 Uhr

Energetische Einzelsitzung und Coaching

Probleme geistiger oder körperlicher Art energetisch behandeln, Potenzial von Krisen oder Veränderungen erkennen und Lösungen entwickeln.

Termine nach Vereinbarung

raum für entwicklung · Gabriele Wächter
 Info und Anmeldung: **Tel.:** 030 - 859 620 87 - 0179 - 519 49 45
www.gabriele-waechter.de

Veranstaltungsort: Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an

Ausbildungen und Trainings (Fortsetzung)



Unsere Coach-, Berater- und Heilpraktiker-Ausbildungen

- Heilpraktiker-Grundstudium ab 199 € mtl.
- HP Psychotherapie ab ab 199 € mtl.
- Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater ab 359 € mtl.

Wenn du mehr willst, dann buche das: „Harmony Power Heilpraktiker“-Studium:
 HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna ab 444 € mtl.

NEU ab sofort das „Online-Studium“ - von zu Hause aus life dabei!
 Jetzt besonders günstig: Sparangebote ab 50% gegenüber dem Präsenzunterricht.

**Harmony power
 Deine Heilpraktikerschule**
 Eberswalder Str. 30
 10437 Berlin

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



**Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
 Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse**

- 10./11.04. Seminar Dorn/Breuß-Massage
- 12.04. Start Ausbildung Klassische Homöopathie
- 17.04. Start Ausbildung Ganzheitliche Massage
- 23.04. Beginn Weiterbildung HP Physiotherapie
- 24./25.01. Seminar Schüßler-Salze
- 24./25.01. Seminar Clean Language
- 04.05. Infoabend Aromatherapie
- 15.05. Beginn Ausbildung Ernährungsberatung
- 15.05. Tag der Naturheilkunde
- 15./16.05. Seminar Traumasensibles Arbeiten

- 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
 Handjerstr. 22, 12159 Berlin - Tel.: 030 - 851 68 38
 schule@archemedia.de - www.archemedia.de



- Berufsqualifizierende Ausbildungen:**
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
 - Musik- und Klangtherapeut(in)
 - Entspannungstherapeut(in)/pädagog(e)(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)
 - Integrierte/r Traumatherapeut(in)
 - Mediensuchttherapeut(in)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation
 Paul-Heysse-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

Move und Meditation



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

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

Einzel Sitzungen immer möglich auch online

Fortlaufendes Training online und in kleinen Gruppen

Workshops auf Anfrage

Bald wieder Gruppen für integrative Körpertherapie und Fortbildungen zu Tango Elemente für Therapeuten

**Angela Nicotra
 Heilpraktiker für Psychotherapie**
 Schröderstr. 4, 10115 Berlin

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



**Wenn ein Mensch singt, ist kein Platz für Angst.
 Ein SingWochenende in der Uckermark am See**

Viel Singen, Bewegen, Lachen, Atmen

Erde, Wasser, Feuer, Luft - alles da.

Gemeinsamkeit

Lieder von Erde bis Himmel, Lieder für Kraft, Liebe, Stille, Tiefe

Termine:
 Jeweils Freitag ab 18.00 bis Sonntag 15.00 Uhr
 14.5. - 16.5., 11.6. - 13.6., 2.7. - 4.7., 6.8. - 8.8.2021

Kosten: 290,- bis 340,- Euro zzgl. Fahrt

Einfache Unterkunft - Gemeinsam Kochen - Max. 12 Singfreudige

Regelmäßiger Offener Singkreis in Berlin-Pankow

Monia Dill: zert. Singleiterin für Heilsames Singen,
 zert. Lachyogatrainer, zert. Kundalini Yogalehrerin

Möchtest du mehr wissen?
 Infos: goettlichmona@gmail.com



Yoga in den Zeiten von Corona, innerer Frieden schenkt dir wahre Stärke.
 Silvia Rodeck unterrichtet seit über 23 Jahren Bewegung, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer (BDY/EYU). Sie vereint ihren Yogastil „Yoga im Fluss der Energie“ mit Sanftheit und Dynamik und mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird. Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen krafttankende Yogastunden erleben.

Yoga im Haus am Waldsee vom 16. - 18. April
 entspannen - wohlfühlen - Vitalisierung und Reinigung
 www.haus-am-waldsee.de

Yoga Reise nach Italien im Juli - vom 24.07. - 31.07 2021
 www.casa-simoncelli.de

Yoga Ferien in Nordporugal: 16.- 23. Oktober 2021
 Vinyasa Yoga - sich mit den eigenen Kraftquellen verbinden
 Organisation über „Neue Wege“

„online Kurse“ in den Zeiten von Corona
 s.rodeck@basisyoga.de
 www.basisyoga.de - www.yogatermine-berlin.de

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

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

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



Donnerstag 1.4.2021

19.15h: SELBSTerfahrensRAUM HEILT BEWUSST-SEIN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT tel. Herzenergie-Coaching: 030 485 6454

Dienstag 6.4.2021

19h: Asthma, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker in Kreuzberg. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 687 49810.

Freitag 9.4.2021

10h: Fortbildung Green Care / Gartentherapie 2021: Modul 1 - Der Garten als Spiegel der Seele. Info: igt-berlin.org TEL 20.29.12.75

Montag 12.4.2021

19h: Neubeginn - Channeling und Meditation zum Widder-Neumond mit den Lichtwelten (online). Dagmar Bolz: 017643018279

Dienstag 13.4.2021

19h: Tinnitus, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 687 49810.

Freitag 16.4.2021

17h: Frauen & Visionen - Im Kreis von Schwestern bringen wir Visionen & Prozesse in die Umsetzung. Hof Jakob vom 16.-18.April. www.hanna-salzer.com

18h: Frauenretreat - Richte Dich neu aus - Für Visionen & Wissen für und von Frauen, 16.-18.4 Hof Jakob www.hanna-salzer.com

Samstag 17.04.2021

14h: 1. Berliner Walkinggruppe im „fresch 30“ Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, mit vorheriger Anmeldung bei: sybille.fregin@gmx.de

Dienstag 20.4.2021

19h: Kopfschmerzen und Migräne, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 687 49810.

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

Samstag 24.4.2021

10h: Workshop FrauenSachen. Themenarbeit rund um unsere Weiblichkeit Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg Info und Anmeldung: Dr. med. Anja Engelsing, www.wege-zum-heilsein.de <mailto:anja.engelsing@gmx.de>

Sonntag 25.4.2021

10h: Workshop FrauenSachen: Wechseljahre - Wandlungszeit. Naturheilkunde und Selbsterfahrung im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Kreuzberg, Info und Anmeldung: Dr. med. Anja Engelsing, www.wege-zum-heilsein.de, <mailto:anja.engelsing@gmx.de>

Dienstag 27.4.2021

19h: Depression, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr: 0176 687 49810

19h: Manifestation d. Herzenspotentials - Channeling u. Meditation zum transformatorischen Skorpion-Vollmond. Dagmar Bolz: 017643018279

Mittwoch 28.4.2021

19h: Online Erzählcafé Traumata; Anmeldung bei sigrid.scherer@wandlungen.net; weitere Informationen unter www.wandlungen.net

Freitag 30.4.2021

18.30h: Walpurgisnacht: Aktiviere Dein Potential als Heilerin, Priesterin, Kristallhüterin aus den alten Kulturen. WS mit d. Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Dienstag 4.5.2021

19h: Rückenschmerzen, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr: 0176 687 49810

Mittwoch 5.5.2021

19h: Das Lichtportal d. Freiheit u. Kreativität 5:5 (2021=5). Channeling u. Meditation mit d. Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Donnerstag 6.5.2021

19.15h: SELBSTerfahrensRAUM HEILT BEWUSST-SEIN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59), alternativ JEDERZEIT tel. Herzenergie-Coaching: 030 485 6454



Dienstag 11.5.2021

19h: Sinusitis, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 687 49810.

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

Dienstag 18.5.2021

19h: Tinnitus, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr: 0176 687 49810

Samstag 22.05.2021

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

Dienstag 25.5.2021

19h: Kopfschmerzen und Migräne, biologische Behandlungsansätze. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 687 49810.

Mittwoch 26.5.2021

19h: Online Erzählcafé Traumata; Anmeldung bei sigrid.scherer@wandlungen.net; weitere Informationen unter www.wandlungen.net

19h: Heilung auf Gefühlsebene - Channeling und Meditation zur Mondfinsternis mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Samstag 29.5.2021

14h: ENTFALTE DIE KRAFT DEINER STIMME - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz T. 017643018279 und Elisabeth Heijenga T. 85075228.



Astrologie

Horoskop-Analysen mündlich und schriftlich. SoLo-Horoskop-Aufstellungen. Rückführungen. www.astro-angel.jimdofree.com Tel. 030.67 53 95 85

Biografie

Dein Leben als Buch! Spirituell aufgeschlossene, empathische Autorin schreibt Deine Geschichte für Dich auf. Tel.: 01573 7248157



Coaching

In der Natur zu seiner Natur finden: 48(+)-Stunden, die Dich verändern werden. Herausforderung Selbsterfahrung SEIN. 2(+) Nächte unter freiem Himmel. Systemischer Coach und Erlebnispädagoge begleitet Dich dabei. Vorgespräch, Zielarbeit, umfangreiches Material. Einzeln oder kleine Gruppe. Kontakt über: www.hr-strategie.de oder 0163/3930944

Energiearbeit

Zwfrei - Reinigung von Anhaftungen vergangenener Partnerschaften - Mach dich bereit für eine neue Beziehung www.zwfrei.de

Familienaufstellung

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 20.4., 11.5., 20 Uhr, Seminar: 23. - 25.4. und 18. - 20. 6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine online und persönlich, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Gesang & Stimme

Von Ohr zu Ohr: musik. Stimmreisen via Telefon. Freies Singen u. Tönen im spielerischen Dialogjenseits von richtig und falsch! Gratis Schnupperstunde.



Seelen-Bewegung

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

Gesundheit

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen kannst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Unter ganzheitlicher auch Zahnärztlicher Betreuung erlebst du Körper und Bewusstseinsarbeit speziell angepasst auf dich! Willkommen zu www.you-are-the-point.de Termine nach Vereinbarung 030 23616217 / 017663459337

Learning Love

Informations about the next coming workshops in Berlin will be updated as soon as possible on our website www.connecting-trusting-loving.de. In the meantime I, Jayen Manzoni, offer individual sessions also as a support for these crazy times. Connect with me by phone 0175 5855566 or email: anandjayen@posteo.de On the website you find also the next date for our free of cost INFO EVENING.

Mediale Beratung

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

Meditation

Mit-Drehende finden: Drehen als Meditation in Bewegung, gratis, ohne Schwindelgefühl, Dagmar Haase, www.haase-mediation-berlin.de, Tel. 030-45798769, E-Mail: info@haase-mediation-berlin.de

SpirituellBeratung

Spirituelle Beratung im Seelengespräch: Hast Du Widerstände im Alltag? Willst Du sie lösen? Willst Du Deinen Alltag in bewegender Kommunikation meistern? Dann buche jetzt einen Telefontermin:

Urchristentum

Der Innere Weg zum kosmischen Bewusstsein ist der Weg zu Gott in uns. Es ist der Weg der Freiheit, der Gottes- und Nächstenliebe. Info: Tel. 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Lernen Sie mit der Hilfe des Inneren Arztes und Heilers, Christus, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. www.radio-universelles-leben.de

Ganzheitliche Kiefer- und Lebensberatung



Pressen oder Knirschen Sie?
www.you-are-the-point.de
 Termine: 030 23616217

Heilsame, lebensbegleitende Gespräche per Telefon



Tashina K. Kohler, Body & Soul
 Mobil 0176 - 271 621 71
tashinamail@web.de

Praxis für Medialität, Hochsensibilität & Traumatherapie

zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratungen & Coaching
- Ausbildungen Medialität / Tierkommunikation
- Reiki-Ausbildung alle Grade
- Beratung & Seminare zur Hochsensibilität
- Traumatherapie, EMDR,
- Somatic Experiencing® (SE)
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien - und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestützte Traumatherapie & Coaching

21.04. Reiki-Einweihung 3. Grad /MeisterIn, 12 Uhr

22.04. **kostenloser Vortrag** „Pferde als Co-Therapeuten“, 19 Uhr

24.04.-25.04. **WE-Seminar** Präsenz und Bauchkraft im Round Pen, 10 Uhr

05.05. **Reiki-Einweihung** 1. Grad, 13 Uhr

27.05. **Kostenloser Erlebnisabend** „Medialität & Multidimensionalität“, 19 Uhr

29.-30.05. **WE-Seminar Basic class** „Medialität & Sensitivität“, 11 Uhr



Beate Bunzel-Dürlich
 Heilpraktikerin, mehrfache
 Therapeutin, Autorin

Heilpraxis
 Heinrich-Heine-Str. 21,
 10179 Berlin

Tel. 030 - 391 92 77
beate.duerlich@arcor.de
www.bunzel-duerlich.de



Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für
 Inspiration, Kompetenz
 und Veranstaltungen

10 Jahre SEIN
 in Brandenburg

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de



Vermischtes
www.sein.de

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 20.4., 11.5., 20 Uhr, Seminar: 23. - 25.4. und 18. - 20.6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine online und persönlich, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 30.4. - 2.5. in Berlin (Teilnahme auch online möglich) mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Kontakte

freilassend & verbunden: spirituell aktive, pädagogisch tätige, kulturell&politisch interessierte, naturverbunden&mgll gesund lebende, romantischpragmatische genießerin mitte 50 sucht ebensolchen begleiter/gefährten Chiffre 96809

Gemeinschaft im Alter tantrisch, alternativ, ökologisch, solidarisch, Wohnungsbezug Sommer 2021 Ganesha-Hof.de 01718372241

Gott spricht zu dir! Tiefer Sinn der gegenwärtigen Krise enthüllt durch die christliche Prophetin Bertha Dudde: www.bertha-dudde.info und bertha-dudde-arbeitskreis.jimdosite.com

Marc234567891@gmail.com sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitFahrerin, möglichst NR/NT. Bis Mai'21 auf allen Kanaren. Von Juni'21-Okt'21 in Europa.

Paar Mitte 70 (1,68/80kg 1,54/60kg) ist offen für ein liebevolles, polyamores und tantrisches Zusammenleben, den Raum haben wir dafür. Tel. 015170854467

Suche in Berlin od. nördl. S1-Bereich Interessenten für Gründung einer AG CHRISTENTUM OHNE KIRCHL. DOGMEN (β Holismus, E. Tolle, Nahtodforsch., Parapsychologie / Jenseitsforsch.). Tel. 033056-426625

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!



Jahres-ABO
43,00 EUR!

ABONNEMENT Ja, ich möchte 12 Ausgaben **SEIN** zum Kostenbeitrag von 43,00 EUR (incl. 7% MwSt.) abonnieren. Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

per Rechnung

per Bankeinzug *) bitte das

SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken

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

Ort/Datum:

Unterschrift:

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

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.

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.

Einfach Aboauftrag ausfüllen, abschicken & die nächste Ausgabe befindet sich in Ihrem Briefkasten!

Übungspartner für Konzeptentwicklung gesucht. Themen: Lebensplan, Beratung, Atem- und Körperarbeit. Info: karen-winter.jimdofree.com

Yogalehrerin 60+ sucht niveauvollen Mann mit Interesse an Bewegung u. musizieren für empathische, dauerhafte Beziehung. LebenMitFreude@freet.net

Jobs

Deut. Gesell. f. Körperpsychotherapie sucht Unterstützung. Erwartet werden gute PC-Kenntnisse, gute Kommunikation. 0177-2155305

Versierte Yoga-Lehrer*innen für lfd. Kurse und Vertretungen in Falkensee/Brieselang gesucht, gern auch Pilates. www.mahananda-zentrum.de, info@mahananda-zentrum.de

Wohnen

Erholt euch! Teneriffa ruft! Preiswertes Wohnen auf einer Finca; auch Urlaub. Mithilfe möglich. Interesse? Dann schreib mir bitte an: schreibmir-g@web.de

Praxisraum 20 qm in Atem- und Stimmpraxis in Schöneberg zum 01.07. 2021 frei, S1 3 Min. Fußweg, mtl. 800 € Kassenzulassung möglich kontakt@constanzekaempfe-stimme.de

Wer kann helfen, eine frei werdend ruhig-helle 2-Raumwohnung zu finden für mich (eigenbedarfsgekündigte Bewusstseinsheilern)? Schenke gern (Fern-)HERZENERGIE-Heilungscoaching für Hinweise / Vermittlung..... dankbar für jeden Tipp, Ishtara: 030 485 6454

Reisen

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

Räume

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

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

Yogastudio, schön, etabliert, komplett ausgestattet, im westl. Speckgürtel von Berlin hat Kapazitäten zur Untervermietung. Perspektiv. Abgabe möglich. www.mahananda-zentrum.de, info@mahananda-zentrum.de

Ausgestatteter Yogaraum nahe Berlin Hauptbahnhof (Teeküche, inkl. W-lan, Garderobe) für Kurse, online Sitzungen, & sonst. K: 01791500251, info@poureladanse.de

Dies & Das

Massagen zur Muskelentspannung und des Wohlbefindens von staatl. gepr. Masseurin 0176 20956928

Buchen Sie eine Kleinanzeige für die SEIN-Juni/Juli-Ausgabe

Anzeigenschluss: 10.05.2021

Online unter: www.sein.de/kleinanzeigen



IMPRESSUM

„SEIN“ erscheint zweimonatlich 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
aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:

Jörg Engelsing
Tel.: 030 - 79 78 35 28 - redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:

Eduard Aman

ONLINEREDAKTION:

Oliver Bartsch: oliver-bartsch@sein.de
Lena Grabowski: online@sein.de

ANZEIGENREDAKTION:

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

KLEINANZEIGEN: Bitte geben Sie Ihre Kleinanzeige über www.sein.de auf - vielen Dank!

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.03.21

ANZEIGENSCHLUSS: 10.03.21

DRUCK: Druckerei Vettres
GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im April/Mai:

Corona-bedingt: 21.000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020
Mediadaten unter: www.sein.de

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

ISSN 1432 - 9913



ADRESSEN
www.sein.de

Sein-Redaktion

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

Handel

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

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14, 10999 Berlin
Tel: 618 3015

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

Beratung

3 Beta Consulting
Systemisch-energetische
und klassische
Unternehmensberatung
Mail: post@3-beta.de
Web: www.3-beta.de

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

Ich höre Ihnen zu!

Dagmar Haase,
Wegebegleiterin, info@haase-mediation-berlin.de
haase-mediation-berlin.de
Tel. 030-45798769, www.haase-mediation-berlin.de



Stille Coaching

Wenn Du Dich auf innere
Stille einlässt, tauchen
Antworten einfach auf!
Tel.: 030 / 45021905
web: seelisches-wachstum.de

Frauen

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin,
Prenzlauer Allee 6,
Tel 442 5542
ewa.ev@arcormail.de

Geschenk an mich selbst:
Wohlfühlbehandlungen mit
Klangschalen+Handauflegen
zum Energieausgleich, HPP
Jutta Helmecke, 0160/92240
176, juttas-leuchtfeuer.de
Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für
vergewaltigte Frauen
10963, Tempelhofer Ufer 14
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

Körperarbeit

**AnuKan - Zentrum für
Berührungskunst Dresden**
Workshops und integrale
Weiterbildungen zu Sex.,
Massage, Partnerschaft
www.anukan.de

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

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

Lebenskunst

Mentales Wohlfühltraining
zur Entspannung und zur
Stärkung des inneren
Gleichgewichts
KONTAKT www.berlin-coaching.jimdosite.com

Heilpraktikerinnen

HeilpraktikerInnen

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

Yogaschulen

Alte indische Yoga Schule
Seit über 60 Jahren unterrichtet
Yogiraj Yogacharya Dr. phil. N.K.
Jain spirituelle Lebensberatung
Tel. 030 - 3447340 030 -
030 - 85014753
e-mail: jainchrista2@gmail.com
yogaschule.jain@gmail.com

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
(Nahe Berlin)
durgas-tiger-school.com

Zentren

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

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

www.careandshare.de bietet
Therap-RÄUME 46 & 18 qm;
für Gruppen; Yoga; TaiChi
Körperarbeit usw; Tag/Std
Bln-Schöneberg; U4-nah;
Info: 03328-309181

Überregional

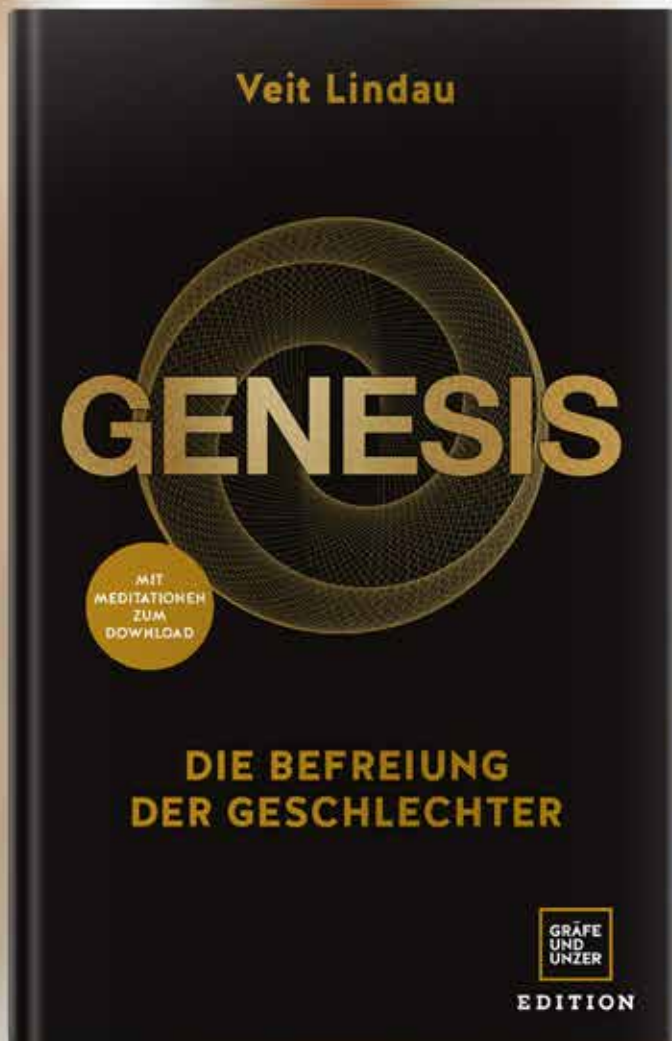
www.foxberghof.de
Heilfasten, Yoga,
Veranstaltungen, 4 Seminar-
räume, Sauna, Nord-westlich
hinter den Toren von Berlins
Bus 671 ab Rathaus Spandau,
A10 Ausfahrt Falkensee



**DIE Bäckerei in Kreuzberg,
direkt am Schlesischen Tor!**

Tag & Nacht - durchgehend
geöffnet!
...auch in diesen heißen Zeiten.

Tel.: 618 24 05
Schlesische Str. 1 - X-berg



Diese Welt braucht Menschen, die begreifen, dass die Ehrung des Weiblichen nicht die Bedrohung, sondern die Rettung des Männlichen ist. Befreie dein Geschlecht von allen begrenzenden Ideen und antrainierten Rollen. Du bist viel mehr als ein Mann oder eine Frau. Du bist ein lebendiger Prozess, ein unfassbar schöner, einzigartiger Tanz zweier kosmischer Urkräfte – Eros und Logos. Entfesse und ehre alle Kräfte in dir, die dunklen und die hellen, und dann staune, was das Leben in dir gebären will. Du bist kein Irrtum. Du bist Genesis im Prozess.

**Das neue Buch von Veit Lindau. Ab jetzt im Handel.
Als Hörbuch, eBook und Buch.**