Sein

Bewusstsein und Wandel

26 Jahre kostenfrei

Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

sein.de

Liebe

Sonst nichts!

Wieder fühlen lernen: Basis für ein Leben in Liebe

Heilige Beziehungen: Die Kraft des vollen Potenzials entfalten

Das offene Herz: Liebe leben – auch wenn es manchmal wehtut

12/21 - 02/22

316-318

Tian Ai Qigong

Balance, Beweglichkeit und Lebensfreude

Spirituelle Transformation (Einstieg noch möglich)

... tiefe Reinigung und Heilung auf allen Ebenen

Dieser Lehrgang ist für die Reinigung, Heilung und Transformation des Geistes und der Seele, um Stück für Stück zu der inneren Göttlichkeit zu gelangen. Machen Sie sich auf den Weg zu ihrem individuellen Leben und treffen Sie nur noch Entscheidungen auf Ihrem Herzen.

Qigong Kursleiterausbildung ab Feb. 2022

... mit Qualitätssiegel und einfühlsamen Lehrern

Die Ausbildung richtet sich nach dem Leitfaden für Prävention.
Der Schwerpunkt der Arbeit ist nach wie vor die chinesische Kultur.
Erlernen Sie die wertvollen Tian Ai Qigong Übungen, das 5-Organsystem nach der TCM und die Traditionelle Bronzeglocke.

Qigong Therapeutenausbildung ab Mär.2022

... Energie reinigen, stärken und übertragen

In der Therapeuten Ausbildung erlernen Sie Techniken, sich selbst und natürlich anderen mit positivem Qi zu helfen. Die uralte Methode der Aborigenes ist nur ein Highlight. Auch die Qi-Akupunktur ohne Nadeln wird Sie faszinieren.

Alle Informationen finden Sie unter:
www.tianai-qigong.com

Online-BiGuan-Retreat

... zum Jahresstart Energie sammeln

Ein kleine Auszeit für die Seele nehmen und das Jahr mit viel Liebe starten.
Dieses Kurz-Retreat ist von den Kassen anerkannt.
Beginn: Do 20.01.2022
Ende: So 23.01.2022

KK zertifiziert! bis zu **80 % Erstattung**

Gesundheitsqigongkurse

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

Mehr Infos unter: www.tianai-qigong.com

Tian Ai Qigong

Tian Ai Qigong Institut
Tempelhofer Damm 176-178
12099 Berlin
info@tianai-qigong.com
Tel: 030 25 799 795

KÄLTELOUNGE°

KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ

WWW.KAELTECLUBS.DE/BERLIN

Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.

Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.

BORNSTRASSE 2 · 12163 BERLIN
030-46 99 61 40 · berlin@kaelteclubs.de

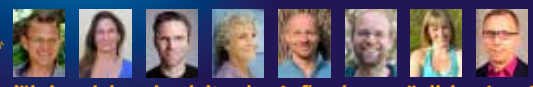
Cryo Therapie: jetzt Gutschein für Probetermin verschenken

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

mit Stefan Datt & Team

15.01. - 01.05.2022

Qualifizierte Ausbildung
an 11 Wochenenden mit Zertifikat
Kursgebühr: 134,5 UE ab 1.244,- €
Frühbucher bis 20.11.2021
(Bildungsprämie möglich)



2-jähriger lebensbegleitender Aufbaukurs möglich 365,5 UE
210,-€ /17 Monate ab Mai 2022 *(Bildungsprämie möglich)*

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

---

Abb.: © tugbahasbal-iStock-858643474

Abb.: © winyu-stock.adobe.com

Abb.: © Jacob Lund-stock.adobe.com

INHALT

6 **Nahrung jeder Art**
Wir suchen noch weitere neue Auslagestellen für SEIN!
– von Arhat

8 **Das offene Herz**
Über ein Leben in Liebe – auch wenn es manchmal wehtut
– von Lena Grabowski

12 **Die Kraft heiliger Beziehungen**
Über radikal transformierende, zutiefst erfüllende Beziehungen
– von Andrea Lindau

16 **Wieder FÜHLEN lernen**
Wie wir unsere alten Wunden mit dem Herzen fühlend heilen können, um in unsere Kraft und Liebe zu kommen
– von Henriette Stärk

20 **„Ich liebe dich!"**
Paarbeziehung zwischen gemeinsamem Kompensations-versuch und Essenz
– von Elke Jari

23 **Alles ist Liebe**
Kolumne „Geschichten aus dem erleuchteten Leben"
– von Mario Hirt

24 **Ahnen stören unsre Bahnen**
Psychogenetik: eine einfache Möglichkeit, uns von den mentalen und emotionalen Altlasten unserer Vorfahren zu befreien
– von Sara Maria Hardenberg

28 **Gehirnentwicklung & Algenöl**
Nahrung für unser leistungsfähigstes Organ
– von Illian Sagenschneider

31 **Homöopathie**
Plutonium – die Begegnung mit unserem Folterer
– von Werner Baumeister

32 **Schumannfrequenz erhöhen für mehr Feingefühl**
– von Aman

EDITO

Wir alle sind auf der Suche nach der bedingungslosen, der tiefsten Form der Liebe – viele von uns, ohne es überhaupt zu wissen. Ich habe mich zum Beispiel irgendwann einmal gefragt, warum es eigentlich im Verhältnis zur Menge aller existierenden Lieder so wenige gibt, in denen die Sehnsucht nach der Liebe Gottes (oder wie immer man das nennen will) thematisiert wird. In den meisten Liedern ist doch das Thema eine Frau oder ein Mann, die wir an unserer Seite haben wollen oder die uns verlassen haben. Bis mir auffiel, dass das ja alles nur Projektionsflächen für unsere tiefste Liebessehnsucht nach unserem verlorenen Ursprung sind. Man kann jedes Lied, in dem von Liebe die Rede ist, von dieser Projektionsfläche lösen und sich einfach vorstellen, dass die Sehnsucht des Sängers (oder seine Wut über das Verlassensein u. ä..) sich auf das Göttliche richtet. Klappt immer. Von diesem Zeitpunkt an konnte ich mir die tränendurchtränktesten Texte und flachsten Schnulzen anhören, ohne über sie zu urteilen, weil ich einfach gemerkt habe, dass sich die oft schmerzlichen Wünsche des Interpreten unbewusst letztendlich doch immer auf die Essenz fokussieren. Doch was ist eigentlich Liebe? Ich erinnere mich, wie ich einmal in einer Bank saß und auf den Berater wartete. Gelangweilt schaute ich auf den gekachelten Boden. Auf einmal öffnete sich ein anderer Raum und die Kacheln strahlten einfach nur Liebe ab. Ich merkte: Alles ist diese Liebe, es gibt keine Ausnahmen. Aber warum nehmen wir das normalerweise nicht wahr? Weil wir die Liebe nur im Kontakt zum aktuellen Moment fühlen können – und genau diesen Moment wollen wir nicht fühlen, weil in ihm auch all unser verdrängter Schmerz, unsere Verzweiflung und Angst enthalten sind. Mit anderen Worten: Das, was wir da fühlen, das Leben, ist nicht gut und es ist besser, da schnell wieder auszusteigen. Doch nach meiner Erfahrung kommen wir um genau das Jahr zum Fühlen nicht herum. Ich nenne ihn Hingabe. Hingabe vor allem an das Fühlen des Körpers, auch wenn es sich noch so elend anfühlt. Und ich es nur Sekundenbruchteile schaffe oder diese Übung sogar wochenlang wieder vergesse. Hier beginnt die Liebe – im Ja zum Fühlen meines Körpers.

Jörg Engelsing

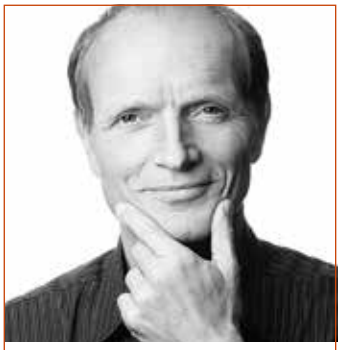
Rubriken

4 - 5, 7 Zu Gast in Berlin
6, 33 DabeiSEIN – SEIN unterstützen
7 Online-Vorschau
11 Portrait
34 -35 Lesen & Hören – Buch-Tipps von Renate Graßtat
36 Astrologische Betrachtungen für Dezember - Februar – von Michael Backhaus
37 - 42 Programm
43 - 48 Forum
49 - 50 Termine, Wer macht Was
51 Vermischtes, Impressum, Adressen

Abb.: © Konstantin Yuganov-stock.adobe.com

Abb.: © Konstantin Yuganov-stock.adobe.com

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung



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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

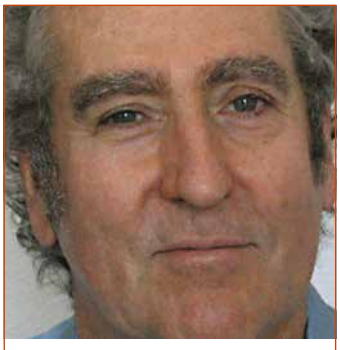
Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

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

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

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

Tel.: 0391 - 543 01 32



„Durch unser Leben verläuft ein goldener Faden, der alles auf mysteriöse Weise miteinander verbindet. Alles verändert sich ständig, doch hinter allem steht ein unveränderliches Element. Wenn du nach Innen schaust, entdeckst du nach und nach diesen goldenen Faden. Es ist die aufregende Entdeckung deines eigenen Selbst und das einzig Verlässliche. Es ist die Entdeckung einer formlosen Präsenz, des unveränderlichen Gottes, der ewigen Wahrheit, die allem Was-Ist zugrunde liegt."

Soham

Weihnachten und Neujahr gemeinsam feiern!

Weihnachtsretreat
21.12. - 27.12.2021

Neujahrsretreat
27.12. - 02.01.2022

Ort: Hof Oberlethe
(Nähe Oldenburg)

Auch zusammen buchbar!

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

www.soham.one

Online streaming live Satsang mit Soham
Veranstaltungstage:
Mi. bis So., jeweils 19.30 Uhr

Während des Livestreams können Fragen direkt an Soham gestellt werden, auch via Skype

Teilnahme unter:
www.soham.one/online
Keine Anmeldung erforderlich.

Info: 0700 72872647

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:

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

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

Musik Verstehen Seminar vom 22. – 24. April 2022

Die Seminare finden 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

Weiblich SEIN – Frauenkörper-Frauenwahrheit

Tag der Offenen Praxis im Aquariana:
Freitag, 14.1.2022 ab 14 Uhr
Anmeldung: www.aquariana.de

Workshop FrauenSachen
Sa. 19. Februar oder
Sa. 25. Juni, 11-17 Uhr

Oft drückt sich in den Themen unserer Weiblichkeit, Gesundheit und Lebendigkeit auch Erlebtes aus unserer Vergangenheit oder der unsererFrauenlinie aus. Kann das (wieder) gefühlt und gewürdigt werden, geschieht wirkliche Heilung - Raum für Neues und Ungeahntes.

Kosten: 40,- €
für Teilnehmerinnen ohne eigenes Anliegen,
120,- € für Teilnehmerinnen mit Aufstellungsanliegen

FrauenSachen –
Offener Abend:
Fr. 18. Februar und
Fr. 24. Juni ab 18.30 Uhr
Kurzweilige Einführung zum Kennenlernen meiner Arbeit und meines Anliegens, und dann viel Raum für Fragen und Begegnung.

Kosten: 10,- € (nach Ermessen)

Ort: Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7D,
Kreuzberg

Anmeldung:
Dr. med. Anja Engelsing
anja.engelsing@gmx.de
oder Tel.: 030/45965235
www.wege-zum-heilsein.de

Einzelberatungen und individuelle Themenarbeit:
Praxis Mittenwalder Str. 20, Kreuzberg

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

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

PSYCH-K Basic Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 4. bis 6. Februar 2022

PSYCH-K Advanced Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 19. bis 22. Mai 2022

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

Erlerne Dich selbst und andere zu heilen

Heilseminar
„Das Körper-Spiegel-System®"
von Martin Brofmann

mit Viola Schöpe

Diese Heiltechnik erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben. Die Rückkehr zur Erfahrung der Ganzheit (Heilung) geschieht durch das Verständnis und die Nutzung verschiedener Heiltechniken, die in dem Seminar vermittelt werden. Während des Heilseminars erlernt man Blockaden im Energiesystem aufzulösen, mit weißem Licht zu arbeiten, die Chakren (Energiezentren) zu harmonisieren und Gedankenformen aufzulösen. Man erlernt den Körper als Karte des Bewusstseins zu lesen. Alle Techniken sind äußerst wirksam und zugleich sanft. Im Heilseminar kann man auf praktische Weise die Wirkungen und Effekte der Heiltechniken bei sich und anderen erfahren. Viola Schöpe ist seit 1994 akkred. Seminarleiterin und lehrt diese Heiltechnik weltweit.

Heilseminar:
„Das Körper-Spiegel-System"

Wann: 4.-5. März 2022

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

Kosten: 350 €,
Frühbucher bis 4. Februar: 300 €

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

Buchtipp:
Martin Brofman:
„Das Körper-Spiegel-System"
ML Verlag, 19,90 €

Die Brille beiseite legen?

Verbesserung und Heilung der Sehkraft

mit Philippe Hannetelle & Viola Schöpe
anerkannte Seminarleiter des
Körper-Spiegel-Systems® von Martin Brofman

Das Sehkraftseminar umfasst die physischen, emotionalen, psychologischen und metaphorischen Aspekte des Sehvermögens. Du entdeckst, wie das SEHEN mit dem SEIN zusammenhängt. Durch Zuhilfenahme von Tiefenentspannung im Alphazustand, Veränderung begrenzender Glaubenssätze sowie Hatha-Yoga-Übungen und Energiearbeit unterstützen die Verbesserung der Sehfähigkeit zu erlangen.

Das Sehkraftseminar & das Körper-Spiegel-System wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium und Kurzsichtigkeit heilte. Philippe Hannetelle heilte sich von Kurzsichtigkeit & Astigmatismus,Viola Schöpe von Skoliose & Allergien. Sie wurden von Martin Brofman ausgebildet und sind erfahrener Heiler, die diese Techniken weltweit in Seminaren vermitteln.

Wochenend-Sehkraftseminar in Berlin

Wann: 27.-28. Mai 2022, jew. 9 - 19 Uhr

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

Kosten: 350 €
Frühbucher bis 27. April: 300 €

Info und Anmeldungen: bei Viola Schöpe

Tel.: +49 (0)178 562 37 23
violaschoepe@web.de

www.koerper-geist-heilung.de

Buchtipps:
Martin Brofman:
„Eine neue Art zu sehen"
Edelverlag Duisburg
19,80 €
&
„Das Körper-Spiegel-System"
ML Verlag
19,90 €

Nahrung jeder Art

1994 wurde das Magazin „SEIN“ in Berlin gegründet, eine Zeitschrift, die sich mit geistiger, körperlicher und seelischer Nahrung beschäftigt und deutschlandweit seit den ersten Ausgaben zu den Vorreitern in diesem Themengebiet gehört. Seitdem liegt das „SEIN“ in Berlin und Potsdam als kostenlose Inspiration besonders in Bioläden zum Mitnehmen aus.

Bioläden waren und sind Pioniere für gesunde Ernährung. Wo es früher nur relativ wenige Kontakt,- Begegnungs,- und Informationsstätten gab, dienten die Bioläden nicht nur zum Erwerb stofflicher Nahrung, sondern waren auch Anlaufstellen für Fragen zur Gesundheit, Ganzheit und natürlicher Lebensführung, denn alles was wir aufnehmen, was wir zu uns nehmen, ist Nahrung – Gedanken, Gefühle, Speis und Trank.

Aus der Qualität ganzheitlicher Nahrung für Seele, Körper und Geist resultiert die Qualität der Beziehung des Menschen zu sich selbst und zur Mitwelt. Gesunde Ernährung des Geistes sind reine, klare Gedanken zum eigenen Wohl und zum Wohle aller. Gesunde emotionale Nahrung sind Gefühle einer liebevollen, respektvollen und vorurteilsfreien Wertschätzung, für sich selbst, für andere und für ein dementsprechendes Miteinander. Die Basis der stofflichen Ernährung ist die Befriedigung der biologischen Grundbedürfnisse des Körpers mit gesunden und qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln.

Immer noch erhalten wir sehr viele Nachfragen enttäuschter Bioladen-Besucher, die „SEIN“ in den Biomarkt-Ketten nicht mehr wie gewohnt vorfinden und uns fragen, wo das Magazin jetzt noch ausliegt. Aufgrund dessen hier noch einige Stellen inklusive Bioläden, wo das SEIN-Magazin erhältlich ist.

Außerdem freuen wir uns über neue Auslagestellen! Bitte Infos mit Ansprechpartner, Telefonnummer und Adresse sowie die gewünschte Stückzahl (ab 20 Stück) an info@harmonie-des-seins.net schicken. Wir danken allen Auslagestellen für die Unterstützung und die Kooperation!

Mit herzlichen Grüßen!
Klaus A. Ruppert
(Vertriebsleiter SEIN)

Hier ist das SEIN-Magazin u.a. erhältlich

Adlershof	**Yoga Glück**	Hackenbergstr. 7
Britz	**Reformhaus Vitalia**	Gropius Passagen
Charlottenburg	**Lylla Dankbar**	Seelingstr. 18
Charlottenburg	**Bio Laden**	Konstanzerstr.
Charlottenburg	**Bio Fein**	Leibnitzstr. 30
Friedrichshain	**Vital und Schön**	Frankfurt.Allee 71
Friedrichshain	**Wurzelwerk**	Oderstr. 10
Fried/Steglitz	**Siebenkorn**	Schützenstr. 9
Fried/Steglitz	**Bio Grande**	Wiesbadenerstr. 82
Fried/Steglitz	**Cafe Sterntal**	Rheinstraße 10
Hellersdf/Marz	**Fitness – In Form**	Grohsteig 3
Kreuzberg	**Beumer & Lutum**	Cuvrystr. 23
Kreuzberg	**Mondlicht Buchladen**	Oranienstraße 14
Kreuzberg	**Öko Tussis**	Großbeerenstr. 11
Kreuzberg	**Beumer & Lutum**	Zossener Str. 34
Lichtenberg	**Natur Pur**	Frankf. Allee 231
Lichtenberg	**Wurzelwerk**	Kaskelstraße 16
Mitte	**Ind. Rest. Samadhi**	Wilhelmstr. 77
Neukölln	**Backhaus Liberda**	Pflügerstr. 67
Neukölln	**Bioase 44**	Karl Marx Str. 162
Pankow	**Bioquell**	Florastraße 25
Pankow	**Tilia Naturkost**	Berliner Str. 101 a
Prenzlauerberg	**Ostkost**	Lychener Str. 54
Prenzlauerberg	**Mandala Buchladen**	Husemannstr. 27
Prenzlauerberg	**Gaumenweide**	Granseer Str. 8
Prenzlauerberg	**Wasserkontor**	Bötzowstr. 29
Prenzlauerberg	**Bio Meile**	Stargarder Str. 63
Potsdam	**Markt Safran**	Karl-Liebknecht. 133
Potsdam	**Lebensquell**	Hegelallee 22
Reinickdorf	**Leselust Buchladen**	Waidmannsl. D. 181
Reinickdorf	**Bio Sphäre**	Alt Reinickendorf 6
Schöneberg	**Reformhaus Höfeler**	Bayrischer Platz 7
Schöneberg	**ara Nepal-Bazar**	Akazienstr. 27/28
Spandau	**Neuformh. am Markt**	Moritzstr. 1
Tegel	**Praxis Seelenstern**	Brunowstr. 60
Tempelhof	**Cafe´s Bioso**	Tempelhofer D. 209
Wedding	**Kleine Mensa**	Triftstraße 58
Wilmersdf	**Zenit Buchladen**	Pariser Str. 7
Zehlendorf	**Hofladen**	Kolberger Platz 5
Zehlendorf	**Regio Hofladen**	Breisgauer Str. 1 a

WWW.SEIN.DE

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

2021: Rascher Wiederanstieg der CO2-Emissionen

Im Jahr 2021 werden die CO2-Emissionen um 4, 9 Prozent gegenüber dem Corona-Jahr 2020 steigen. Die Corona-Pandemie hat den Klimawandel nur kurz gebremst. Der weltweite Ausstoß des Treibhausgases CO2 ist schon annähernd wieder so hoch wie vor der Krise. China, seit Jahren der mit Abstand größte Verursacher von CO2-Emissionen – war nach den Berechnungen des Global Carbon Project im Jahr 2020 für 31 Prozent der fossilen Kohlendioxid-Emissionen verantwortlich.

Klimaschutz-Index 2021: Dänemark an der Spitze

Im Klimaschutz-Index werden die Klimaschutzleistungen von Industrie- und Schwellenländern sowie der EU verglichen. Dänemark steht an der Spitze. Deutschland ist in diesem Jahr um 6 Plätze auf Platz 13 aufgestiegen. Das liegt vor allem daran, dass Deutschland seine Emissionen relativ stark gesenkt hat durch das Abschalten von einigen Kohlekraftwerken und dass Deutschland durch den Druck des Bundesverfassungsgerichts seine Ziele erhöht hat.

Klimakrise in Afrika

Die Klimakrise in Afrika stellt angesichts von zunehmenden Wetterextremen für viele Millionen Menschen ein existenzielles Problem dar. Der Klimawandel verschärft mit steigenden Temperaturen, mehr Extremwetter und veränderten Regenfällen die Hungerkrise in Afrika und wird immer mehr Menschen aus ihrer Heimat vertreiben.

Alle Beiträge aus der Rubrik „News“

Praktische Philosophie zur Lebensbewältigung

Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo werde ich hingehen? – Welche Rolle spielt der Mensch im Universum? – Was ist das Sein? – Gibt es Kräfte, die größer sind als das sinnlich Wahrnehmbare? – Wie gelingt gutes Leben? – Wann ist Leben schön? Große Fragen. Diese Grundfragen der abendländischen Philosophie wurden im Laufe der Jahrhunderte in den Disziplinen Anthropologie, Ontologie, Metaphysik, Ethik und Ästhetik behandelt. Wer kennt die noch? All diese lateinischen Wörter. Was können die uns heute noch sagen?

aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: Kohlekraftwerk Jänschwalde von black pictures © cc-by-nd
Bild 2: Limfjord Dänemark von Simon Bierwald © cc-by-nd
Bild 3: Elephant in front of Kilimanscharo von Arzaiel © cc-by-nd
Bild 4: © Christine Engelhardt/ Pixabay.com

Anzeigen

ZU GAST in Berlin

the perfume of truth - Satsang mit Benares

Der innere Friede, welchen Du anstrebst, und welcher nicht nur ein kurzes Erlebnis oder eine vorübergehende Erfahrung sein soll, ist das Ergebnis der Zuneigung zur Wahrheit. Der Wahrheit zugeneigt kann das Ende der Geschichten und dessen, der sie kreiert, bedeuten. Sollte dies der Fall sein, gibt es kein zurück in die Täuschung. Friede ist ohne Geschichte.
the perfume of truth, Benares

Termine: Weihnachten 2021
Di. 21.12.: 19:00 bis 20:30 Uhr
Mi. 22.12.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
Do. 23.12.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
Fr. 24.12.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
Sa. 25.12.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
So. 26.12.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: Januar 2022
Fr. 28.01.: 19:00 bis 20:30 Uhr
Sa. 29.01.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
So. 30.01.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: Februar 2022
Fr. 25.02.: 19:00 bis 20:30 Uhr
Sa. 26.02.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr
So. 27.02.: 15:00 bis 16:30 / 17:00 bis 18:30 / 19:00 bis 20:30 Uhr

Neuer Ort:
Care & Share
10777 Berlin Schöneberg
Welserstr. 5 - 7, 1. HH,
Seitenflügel, 5. Stock

Preise: Je Darshan: 20.- EUR
am 24.12. Satsang 19 Uhr
freier Eintritt

Infos unter:
www.prembuddha.com
Padma: 0152 37119361

Thementag: Und wie hältst du das aus?

Resilienz im Umgang mit den Herausforderungen unserer Wirklichkeit

An diesem 12. Thementag des Dharma Mati laden wir Menschen ein, die aus unterschiedlichen Bereichen erzählen, wie sie mit der täglichen Konfrontation mit Leid und Missständen umgehen. Es gibt dabei Raum für Austausch und Begegnung.

Am Nachmittag werden Meditationen aus dem tibetischen Buddhismus vorgestellt, um mit der Weisheit und dem Mitgefühl in uns in Berührung zu kommen und unsere Möglichkeit zum Handeln zu erweitern. Wir beenden den Tag mit einem Film zum Thema.

Termin: 12.12.2021
10:30-16:45 Uhr

Gebühr: Freier Eintritt.

Ort: Dharma Mati
Soorstr. 85, 14050 Berlin

Info: event@rigpa.de
www.rigpa.de

ZuGast-Anzeige für die SEIN-März/April/Mai-Ausgabe buchen!

Anzeigenschluss:
10. Februar 2022
zugast@sein.de

Abb.: © tugbahasbal-iStock-858643474

Das offene Herz

Über ein Leben in Liebe – auch wenn es manchmal wehtut

Von Lena Grabowski

Als ich mit Anfang zwanzig mein erstes psychospirituelles Retreat in der Schorfheide besuchte und mich der damalige Lehrer fragte, was mein höchstes Lebensziel sei, antwortete ich unvermittelt: ein offenes Herz. Er war gerührt und begann zu weinen. Er fragte mich, ob ich wisse, was ich mir da wünsche und was das für mein Leben bedeute. Seine Reaktion hatte ich damals nicht wirklich verstanden, doch begann auch ich zu weinen. Er schob noch eine Frage hinterher: „Wirst du also auch weiterhin lieben, wenn das Leben wehtut?“

Ich spürte, wie sich etwas in mir aufbäumte, der Kloß in meinem Hals größer wurde und ich gerne „nein“ schreien wollte, weil meine Vorstellung von Liebe und dem Leben mit Anfang zwanzig eine ganz andere, eher romantische und zuweilen vielleicht eine illusorische war, dass dann eben „alles in einem freudigen Fluss“ ist. Doch wie der Begriff schon aussagt: Es war eben nur eine Vorstellung von Liebe und dem Leben. Ich antwortete unsicher, dass ich an die Liebe glaube und mir nicht vorstellen könne, dass sie wirklich wehtun würde. Er lächelte mich an und die Sharingrunde ging weiter.

Die Tragweite dieses Dialogs habe ich erst viele Jahre später erfassen können. Ich habe von der Liebe, dem Leben, von liebevollen Erfahrungen und auch schmerzlichen Erfahrungen kosten können, die mein Herz in einer besonderen Weise bewegt haben und dies immer noch tun. Und alles lässt in mir etwas heranreifen, das ich als eine zarte Pflanze beschreiben würde. Und vielleicht ist das Liebe.

Lass es brennen

Der persische Dichter und Gelehrte Rumi sagt in einem seiner Liebesgedichte: Lass dein Herz so lange brechen, bis es sich öffnet. Dieses Gedicht klingt für viele Menschen sehr heftig und kaum zärtlich. Und doch ist es für mich eine wichtige und notwendige Lebensweisheit, die mich durch mein Leben begleitet. Sie sagt mir nicht: Geh und renne ununterbrochen ins offene Messer. Nein, sie erinnert mich daran, dass ich als Mensch immer verletzlich sein werde und mein menschliches Leben angreifbar bleibt. Und doch wird während alledem etwas in mir geschliffen – von Erfahrung zu Erfahrung – wie ein roher Diamant.

Wann immer etwas geschieht, das mir wehtut, das gegen meine innere Haltung verstößt, etwas scheinbar Unkont-

rollierbares, lasse ich es lichterloh in mir, in meinem Herzen, brennen. Und vertiefe mich in alle Gefühle, die in einem verwundeten Herzen aufkeimen können. Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Unverständnis und vieles mehr. Begleitet von einem Wunsch, es möge bald aufhören. Und begleitet von unbeholfenen Versuchen, mit psychologischen Techniken, spirituellen Weltbildern und anderen Ansätzen das Ganze erträglicher zu gestalten, es zu verändern, in andere Bahnen zu lenken. Einzig, um dem Brennen in mir zu entrinnen.

Es hat für mich mit Liebe zu tun, genau dann dranzubleiben und dem Weg zu vertrauen, selbst wenn es gerade wehtut. Darin drückt sich für mich Liebe aus. In diesem Dranbleiben. Es ist diese beharrliche Kraft in mir, die mir zeigt, wie sehr ich offensichtlich das Leben will, genau so, wie es ist. Darin gedeiht etwas, das ich als Liebe beschreiben würde. Eine Liebe zu mir selbst und zum Leben. Und zu allem, was dieses Leben umfasst.

Dem Leben zu vertrauen, sich hineinzugeben, genau dann, wenn es nicht unbeschwert ist und den Finger in unsere Wunden legt, kann eine Tür zu etwas Verborgenem öffnen. Etwas, das uns von innen heraus trägt und sich wie ein heilsamer Balsam über unser Herz legt, während es sich unter all diesen wirren Gefühlen aufbäumt. Und so lasse ich mich noch zwanzig Jahre später von dem Satz, dass mein Lebensziel ein offenes Herz ist, leiten. Und meine Reise zu dieser Essenz, tief in meinem Herzen verborgen, ist noch nicht vollendet.

Wenn dich die Liebe ruft,
vertiefe dich in ihre Essenz

Der Tempel der Liebe
ist nicht die Liebe selbst.

Die wahre Liebe
ist nicht der Altarraum,
sondern das Allerheiligste darin.

Verehre nicht den Schmuck,
sondern vertiefe dich in die Essenz,
in den Duft, der dich berührt und
in dich eindringt –
das Alpha und das Omega.

Wenn du die wahre Liebe entdeckst, ersetzt sie alles andere –
das Offensichtliche und das
Unergründliche.
Zeit und Raum sind ihre Knechte.

Rumi

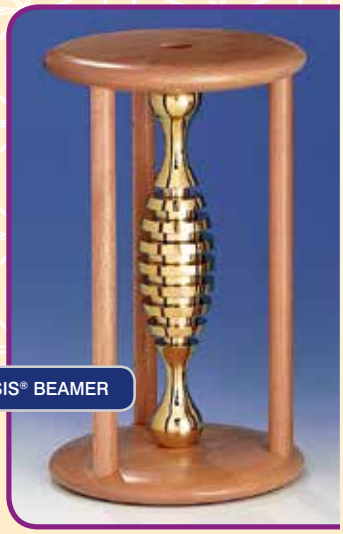
Was am Ende zählt

Warum ich gerade in diesem Jahr eine noch tiefere Liebe und auch Dankbarkeit für mein eigenes Leben empfinde, obwohl es so herausfordernd war, möchte ich für euch kurz zusammenfassen. Zwei mir sehr nahestehende Menschen haben sich im Sommer diesen Jahres von ihrem Leben verabschiedet. Mein guter Freund und Patenonkel meiner Tochter ist im Sommer diesen Jahres infolge einer schweren Erkrankung verstorben, die trotz Hingabe an alternativmedizinische, schulmedizinische und spirituelle Heilungsansätze und einem unbändigem Lebenswillen nicht ausheilte.

Ein weiterer mir sehr nahestehender Mensch ist genau eine Woche später, ganz plötzlich und unerwartet an einem akuten Herzversagen verstorben. Da es keinerlei Vorerkrankungen oder Anzeichen dafür gab, nicht einmal eine leise Vorahnung, hat es uns alle sehr unvorbereitet getroffen und aufgewühlt.

Hinzu kommt, dass sich mein Vater, zu dem ich eine besondere Verbindung habe, seit diesem Frühjahr mit einer – laut Schulmedizin unheilbaren – Krankheit und gleichsam mit seinem Leben auseinandersetzt. Tiefer und nachhaltiger konnte mich das Leben in diesem Jahr nicht fassen. Auch wenn mir bewusst ist, dass wir uns bereits mit der Geburt dafür öffnen, uns eines Tages wieder aus diesem Leben zu verabschieden, und uns einer Verwandlung hingeben. Und dass es ebenso natürlich ist, dass auch Eltern sich eines Tages aus dem Leben ihrer Kinder verabschieden, da das Leben besonderen Gesetzmäßigkeiten folgt.

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, 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

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien

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.

Obwohl ich früher viele Jahre in der Sterbebegleitung tätig gewesen bin, haben mich diese mächtigen Themen wie Tod, Sterben und die Möglichkeit, im Leben durchaus auch unheilbar zu erkranken und vorzeitig aus dem Leben auszutreten, in einer enormen Tiefe gepackt und durchgeschüttelt. Es ist die Nähe, die Verbundenheit und die Liebe zu all diesen Menschen, die ein schmerzliches Gefühl des „Loslassen-Müssens" in mir hervorholten. Mein sonst so natürlicher Zugang zum und Umgang mit dem Tod, all meine Erfahrungen aus der Sterbebegleitung versagten an dieser Stelle. Was blieb, war ein nacktes, verletzliches Herz. Ich ließ die Frage meines damaligen Lehrers in mir erklingen: „Wirst du also auch weiterhin lieben, wenn das Leben gerade wehtut?" Da war sie wieder. Diese Sache mit dem offenen Herzen.

Abb.: © elmakif-iStock-499451185

Zum Loslassen gezwungen

Veränderungen und Wandlungsprozesse im Leben sind natürlich. Und wir alle kennen sie. Manchmal erzeugen wir sie bewusst, manchmal packt das Mysterium Leben zu und zwingt uns in solch eine Veränderung. Dann verlieren wir Jobs, Menschen, Umgebungen, die zuvor Teil unseres Lebens waren. Nachdem wir anfänglich mit den Armen gegen den Strom dieser Lebendigkeit gerudert haben, gewöhnen wir uns doch eines Tages daran, akzeptieren die Veränderung und begreifen bestenfalls, wofür sie notwendig war. Dann hat uns das Leben auf eine neue, zuweilen bewusstere Ebene heben können.

Doch was, wenn etwas so Unausweichliches wie der Tod anklopft? Uns zum Loslassen zwingt. Einem Loslassen, das kein „rückwirkend irgendwas anders machen" ermöglicht. Kein „das können wir ja noch mal nachholen" erlaubt. Stattdessen Fragen über Fragen, ob ich in diesen Verbindungen alles gegeben habe. Hatte ich aufrichtig geliebt und diesem Menschen das wirklich gezeigt? Hatten wir genügend Zeit miteinander? Habe ich seinem Leben überhaupt gedient? Und auf welche Weise?

Seit diesem Sommer lausche ich, wenn ich des Nachts im Bett liege, dem Ticken meines Weckers. Er scheint lauter zu ticken als früher. Jedenfalls kommt es mir so vor. Dann fühlt es sich an, als würde Sand durch meine eigene innere Sanduhr rieseln. Und mir auf einer sehr tiefen und bewussten Ebene schonungslos klarmachen, dass auch mir dieser heilige Tag bevorstehen wird, an dem ich dieses Leben und diese Form verlasse.

Und so hat mich das Leben an einer sehr menschlichen Wunde gepackt: Dass es einen Tag geben wird, an dem ich dieses großartige Geschenk zu leben loslassen werde. An diesem Tag wird es einfach kein Zurück mehr geben. Nichts aus meinem Leben davor werde ich nachholen können. Das, was bis dahin liegengeblieben ist, wird liegen bleiben. Werde ich dann sagen können, ich habe das Leben mit einem offenen Herzen in mir aufgenommen? Es wahrhaft gelebt – und geliebt?

Jetzt kann ich nur sagen: Ich bleibe auf diesem Weg, auf eine zutiefst menschliche Weise auch weiterhin dem Ruf einer Liebe zu folgen, die stärker ist als alles Weltliche, Brüchige, vermeintlich Beständige. Eine Liebe, die sämtliche menschengemachten Hürden überwinden und das ewige schmerzliche Loslassen überdauern kann. Erlaube ich jenes Brennen in meinem Herzen, so wie auch in diesem Jahr, koste ich in so manchen Augenblicken von diesem Nektar der Liebe, die stärker ist als alles andere. Und in allen anderen Momenten lasse ich mich von dieser süßen Sehnsucht in mir leiten, all jene vom kleinen Ich ge-

bauten Zeit- und Raum-Hürden noch zu Lebzeiten zu bezwingen, voller Hoffnung, mich in etwas Essenziellem zu vertiefen.

Was mich meine Mitmenschen über die Liebe lehren

Zu guter Letzt möchte ich eine kleine Geschichte von einem meiner Klienten erzählen, dessen letzte Therapiesitzung mich an die Kraft jener Liebe erinnert hat. Er hat mich im Juni diesen Jahres aufgrund heftiger Traumafolgestörungen aufgesucht. Zu seinen Hauptsymptomen zählten jahrelange ganzkörperliche, quälende Schmerzen, Gefühle der Einsamkeit und starke Ängste.

Seither begleite ich diesen mutigen, wenngleich verwundeten Krieger auf seiner Reise durch das Leben. Die Sitzungen konnten ihm bereits schmerzfreie Lebensphasen und einen bewussten Umgang mit seinen Ängsten ermöglichen.

Letzte Woche stürzten ihn die aktuelle Corona-Krise, seine Auseinandersetzung mit der eingeführten 2G-Regel und der gesellschaftlichen Entwicklung, aufwühlende Gespräche mit Mitmenschen und die Infos diverser Nachrichtenkanäle in eine Retraumatisierung. All dies löste enorme Ängste und innere Anspannungen in ihm aus. Er fühlte wieder diese tiefe Verzweiflung in sich, erlebte sich als nackt und verletzlich und dem Leben „hilflos ausgeliefert". Analog dazu wuchsen auch wieder seine physiologischen Schmerzen, aufgrund derer er mich damals im Sommer aufgesucht hatte.

Wir einigten uns an diesem Tag auf eine verbindende Teilearbeit. Er wollte sich seine tiefen Ängste erschließen. Und sich gleichzeitig wieder sicher und geborgen fühlen in sich selbst. Und, wie er sagte: „Es muss doch etwas Größeres und Mächtigeres geben, das uns Menschen durch diesen ganzen Wahnsinn trägt."

Und so begannen wir die Sitzung. Er tauchte ein in das Feld von etwas Größerem, das er selbst als Gotteskraft bezeichnete. Tränen flossen über seine Wangen und er stieß ein schmerzliches: „Unglaublich, was man als Mensch so erleben kann" aus. Sein Leib zitterte, er weinte. Er vernahm berührende Worte in sich: „Fürchte dich nicht", die sich für einen kurzen Augenblick beruhigend über seine menschliche Seele legten.

Mein Praxiskollege im Raum über uns arbeitete gerade mit einem Kind, das plötzlich zu brüllen begann und mit voller Wucht auf etwas einschlug. Ein nahezu perfektes Timing. Ich lud ihn ein, wenn er möge, ebenso hemmungslos und ungefiltert alles rauszulassen, falls da noch etwas in ihm brodelte. Er begann sich zu winden, zitterte, und sein Leib bäumte sich wie ein wildgewordenes Tier auf. Erst schluchzte er, Tränen flossen wieder über sein Gesicht. Dann begann er wie ein Raubtier zu brüllen, zu fauchen. Bis er sagte: „Gerade fühle ich mich wie ein feuerspuckender Drache." Sein Leib wurde groß. Nach einer Weile rief er: „Meine Sinne sind hellwach. Bin total bei mir. Fühle mich wie eine große Raubkatze, die nichts zu befürchten hat."

Eine nie zuvor dagewesene Lebendigkeit wurde in ihm frei, als könne er mit all seinen Leibeskräften sein Leben in jeglicher Hinsicht verteidigen und sichern. Er eroberte sich ein eigenes Revier, einen Raum, der nur ihm gehörte und in dem er sich zu Hause fühlen konnte. Dieser wunderschöne organische Prozess mündete schlussendlich in einem tiefen und beruhigenden Gefühl von innerer Geborgenheit. Sämtliche Ängste waren vergessen. Tränen der Berührung und der Dankbarkeit rannen über seine Wangen.

Dann wurde es still im Raum. Als habe ihn eine tiefe Weisheit urplötzlich heimgesucht, öffnete er unvermittelt die Augen, holte tief Luft und hauchte in die Stille hinein: „Das ist es. Nur die Liebe lässt sich nicht aufhalten!"

Lena Grabowski ist als Dozentin & Referentin für humanistische, transformative Psychotherapieverfahren tätig und bildet sozialpsychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus. In einer Gemeinschaftspraxis arbeitet sie vorrangig mit traumatisierten Menschen. Und veröffentlicht regelmäßig poetische Kurzgeschichten und Artikel.

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

Anzeige

HU – Der Ton der Seele

HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott und wird seit Tausenden von Jahren zur spirituellen Entfaltung gesungen. Das Singen des HU öffnet das Herz für die innere Führung durch den Heiligen Geist.

Menschen, die das HU regelmäßig als spirituelle Übung singen, berichten häufig, dass es ihnen Trost, Liebe und inneren Frieden schenkt. HU kann still für sich gesungen werden bei der Arbeit, zu Hause oder immer dann, wenn man das Bedürfnis verspürt, sich auf eine höhere Sichtweise in seinem Leben einzustimmen.

Eine spirituelle Übung zum Ausprobieren:
Atme einige Male tief durch – mit offenen oder geschlossenen Augen – um dich zu entspannen. Beginne dann, HU *[hju]* in einem langgezogenen Ton laut oder still für dich im Inneren zu singen. Singe HU mit einem Gefühl der Liebe, und es wird allmählich dein Herz für Gott öffnen.

Auf unserer Webseite kannst du einen HU-Gesang hören oder lade die kostenlose App *»HU: Experience the God Sound«* von Playstore/App Store herunter.

Informationen und Online-Veranstaltungen findest du unter www.Eckankar.de

www.lenagrabowski.de

Die Kraft heiliger Beziehungen

Abb.: © winyu-stockadobe.com

Frauen wissen (eigentlich) sehr genau, was sie in Beziehungen wollen und was fehlt. Die meisten von uns wurden darauf konditioniert, sich mit eher mittelmäßigen Beziehungen zufrieden zu geben, die zwar irgendwie funktionieren, aber lange nicht unser volles Potenzial entfalten. Es existiert in uns die Ahnung einer radikal transformierenden, zutiefst erfüllenden Beziehung. Ich nenne sie eine heilige Beziehung.

von Andrea Lindau

Fangen wir mit einer scheinbar einfachen Frage an: Erlebst du dich in deinen wichtigsten Beziehungen glücklich? Vielleicht antwortest du wie aus der Pistole geschossen mit Ja oder Nein. Vielleicht zögerst du aber auch, weil du zuerst darüber nachdenken willst, was Glück eigentlich für dich bedeutet. Gut so. Denn manchmal haben wir in unseren Beziehungen vielleicht alles, wofür uns viele andere beneiden würden, und sind dennoch nicht glücklich.

Ich stelle meinen Schwestern in Coachings und Gesprächen gern solche Fragen und stelle immer wieder erstaunt fest, dass viele von uns scheinbar gar nicht so genau wissen, was sie sich in ihren Beziehungen ganz genau wünschen. Unsere Köpfe wurden so vollgestopft mit Ideen und Normen unserer Herkunftsfamilien oder der Gesellschaft. Unser feiner Instinkt für die Spur des wahren Lebens wurde oft schon irritiert, als wir noch ein kleines Mädchen waren. Unsere Wünsche wurden übergangen, Grenzen überschritten. So viel Nonsens über Beziehungen wurde uns erzählt und vorgelebt. Doch ich glaube, dass wir unter all diesen Konditionierungen immer noch ganz genau wissen, was unsere Beziehungen bräuchten, um voll zu erblühen. Vielleicht haben wir dafür manchmal zuerst nicht einmal Worte. Doch unsere Seele, tief verwurzelt in Eros, fühlt, wenn die Begegnung zweier Menschen nicht ihr volles Potenzial entfaltet. Wir werden dann zuerst verstimmt, dann frustriert und irgendwann wütend. Wut ist Shakti, die in uns pulsierende Lebenskraft, die auf nicht akzeptable Grenzen stößt. Je nach Persönlichkeitstyp und Resilienz wendet sich diese Wut entweder nach außen und wir werden zu jähzornigen Furien, oder sie implodiert nach innen, in Resignation und Depression.

Instinkt für Lebendigkeit freilegen

Ich möchte dir nicht erklären, wie eine wirklich lebendige Beziehung aussieht. Das geht gar nicht, weil das wache Aufeinandertreffen zweier Seelen immer eine einzigartige Spur durch dieses Universum legt. Ich möchte dir Mut machen, deinen Instinkt für Lebendigkeit freizulegen und deine Sehnsucht nach wahrhaft lebendigen Beziehungen zu bejahen. Veit und ich benutzen in unserer Arbeit eine einfache Definition, an der du messen kannst, wo eure Partnerschaft steht:

Lebendige Beziehungen sind Felder, in denen alle Beteiligten erblühen. Also, denke

Andrea & Veit Lindau

einfach an den Menschen, mit dem du in Beziehung stehst, und frage dich: »Ist dies ein Feld, in dem alle Beteiligten erblühen?« Und dann rutsche nicht in das alte Muster der Verwirrtheit, mit dem wir gern unsere Power abschwächen. Sage dir nicht: »Ach, ich weiß nicht so richtig…« Mache dir vielmehr bewusst, dass du es weißt! Wie solltest du es auch nicht wissen?! Millionen von Jahren Evolution haben dich darin trainiert, Beziehungsfelder aufzubauen und zu hüten, Gesichter und Gefühle auf feinster Ebene zu lesen. Du trägst die Quelle von Eros in dir und Eros ist Beziehung, Verbundenheit, Einheit.

Klar ist es manchmal unbequem, uns die Wahrheit einzugestehen. Wir haben Angst vor den Konsequenzen, vor Chaos, Ablehnung, Einsamkeit. Wie heißt das Sprichwort so schön und dämlich: »Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.« Würden wir so denken, wenn wir uns wirklich ernst nehmen würden? Würden wir uns den Spatz schönreden, wenn wir verbunden wären mit der Kostbarkeit und Endlichkeit unseres Lebens? Ich frage dich daher: Reicht es dir oder brauchst du mehr, Schwester? Was brauchst du in deinen Beziehungen, damit sich deine Seele voll entfalten kann? Bist du bereit, den Spatz und die Taube loszulassen und dich als Adlerkönigin emporzuschwingen? Darauf vertrauend, dass die, die auf dich in deiner vollen Größe gewartet haben, dich auch finden und ihr gemeinsam das eingeht, was ich eine heilige Beziehung nenne?

Das außerordentliche Wunder einer Begegnung

Wenn du eine Atheistin bist, lass dich nicht von dem Wort heilig abschrecken. Falls du Genesis. Die Befreiung der Geschlechter (von Veit Lindau) gelesen hast, weißt du, dass es bei Veit und mir nicht für etwas Religiöses steht, sondern für das Außerordentliche und das Heilende, Ganzmachende. Heilige Beziehungen sind für uns Felder, in denen Menschen sich den wachen Blick für das außerordentliche Wunder ihrer Begegnung wahren. Ja, es mag sich im Alltag, wenn wir uns in steter Hektik, in Einkaufszetteln, Windelnwechseln, Arbeit und Steuerabrechnung verlieren, oft in Tristesse und Routine widerspiegeln, doch letztendlich ist doch jede Begegnung zweier bewusster Wesen in diesem unendlich großen Universum ein Wunder. Heilig kommt aber auch vom Wortstamm heil und ist so auch mit unversehrt gleichzusetzen. Heilige Beziehungen fördern deine Heilung, indem sie dir einen so sicheren, vertrauensvollen Raum anbieten, dass du mental, emotional und oft auch körperlich von alten Beziehungswunden heilen kannst. Du entspannst dich. Du verstehst besser und kannst die Vergangenheit vergeben. Heilige Beziehungen fördern deine Ganzheit. Nicht in der Form, dass du selbst ganzer wirst, sondern in der, dass du deine Ganzheit immer tiefer und weiter erfasst. Während herkömmliche Beziehungen oft vor allem dazu dienen, sich so, wie wir eben sind, auszunutzen

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

oder möglichst fair miteinander zu kooperieren, fordern uns heilige Beziehungen zur Schattenarbeit heraus. Ich entdecke das, was ich an dir hasse und bewundere, auch in mir.

Deswegen geben sich heilige Beziehungen auf eine gute Weise nie zufrieden. Natürlich muss es Phasen des Genusses, der Erholung und des Feierns geben. Doch ihr werdet weiter drängen, weil ihr wisst, dass diese Reise – innen und außen – kein Ende hat. Ich glaube, dass jeder Mensch eine ganz eigene Bestimmung hat. Manch einer will gar nicht zu den Sternen greifen und ist glücklich, wenn er warm und sicher durchkommt. Das ist voll okay. Aber wenn es dir nicht reicht, dann reicht es dir nicht. Dann bleib nicht stehen und versuche nicht, dein Herz mit eingeredeter Zufriedenheit zu bändigen.

Die bestehende Ordnung immer wieder in Frage stellen

Heilige Beziehungen sind außerordentlich, weil sie die bestehende Ordnung immer wieder in Frage stellen müssen. Je besser wir diese Dynamik verstehen, desto weniger kriegerisch-dramatisch müssen wir die alte Form einreißen. Wir können die erneute Häutung unserer Seelen durch Ehrlichkeit, gute Fragen und den Empfang von Visionen sanfter begleiten.

Heilige Beziehungen lösen im Gegensatz zu normalen Beziehungen Kernreaktionen aus. Mir geht es mit dieser Metapher nicht um wissenschaftliche Exaktheit, sondern um einen Punkt, den ich verdeutlichen möchte. Erinnerst du dich noch an den Chemieunterricht in der Schule? An die großen Modelle der Moleküle? In einer einfachen, chemischen Reaktion kommen verschiedene Atome, etwa zwei Wasserstoff- und ein Sauerstoffatom, in einem Molekül, nämlich Wasser, zusammen. Sie gehen wie in einer normalen Beziehung eine Zweckbindung ein. Wenn sie sich wieder trennen, zerfallen sie zurück in Wasserstoff und Sauerstoff. Sie haben sich benutzt, aber nicht verändert. Eine Kernreaktion hingegen ist ein Prozess, bei dem ein Atomkern durch den Zusammenstoß mit einem anderen Atomkern oder Teilchen seinen Zustand oder seine Zusammensetzung entscheidend ändert. Es entsteht ein neues Element.

Heilige Beziehungen wirken wie Kernreaktionen. Sie verändern euch für immer. Und spätestens jetzt wird klar, warum sie (noch) relativ selten sind. Unsere Seelen sehnen sich nach dieser Kernreaktion. Unsere Egos fürchten sie. Denn für sie bedeutet es den kleinen Tod. Solange wir in Familien und Erziehungssystemen groß werden, die uns beibringen, uns als eine relativ feste Form anstatt als lebendigen Prozess zu begreifen, der wir in Wahrheit sind, werden wir diesen kleinen Tod fürchten. Wir stehen immer wieder vor einem scheinbar unlösbaren Dilemma: Wir sehnen uns nach Nähe und wahrer Lebendigkeit, doch gleichzeitig wollen wir unsere Form, unser Ego bewahren. Wir lassen uns ein, bis es heiß wird. Bis diese Beziehung unser verletztes bockiges Rechthaben fordert, und dann springen wir wieder aus dem Schmelztiegel heraus. Indem wir intellektuell herumlabern, anstatt zu fühlen. Indem wir auf Distanz gehen, anstatt im Feuer stehen zu bleiben. Indem wir einen Streit anfangen, der uns von diesem eigentlich so spannenden Punkt ablenkt.

Was willst du? Was willst du wirklich-wirklich in deinen Beziehungen? Möchtest du sicher durchkommen oder möchtest du dich finden?

Der Sprung in den Transformationskessel

Nach 54 Jahren Leben glaube ich zutiefst, dass das gesamte Universum permanent lauscht und wissen will, was wir wirklich wollen. Und wenn wir es ausdrücken, dann bekommen wir es. In Form von Partner*innen, die exakt zu unserer wahren Absicht passen. Denn auch diese Ausrede möchte ich dir gern nehmen: Es ist eine Lüge, wenn du behauptest, du würdest dich ja voll einlassen, aber der Mann* spiele nicht mit. Erstens: Warum hast du wohl gerade ihn gewählt? Zweitens: Sich wirklich auf die Kernreaktion einlassen, bedeutet nicht, nett zu sein und darauf zu warten, dass in dem anderen ein Wunder passiert.

Spring du zuerst in den Transformationskessel. Was hast du noch nicht gegeben? Vielleicht hast du ihn noch nie wirklich vor diese Wahl gestellt. Vielleicht hast du noch nie deine Furie gezeigt. Vielleicht hast du noch nie eine königliche Einladung ausgesprochen und bist gegangen, wenn er nicht geantwortet hat. Hast du dich je klar dazu bekannt, was du wirklich, präzise, messerscharf und radikal willst? Hast du dich dafür mit allem, was du bist, eingesetzt? Und was hast du noch nicht gegeben? Denn eine heilige Beziehung wird nicht nur Männer* verwandeln, sondern auch uns. Aus Schafen werden Löwinnen. Aus kontrollierbaren Ehefrauen* werden unberechenbare, lebendige Weiber.

Wenn deine Seele sich zu diesem existenziellen Hunger bekennt, werden deine Augen anders leuchten. Und ihr werdet einander erkennen und euch magisch anziehen. Der Alltag schläfert uns manchmal ein. Das ist der Moment, in dem die Kriegerin in uns den heiligen Kampf um Wachheit und Lebendigkeit aufnehmen sollte. Widerstehe den Einflüsterungen all derer, die selbst auf halber Strecke eingeschlafen sind und dich nun beschwichtigen wollen, indem sie sagen: »So ist es nun mal. So geht es uns allen. Man muss nehmen, was man/frau kriegt.«

Was für ein Bullshit! Du lebst nur einmal. Jetzt lodert deine Fackel.

Trage sie so weit, wie du kommst. Nicht nur für dich. Auch für unsere Kinder und Enkelkinder. Denn heilige Beziehungen dienen nicht nur dem Selbstzweck. Sie erschaffen neue Möglichkeiten. Für ein neues Selbstverständnis, ein neues Miteinander, eine neue Zukunft der Menschheit.

Dieser Text stammt aus Andrea Lindaus Buch „Queen ist Rising. (R)evolution einer neuen Weiblichkeit“.
Das Pendant für Männer ist „King is back. Aufbruch in eine neue Männlichkeit“ von Veit Lindau. Zu beiden Büchern gibt es einen umfangreichen Downloadbereich mit Videos und Meditationen.

Andrea Lindau ist eine erfolgreiche Unternehmerin (www.homodea.com), Geliebte, Mutter und moderne Mystikerin. Du findest mehr über sie auf Instagram/Facebook und www.andrealindau.com

www.andrealindau.com

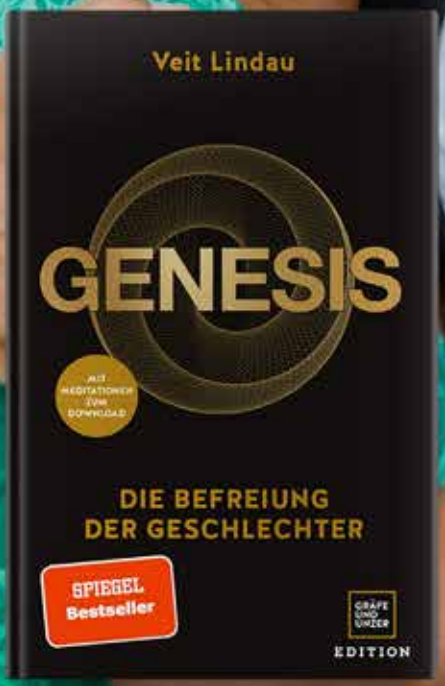
Unsere Welt brennt, weil der Thron der Königin verwaist und der König auf seinem Platz eingeschlafen ist.

Nach dem Spiegel-Bestseller- Erfolg von "Genesis. Die Befreiung der Geschlechter" kommen nun die vertiefenden Praxisbücher für das Erblühen der Frau und das Erwachen des Mannes.

Zu beiden Büchern erhältst du zusätzliche Videos und geführte Meditationen.

Jetzt ist die Zeit, da sich die Königin erhebt und der König erwacht.

Andrea und Veit Lindau.



Wieder FÜHLEN lernen

Abb.: © stockphoto-graf-stock.adobe.com

Fühlen hat ganz viel mit dem Element Wasser zu tun, dem weichen Anteil in uns, der alles berührt und genauso berührt sein darf. Wenn wir uns vielleicht nur so ein bisschen berührbar – so weit wir es eben schon können – auf den folgenden Text der Therapeutin Henriette Stärk einlassen, kann er uns einen Eindruck davon vermitteln, wie wir unsere alten Wunden mit dem Herzen fühlend heilen können – um in unsere Kraft und Liebe zu kommen und surfen zu lernen auf den Wellen der Gefühle! Denn Fühlen ist Leben...

Vor 26 Jahren, mein Sohn ist gerade neun Monate alt. Er wacht auf, sein Körper und insbesondere sein Kopf sind sehr heiß. Ich spüre, er hat Fieber. Er weint, stöhnt, wacht schließlich auf und gibt mir durch sein lautes Weinen zu verstehen, dass er mich braucht. Ich setze mich im Bett auf und nehme ihn auf den Arm. Nach einer kleinen Weile atmet er ruhiger. Es scheint ihm gut zu tun, dass ich ihn halte und bei ihm bin. So entscheide ich, seine Temperatur nicht zu messen, denn es sieht so aus, als ob er sich mit dem Fieber in meinen Armen entspannen kann. Ich bleibe einfach da und im Kontakt, renne nicht weg, um das Fiebertermometer zu holen, sondern atme mit ihm, spüre ihn, wie er halb schlafend und halb wach vor sich hinstöhnt. Ich empfinde Freude und Dankbarkeit in meinem Herzen, für ihn da sein zu dürfen. Liebe erfüllt mein ganzes Sein. Er schläft wieder ein. Wenn ich versuche, ihn abzulegen, wacht er auf und weint. So sitze ich die ganze Nacht mit ihm und mache Yoga, indem ich sitzend und bewusst atmend mein Nervensystem runterfahre und entspanne, so, als würde ich schlafen. Ich fühle und genieße einfach die Nähe mit ihm. Am anderen Morgen starte ich ganz glücklich und erfüllt von der Nacht in den Tag. Auch mein Sohn ist wieder gut gelaunt und spielt entspannt vor sich hin. Es liegt ein Zauber in der Luft, während ich Frühstück mache und er seine Welt weiter erkundet...

Fühlen und Fülle

Wenn ich das Wort „Fühlen" auf meiner Zunge zergehen lasse, kommt mir die Verwandtschaft mit dem Wort, „Fülle" in den Sinn. Es weist mich weiter zu dem Wort „voll". Fühlen hat also mit Ganzheit, mit Vollständigkeit zu tun. Zur etymologischen Wurzel des Wortes „fühlen" schauend, erhalte ich Begriffe wie „tappen" und „tasten" oder „betasten", „erkunden" und „schmeicheln". Das

sind Worte, die den Bedeutungsstamm des Wortes „fühlen“ erweitern. Fühlen ist also etwas geschmeidig Fließendes, etwas Sanftes, sich Schlängelndes und Anschmiegendes – etwas Erfüllendes. Es ist eine erkundende, erforschende und erkennende Kraft. Man gewinnt dabei eine Information, die der Berührung im Jetzt entfließt, wie meine innere Stimme mir erklärt.

Es handelt sich um etwas, das sich bewegt. Ja, Fühlen ist Energie in Bewegung.

Ein optimaler Träger von Energie ist Wasser. Es weist schlängelnde und anschmiegsame Bewegungen auf (während es sozusagen fühlt). Wasser umfängt alles, benetzt und umschließt den ganzen Gegenstand, sobald er nass wird. Wasser berührt nicht nur oberflächlich, sondern dringt ein in alle Ritzen und ertastet jede Einbuchtung. Wasser dringt in die Tiefe und durchdringt das zu Berührende. Wasser ist sanft, geschmeidig und in ständiger Kommunikation mit den äußeren bzw. inneren Formen. Seine Bewegung im Moment ist seine Antwort auf alle berührten Umstände und Begebenheiten. Diese Antwort ist also wach, aufnehmend, geschmeidig schwingend und das haltend, was augenblicklich ist.

Die Wellen des Wassers können dabei in ihren Extremen auch stürmisch aufbrausen, in die Tiefe reißen und auf der anderen Seite genauso erstarren und einfrieren. Es besteht die Möglichkeit, im Meer der Emotionen und des Selbstmitleids zu ertrinken und dabei noch andere mit hineinzureißen in dieses verschlingende Gefühlschaos.

Abb.: © natalia.deb-stock.adobe

Das Land der Mitte

Zwischen extremer emotionaler Hitze und starkem emotionalem Einfrieren gibt es auch ein Land der Mitte – ein mittiges Strömen. In dieser Mitte werden wir wieder an Land gespült und „reiten“ auf den Wellen der Emotionen. Der Kampf, die jahrelange Anstrengung, das Weglaufen haben ein Ende, eine neue Haltung hält Einzug: Wir (ver)trauen uns, stehen zu bleiben, verwurzelt in der Präsenz des Augenblicks, und lernen surfen auf den Wellen unserer Seelenbewegungen. Hier ein paar Eindrücke aus meiner ganz persönlichen Erfahrung eines solchen inneren Raumes:

„In der Präsenz des Augenblickes finde ich meinen wahren Halt, die Mitte meines Seins – mein göttliches Selbst. Sobald ich bereit bin, dem Unbekannten zu folgen, erlange ich Sicherheit und kann mir erlauben, mich von der Intensität des Emotions-Flusses mitnehmen zu lassen – und der gefühlten Fülle entgegengehen. Die Energie führt mich in ein Land, das noch im Schatten liegt, dunkel, kalt, verleugnet und verdrängt. Nun, da ich dort bin, tauchen die ersten Strahlen aus meinem bewussten Dasein ins Dunkel. Das Erstarrte beginnt in dieser Berührung durch die wärmenden, fühlenden Strahlen des bewussten Seins zu schmelzen. Das Schmelzen fühlt sich an wie ein Öffnen, es tut weh. Die Lichtstrahlen des Bewusstseins decken auf, bringen ins Bewusstsein, was nicht sein durfte. Erkenntnisse finden zusammen. Lebenskraft kehrt zurück in den einen Fluss. Es stellt sich dar wie ein Heimholen des verloren Geglaubten – Versöhnung mit dem eigenen seelischen Selbst! Die eingefrorene Selbstliebe findet wieder ihren Lauf. Sie erfüllt und nährt mich von innen. Schönheit erfüllt mich, ich spüre die neue alte Ordnung, zu der ich Stück für Stück zurückfinde. Ich beginne, mich selbst

wieder zu vereinigen und in mir Brücken zu bauen, wo Dämme mich trennten und schützen sollten. Ich spüre eine neue Freiheit für mein Leben. Freude erfüllt mich. Ich halte den Schlüssel zu einem Leben ohne Angst in meinen Händen."

Das Bewusstsein des Fühlens

Wasser ist sehr empfänglich für Informationen, es trägt sie weiter und enthält eine Art von Bewusstsein, das das Ertastete übersetzt, leitet und verbreitet. Wasser ist reinigend, nimmt alle Informationen mit sich, die nicht an ihrer richtigen Stelle sind. Es ordnet also die Dinge neu und schiebt sie an ihre stimmig-richtigen Plätze. Diese Äquivalenzen zum Wasser erläutern sehr schön, was ein Fühlen im Gleichgewicht – ein „Mit-dem-Herzen-Fühlen" – bedeutet. Bilder in Verbindung mit dem Wasser veranschaulichen das Erläuterte: Wenn Wasser einfriert,wenn Seelenbewegung erstarrt, ist kein wirkliches Fühlen möglich. Es ist zu kalt. Wenn wir uns verlieren, uns von uns selbst abwenden und ablenken, die Wärme unseres Herzens vergessen, weil die Angst, in tiefster Gefühlsintensität zu sterben, zu groß wird und wir mit all der Überforderung alleine sind, dann suchen wir Halt, ein Stück Identität in diesem Selbstverlust. Wir wissen aber nicht, wo wir diesen Halt innerlich finden können. Um dieses Nichtwissen zu vermeiden, klammern wir uns im Außen fest, an Menschen, Umständen, Suchtmitteln, Unterhaltungsmitteln, … Wörtern … Gedanken, Emotionen im Innern…..und entziehen uns dabei die Liebe zu uns selbst. Wir trennen uns von einem Teil unserer Lebenskraft, von unserem augenblicklichen Seelenkontakt ab, wir „spalten", wie man in der Psychologie so schön sagt. Diese unangenehme intensive Seelenantwort, die meist auf traumatische, unverdaute, ungefühlte Erfahrungen unserer Kindheit zurückgeht, schieben wir so ins Unbewusste zurück – in einen Raum, den wir mit den Strahlen unseres Bewusstseins nicht betreten können und in dem diese von mir abgelehnte Kraft im dunklen Schattenreich vor sich hin dümpelt. Irgendwann ist dieser Teil dort so gut verpackt, dass wir uns tatsächlich nicht mehr erinnern, dass es ihn überhaupt gibt. Sein Urgrund wurzelt in früheren Erfahrungen. Wir würden den Weg zurück zu diesem verdrängten Anteil niemals finden, wenn das Leben selbst uns nicht ständig darauf aufmerksam machen würde. Es ruft uns und teilt uns auf verschiedene Weise mit, dass da etwas Unverbundenes im Dunklen vor sich hinfault. Dieses Etwas ist in der Tiefe allerdings nicht unverbunden, denn es gibt nichts Wirkliches, das tatsächlich von uns getrennt ist. Wir glauben zwar, weil nicht bewusst erkannt, dass diese Energie aus dem Blick und damit weg ist – das stimmt jedoch nicht. Aus dem Unbewussten und dem Unterbewusstsein strömen unerkannt, automatisch und subtil Informationen in unser Denken, Handeln und Fühlen, die aus diesem vermoderten Reich kommen und wie Gift auf unser Leben wirken. Gift, das uns schadet, Beziehungen schwer macht, aber auch gleichzeitig den Weg zur Heilung weist, wenn wir bereit sind, innezuhalten und innerlich den Weg zurückzuverfolgen.

Die Kraft der Zusammenführung

Es gibt also eine Kraft, die viel stärker ist als unser kleines Alltagsbewusstsein, von dem wir denken, dass es unsere Identität ausmacht. Diese Eine Kraft will uns wieder vereinen, zusammenführen, will uns in uns selbst vereinigen. Darauf folgend will sie uns in eine gefühlte und gefüllte Ganzheit mit allem Lebendigen führen, die bis in den Kosmos hineinreicht. Diese Eine Lebenskraft schickt uns daher lebenslänglich Botschaften – in Träumen, durch Symptome, Krankheiten, Unfälle, Niederlagen, Beziehungsspiegelungen und andere zwischenmenschliche Herausforderungen. Jede Botschaft ist eine Gelegenheit, eine Einladung, tiefer zu schauen, wacher zu werden und dabei einen bewussten Selbsterkenntnisprozess in Gang zu setzen, der uns in eine bewusst erlebte Einheit führt.

Gefangen im Überlebenskampf und in der Angst zu sterben, halten wir uns jahrelang an den Rändern unseres inneren Abgrundes fest und ziehen uns mit letzter Kraft immer wieder hoch, bis wir irgendwann von diesen aberwitzigen und erschöpfenden Wiederholungen und Abhängigkeiten die Nase voll haben und bereit sind, andere Wege und Möglichkeiten zu (ver)suchen: „Was wäre, wenn ich springe, wenn ich loslasse und mich fallen lasse, mich mitnehmen lasse in die Tiefe dieser Energie und sie einfach in mein Bewusstsein lasse? Wenn ich ihr neugierig und offen folge, ohne gleich gedanklich wieder wegzuspringen – ganz egal, wie unangenehm es sich gerade anfühlt. Vielleicht bringt mich das um, aber vielleicht auch nicht.

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.**

Die Wahrscheinlichkeit, dass es mich nicht umbringt, ist relativ hoch, da im Moment keine wirklich lebensbedrohliche Gefahr lauert….. Den einen ausgetretenen Pfad, die eine Halteschnur loslassend, ergieße ich mich in ein neues Gefäß. Wach und gespannt hineinlauschend warte ich darauf, was passiert. Es ist dunkle Nacht, ich falle und fliege zugleich. Während ich weiter in die Tiefe falle, entspanne ich mich immer mehr. Ich habe mich entschieden und es fühlt sich jetzt schon viel leichter an als das Hängen am alten Haltegriff. Ich entscheide, mit allem offen und präsent zu bleiben, komme, was wolle. Bei dieser innerlich gedachten Bereitschaft fließt etwas Wärme aus meinem Herzen. Ich freue mich. Meine Seele freut sich. Ich spüre die Liebe zu meiner Seele wieder, sie war immer da – jetzt ist sie aus der tauben Enge wieder erwacht, befreit und fühlbar. Sie ist wieder flüssiger Fluss. Ich spüre tief in mir einen bestätigenden Wohlklang, während ich weiter meiner Seele und ihrer unangenehmen schmerzlichen Bewegung folge. Sie zeigt mir Bilder als Baby unter widrigen Umständen, allein und verlassen. Voller Mitgefühl und Hingabe kümmere ich mich um die Kleine in mir."

Nichts bleibt unberührt

Das Fühlen im Gleichgewicht ist sanft fließend wie Wasser, es berührt alles, dringt tief und lässt nichts unberührt. Wasser reinigt, und das tut auch das Fühlen aus der Mitte, es leert uns, macht uns frei und beweglich und füllt uns an mit der Energie der Leerheit. Damit öffnet diese Energie den Raum für das göttliche Sein, das immer in uns währt. Fühlen überträgt Bewusstseinsinhalte. Inhalte, die unser Bewusstsein erweitern und uns mit der Essenz unseres Seins verbinden. Fühlen bildet Brücken und verbindet Körper, Geist und Seele in Ganzheit und Vollkommenheit. Fühlen ist ein Kommunikationsmittel. Es verbindet uns mit unserer Seele, ihrem Weg und ihrem Ruf, der wünscht, sich durch unseren Körper materiell irdisch und leichtflüssig zu verkörpern.

Wenn das Baby auf die Welt kommt, ist es noch ganz offen und verbunden mit der Ewigkeit, aus der heraus es sich gerade verkörpert hat. Dieser reine und frische kleine Körper ist durchdrungen von Seelen- und Fühlkraft. So durchlässig und offen, dass jedes künstlich laute Geräusch oder jede hastige schnelle Bewegung unmittelbar eine Fühl- und Seelenreaktion auslöst. Das Baby beginnt zu schreien, seine Stimme, sein Körper reagieren mit Angst und Schmerz. Zu dieser Zeit hat es noch nicht das lösende Weinen gelernt und drückt mit klagend rufender Stimme und körperlichem Zusammenziehen seine emotionale Not aus. Wie schon am Anfang erläutert, ist das körperliche Empfinden ganz eng verwoben mit der seelisch-energetischen Reaktion des Kindes – es ist in Wahrheit untrennbar. Die seelische Not und die körperliche Enge als Reaktion auf die Umgebung brauchen Mitgefühl und Verständnis, damit die Gefühlsenergie frei fließen kann, um dann wieder zu landen im Augenblick, der ganz neu und frisch auf uns wirkt. Wenn das Baby nach einer Notsituation in mütterlichen/väterlichen Armen Halt erfährt und sich in friedvoll-stiller Bewusstseinskraft gehalten fühlt, öffnet sich der Körper des Babys aus der Schutz- und Abwehrhaltung, bereit, sich halten zu lassen, anstatt sich in sich selbst festzuhalten und zu verkriechen. Sobald Energie ins Fließen kommt und der Körper weich sowie die sich ausdrückende Stimme des Babys harmonischer wird, ist wieder Liebe und Wärme im Spiel. Nun entlädt sich die Energie der seelischen Not, die in der Angst zu sterben so leicht erstarrt, und fließt in der sich allmählich wieder aufbauenden Sicherheit zurück zum Zentrum, zum Herzen. Aus dem heraus öffnet sich der Körper – und das Leben in jedem Augenblick – wieder neu. Diesen Prozess als Mutter mit meinem Sohn zu begleiten war das Allerschönste und Intimste in meinem Leben (und der Beginn dieses Textes nur ein ganz kleiner Teil davon). Das Vertrauen eines Kindes zu gewinnen, das sich in seiner Todesangst mir hingibt, rührt ganz tief und lässt als Nebenwirkung Liebe in Fülle auf beiden Seiten fühlbar fließen.

Wenn die Entscheidung klar ist, dem Ungewollten und Unbequemen nicht mehr den Rücken zu kehren, ihm sich sogar mit sanftem, offenem Herzen anzunähern, taucht irgendwann die Frage auf: Wer bin ich – und wer bist du? Bin ich vielleicht diese Größe und Schönheit, die aus meinem Herzen strömt, sobald ich ihre Existenz und ihre Macht ErInnere?

Danke für das Lauschen gemeinsam mit mir!

Henriette Stärk arbeitet mit körperzentrierter Herzensarbeit (Safi Nidiaye), eine Fühl- und innere Kindarbeit, um alte Wunden mit dem Herzen fühlend zu heilen. Sie bietet SelbstLiebeRetreats für Frauen an („Das Erblühen deiner Weiblichkeit"), Körper-, Atem-, Bewusstseins- und Fühlarbeit, Geistige Wirbelsäulenaufrichtung, schamanische Ritualarbeit (z. B. zur Zeit der Rauhnächte), tantrische Berührung, Paararbeit, Schoßkraftyoga für Frauen im Haus Lebenskraft Potsdam

Info und Kontakt unter
Tel.: 0176-473 083 10
oder henriette@herzkuss.org,
www.herzkuss.org

Abb.: © Jacob Lund-stock.adobe.com

„Ich liebe dich!“

Paarbeziehung zwischen gemeinsamem Kompensationsversuch und Essenz

Von Elke Jari

In der Phase der Verliebtheit sagen wir vielleicht in kindlichem Übermut: „Ich liebe dich.“ In der Phase der Enttäuschung sagen wir: „Ich würde dich ja gerne lieben, aber das geht so nicht.“
Was Liebe außer Liebe in unseren Beziehungen sonst noch ist und womit wir Liebe mitunter verwechseln, hängt davon ab, welcher Anteil in uns gerade unser Bewusstsein bestimmt. Zum Beispiel möchte der verletzte Anteil des Kindes in uns in Beziehungen alte Defizite auffüllen: Sicherheit, Zuwendung oder Autonomie. Dieses innere Kind hat einen bestimmten „Schutzstil“ entwickelt, um eine Wiederholung des alten Traumas von Verlassenwerden, Beschämtwerden oder Geschocktwerden zu vermeiden. Es möchte, dass sich der Partner so verhält, dass es vor der Konfrontation mit der alten Geschichte bewahrt wird.

In diesem Bewusstseinszustand erhoffen wir uns am meisten von unserem Beziehungspartner, dass er eines der folgenden Jas zu uns sagt:

1. Ja, du hast recht.
2. Ja, du bist wertvoll und unentbehrlich für mich. Ohne dich wäre ich nichts.
3. Ja, du bist großartig und du hast meine Aufmerksamkeit. Ich trage unermüdlich dazu bei, dass du noch erfolgreicher wirst, bis alles um dich herum dir spiegelt, dass du erfolgreich bist.
4. Ja, du bist unvergleichlich besonders, tief und intensiv und unser Miteinander ist es auch.
5. Ja, ich bin verlässlich für dich da, habe dabei aber keinerlei Erwartungen an dich und lasse dir deinen eigenen geschützten Raum.
6. Ja, ich bin treu und verlässlich an deiner Seite, gebe dir Sicherheit, erschaffe gemeinsam mit dir Sicherheit für uns und wende Gefahren von uns ab.
7. Ja, ich bin deine stets verfügbare Droge, die dich vor Schmerz bewahrt.

Ich bin dein feuerrotes Spielmobil,
deine Eier legende Wollmilchsau,
die dich vollständig glücklich macht.

8. Ja, du bist stark und machtvoll.
9. Ja, ich wahre den Frieden zwischen dir und mir durch Kuscheln, Fokussierung auf Unwesentliches, Betäubung und Vermeidung von Konflikten.

Wenn dieses Bedürfnis des inneren Kindes auf Bejahung erfüllt wird, ist es durchaus möglich für dieses Kind, ehrlich zu sagen: „Ich liebe dich."
In diesem Bewusstseinzustand ist die *Beziehung allerdings ein unbewusster Deal zwischen zwei traumatisierten Kindern, der dabei helfen soll, die unbewältigte Angst zu mindern.*
Wer einen Partner findet, dessen Kompensationsstil gut zum eigenen passt, wird bleiben und mit ihm durchs Leben rutschen. Fred möchte Sicherheit, Frederika auch. Das passt. Gemeinsam erschaffen sie Sicherheit. Die Herausforderungen und Aufforderungen zur Entwicklung schickt das Leben dann vielleicht in anderen Lebensbereichen oder Beziehungen.

Spezifische Schutzvarianten

Wenn diese Hoffnung aber enttäuscht wird – der Partner also nicht die ihm zugedachte Rolle und Funktion übernimmt, was bei den meisten Paaren nach ein paar Wochen oder Jahren der Fall ist –, greifen wir auf unseren früh erlernten Schutzstil zurück und agieren unsere spezifische Variante von Angriff, Flucht, Betäubung oder Erstarrung aus. Jetzt wird die *Beziehung ein leiser oder lauter Kampf, bei dem die inneren Kinder versuchen, doch noch zu bekommen, was sie wollen.*
Das Aufeinanderprallen der Schutzstile löst äußeren und inneren Tumult aus. Aufgemischt von jahrzehntelang unausgedrückten Emotionen wie Angst, Wut und Traurigkeit werfen wir mit alten unausgesprochenen Sätzen um uns, die wir eigentlich den Bezugspersonen unserer frühen Kindheit hätten sagen wollen.
Das hält unsere Aufmerksamkeit so sehr beschäftigt, dass wir gar nicht dazu kommen, auf den Ursprung unseres Verhaltens, auf die tieferen Zusammenhänge zwischen traumatischem Erlebnis, Angst vor Wiederholung des traumatischen Erlebnisses und früh erworbenem Schutzstil zu schauen.
Die Schutzstile der verletzten Kinder gehen in Interaktion miteinander und verstricken sich.

Wir können in unserer Verzweiflung versuchen, den Partner durch Belehrung, Verführung, schlechte Behandlung, Drohungen, Manipulation, Aufheiterungen, Machtspiele etc. doch noch zu dem gewünschten Verhalten zu bewegen. Wir können rausgehen aus der Beziehung, weitergehen und weitersuchen im Außen. Aber nach der soundsovielten Wiederholung treffen wir vielleicht auf jemanden, bei dem wir nicht einfach weitergehen können oder wollen. Eine starke reale Schnittmenge, die für beide im Leben einen großen Mehrwert hat und nicht so einfach austauschbar ist, ist die beste Voraussetzung, trotz der Schwierigkeiten immer wieder Kontakt zueinander aufzunehmen. Das eröffnet uns die Chance auf die Initiation eines oft längst fälligen Entwicklungsprozesses, zu dem wir ohne die „schwierige Beziehung" kaum die nötige Motivation hätten.

„Damit Vertrauen zwischen zwei Menschen entsteht, ist es wichtig, dass wir bemerken, wann das regredierte Kind in uns die Führung übernimmt, und dass wir die Verantwortung dafür übernehmen."

Amana und Thomas Trobe

Der Entwicklungsprozess beginnt damit, dass wir – statt unsere üblichen Schutzschichtstrategien auszuagieren – innehalten und den Partner in Ruhe lassen. Wenn unsere alte Angst und unser alter Schmerz angestoßen wurde, kann eine erste hilfreiche Maßnahme sein, dass wir uns bewegen – uns schütteln, tanzen oder eine Runde spazieren gehen. Im Stress der alten, aufgewühlten Themen werden Stresshormone ausgeschüttet, die mindestens zwanzig Minuten im Blut kreisen. Bewegung hilft sie abzubauen.
Statt uns abzulenken, wenden wir uns anschließend dem in den inneren Keller abgeschobenen Kind zu. Statt uns zu besaufen, in den Puff, zum Shoppen, an den Laptop oder zum Kühlschrank auszuweichen, gehen wir auf innere Erkundung. Sie braucht einen ruhigen Raum und Zeit – ggf. innerhalb einer Therapie oder auch im Alleinsein. Sie braucht Mut, mitunter Ermutigung und Begleitung. Jetzt ist die *Beziehung ein Spiegel, der uns dabei hilft, die Zusammenhänge zwischen frühem Trauma, daraus entstandener Angst und Schutzstrategien zu erkennen,* ein Spiegel, durch den wir die Chance bekommen, Licht in unsere Verhaltensweisen zu bringen und zu Durchblick zu gelangen.
Es geht ums Sortieren: Was ist die Übertragung alter, schmerzvoller Geschichten auf die jetzige Situation? Was ist die Projektion eigener abgelehnter Anteile auf meinen Partner? Wir lernen das Kind zu halten, wenn der alte Schmerz angestoßen wurde, ermutigen es zu atmen und zu fühlen, sprechen liebevoll mit ihm. Wir nehmen das Kind sinnbildlich auf den eigenen Schoß, statt es unserem Partner auf den Schoß schubsen zu wollen. Wir

Wildnisschule
Wildniswissen

In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und inneren Wildnis zu unterstützen.

Wildnisschule Wildniswissen
Telefon +49 (0)511 /51 99 680
info@wildniswissen.de
www.wildniswissen.de

akzeptieren das, was wir vorfinden, umarmen das Kind, hören ihm zu, seiner Geschichte, *die es uns viele hundert Mal erzählen wird, bis wir sie in unser Herz genommen haben.*

Wir werden nach und nach zu einem zuverlässigen Begleiter an seiner Seite, an den es sich wenden kann – zu dem Erwachsenen, den es damals gebraucht hätte, aber nicht hatte. Dadurch, dass unser Partner uns nicht für unsere übliche Kompensationsstrategie zur Verfügung steht, bekommen wir durch sein Nein die Chance zu einer intensiven Begegnung mit uns selbst. Wir erhellen, wie, wann und warum wir uns verstricken und wo wir feststecken. Wir etablieren einen inneren Beobachter, der bemerkt und benennt sowie atmend und fühlend in uns hineinhört. Wir lösen und entwickeln uns aus aus unserem kindlichen Drama heraus.

Kontakt zur Essenz

Wenn der Prozess gelingt, durchdringen wir die verletzte Schicht und gelangen durch zu unserer Essenz. Wir merken es daran, dass ein präsenter Frieden einkehrt – Leichtigkeit, Stille, Weite, Freiheit, Klarheit, Entspannung. Die Angst macht für einen Moment Pause. Nun können wir, bei uns selbst angekommen, vielleicht zu unserem Partner zurückkehren – bis wir das nächste Mal überreagieren auf das, was er/sie tut oder nicht tut. Je geübter wir darin sind, desto zeitnaher bemerken wir allerdings, was gerade zwischen uns passiert, erkennen es wieder, wenn die mittlerweile bewusster gewordenen Ängste und Schutzstilmechanismen in Interaktion miteinander gehen. Wir können vielleicht sogar Absprachen miteinander treffen, was hilfreich sein kann in akuten Situationen.

Mit der Zeit und der Erfahrung lernen wir Prozesse der inneren Erkundung vielleicht sogar lieben. Wenn wir erlebt haben, dass er uns gut tut und uns in unsere Essenz, zurück in einen befreiten Daseinszustand führt, sind wir motiviert, uns immer wieder auf den Weg zu uns selbst zu machen. Wir entdecken nach und nach, dass das Verhalten, das wir bisher nutzten, um eine Wiederholung des ursprünglichen Traumas zu vermeiden, dasjenige Verhalten ist, das unsere Jetzt-Beziehungen zu zerstören droht – dann, wenn wir den regredierten Teil in uns nicht halten und ihn seinen inneren Horror einfach ausagieren lassen, statt als liebevolle/r, fürsorgliche/r Erwachsen/r die Verantwortung für unser inneres Kind zu übernehmen.

„Wenn die Liebe dir winkt,
folge ihr, sind ihre Wege auch
schwer und steil. (…) Denn so,
(…) wie sie dich wachsen lässt,
beschneidet sie dich.
So wie sie emporsteigt zu
deinen Höhen, (…) steigt sie
hinab zu deinen Wurzeln. (…)
Wie Korngaben sammelt sie
dich um sich. Sie drischt dich,
um dich nackt zu machen.
Sie siebt dich, um dich von
deiner Spreu zu befreien. (…)
Aber wenn du in deiner Angst
nur die Ruhe und die Lust der
Liebe suchst, dann ist es besser
für dich (…) vom Dresch-
boden der Liebe zu gehen.
In die Welt ohne Jahres-
zeiten, wo du lachen wirst,
aber nicht dein ganzes Lachen,
und weinen, aber nicht all
deine Tränen. (…)“

Aus „Von der Liebe“
von Kahlil Gibran (1883-1931)

Mit der nötigen Reflexion sind im Rückblick unsere Paarprobleme nur die Türöffner zu einer tiefgreifenden Persönlichkeitsentwicklung, zu der es ohne sie vielleicht niemals kommen würde.

Klares Sehen durch den heilsamen Kontakt zu sich selbst

Wenn alte Emotionen ausgelöst werden, treffen wir mal diese und mal jene Entscheidung zur Zukunft der Beziehung, aber erst während und nach dem Prozess der inneren Selbstbegegnung können wir den Partner nüchtern sehen als Menschen mit Mustern, Macken, Möglichkeiten. Wir können dadurch ganz individuelle, gesunde und angemessene Lösungen finden, wie, wann, wo und wie viel wir mit diesem Menschen zusammen sein möchten. Manchmal ist das eine Gratwanderung zwischen der Überforderung durch ständig wieder ausgelöste alte Muster und nötigem, aber bewältigbarem Initiationsimpuls. Wenn das Know-How zur Verarbeitung fehlt, drohen Retraumatisierung, Verausgabung und Burn-out. Entscheidend ist, dass wir den Impuls verarbeiten können und dadurch immer wieder Klarheit, entspannte Präsenz, Momente der Freiheit von Angst und von innerem Frieden erleben. Ich sage bewusst „Momente“, denn das ist realistisch. Unrealistisch ist die Erwartung eines schnellen, dauerhaften Durchbruchs. Doch mit zunehmender Übung in diesem Prozess können wir leichter erkennen, wie wir uns verstricken, und uns auch leichter wieder daraus befreien. Für einen Moment ist die *Beziehung ein friedlicher Ort, an dem wir unseren inneren Frieden mit einem anderen Menschen teilen.*

Wahre Liebe entsteht durch tiefes Schauen und Verstehen. Und vielleicht stimmt es dann irgendwann zum ersten Mal auf einer tiefen, reifen Ebene, wenn wir sagen: „Ich liebe dich.“

Elke Jari begleitet seit 20 Jahren Singles, Paare und alle dazwischen zu den Themen Beziehung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung in Jahrestrainings, Einzel- und Paarsessions. Das nächste Jahrestraining wird voraussichtlich im Frühjahr 2022 beginnen. Infos zu Terminen der Schnupperabende, Terminen für Einzel-und Paarsessions sowie eine ausführliche, kostenlose Infobroschüre fürs Jahrestraining zum Anfordern gibt es unter Tel.: 030 – 390 300 56 oder kontakt@elke-jari.de.
Weitere Artikel und Infos unter:
www.elke-jari.de.

www.elke-jari.de

Bild: privat

„Geschichten aus dem erleuchteten Leben"

Alles ist Liebe

Von Mario Hirt

Liebe ist alles. Das sagt sich so leicht daher und es ist auch so ein schöner, kuschliger Gedanke. Aber Liebe ist wirklich ALLES. Jeder Streit, jeder Lockdown, jede schmerzvolle Krankheit, jede Depression, jeder emotionale und körperliche Missbrauch, jeder Krieg, das größte vorstellbare Leid, der stärkste Feind und der gefühlloseste Psychopath. Alles ist Liebe... Selbst Angst ist nichts anderes als Liebe. Alles ist essenziell die eine bedingungslose Liebe, die so bedingungslos ist, dass sie noch nicht mal das „Ich" als Bedingung braucht, um zu sein. Bezeichne sie als das Sein, die Quelle, DAS, was keinen Namen kennt und braucht, aber wisse, du bist diese Liebe. Alles bist Du! Von daher kann man dir, als dem mit dem Körper identifizierten Ich-Gedanken, nur immer wieder in Erinnerung rufen: „Sorge dich nicht!" Man kann es gar nicht oft genug wiederholen: Sorge dich um gar nichts. Wisse, alles passiert zu deinem Besten. Dieses Beste kann die größte Katastrophe, das heftigste Unglück oder die größte Freude sein. Unendliche Ruhe wie beim Dalai Lama oder chaotisches Daily Drama… alles kann passieren. Alles folgt einer Bestimmung, die exakt auf dein ultimatives Wohlergehen ausgerichtet ist. Es ist nicht zu verstehen und scheint eine völlig verrückte Sichtweise zu sein, aber das ist nun mal die Wahrheit und das Paradoxon der menschlichen Existenz. Jede Tausendstel-Sekunde deiner Existenz ist absolut durchgeplant und determiniert. Was auch immer geschieht, es geschieht nur zu deinem Besten – sprich: nur für deine Selbsterkenntnis.

Erkenne dich als die Liebe

Absolut alles passiert nur für dich. Damit du dich als die Liebe bzw. das Sein selbst erkennst, die Identifikation mit dem dauerleidenden Körper-Geist-Ding ablegen kannst und den "Himmel auf Erden" erfährst. So lautete einer meiner Social-Media-Texte vor ein paar Tagen. Diesmal sogar mit direktem Bezug zu unserem Daily-Drama. Meine Herzdame Tina hatte am selben Tag einen Arbeitsunfall. Als Pferdeflüsterin und ausgebildete Tiertrainern ist sie täglich bei und mit ihren Pferden auf unserem Hof in der Nähe von Bad Belzig und wurde von einem Pferd völlig unvorhersehbar im wahrsten Sinne des Wortes überrannt. Sie ist gestürzt und hat sich dabei einen Trümmerbruch im Ellenbogen zugezogen und diverse Muskeln, Bänder und Sehnen im linken Arm abgerissen. Nach dem Besuch in der Notaufnahme, einem wahren Ärzte-Hopping mit diversen Verdachtsdiagnosen, heftigsten Schmerzen und einer komplizierten Operation existierten dann die ersten Prognosen, dass der Heilungsprozess sicherlich vier bis sechs Monate dauern wird und wahrscheinlich auch eine andauernde Bewegungseinschränkung bleibt. Tränen wechselten sich mit Wutanfällen ab und die in Schüben aufwallende gedankliche Verzweiflung über die ungewisse gesundheitliche und finanzielle Zukunft erinnerte mich an die Peaceful-Warrior-Story des Dan Millman: „Lern alles rauszuwerfen, was du da oben im Kopf nicht brauchst!" sagte der weise Socrates zu Dan. Was bleibt, wenn alles rausgeworfen und weg ist? Was bleibt übrig, wenn alles vermeintliche Wissen als Glauben entlarvt wird. Wenn jede Sorge, jede Existenzangst als bloßes Gedankenrauschen erkannt wird? Was bleibt übrig? Was ist wirklich wahr?

Nur die Liebe bleibt

Peter Maffay singt in einem Song:"… Die Liebe bleibt, wenn alles geht, weil sie das Leben überlebt. Denn sie ist älter als die Zeit. Wenn alles geht – die Liebe bleibt…". Diese Liebe bist Du! Nichts anderes – zweifelsfrei! Liebe… Du… Sonst nix! Der Tagesablauf des Mario ändert sich momentan zwar extrem, da er sozusagen gerade in zwei Rollen gespielt wird, aber trotz allem ist neben meinem neuen „Job" als Pferdebetreuer genug Zeit und Raum für Einzelgespräche, Telefonate, Zoom-Interviews und auch für die Planung der nächsten Satsang-Events. Wenn in unserer illusionären Reality-Show der Ich-Gedanke mit seinem Widerstand gegen das, was ist, nicht mehr im Weg rumsteht, ist viel mehr möglich, als man für möglich hält. Bei all den auftauchenden sorgenvollen Gedanken über die gesundheitliche und finanzielle Zukunft ist glasklar, dass das genauso sein muss, und dass auch das, irgendwann rückwirkend betrachtet, uns und unserem Sein gedient hat. Wie und wozu? Keine Ahnung, aber wir werden berichten! Und während ich diesen Text schreibe, dringt Musik an meine Ohren. Auf Youtube läuft per „Zufall" Udo Jürgens Schlager "… ich wünsch´ dir Liebe ohne Leiden…" und ich muss grinsen… ☙

Mario Hirt ist spiritueller Lehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie. Sein Angebot, neben klassischer Psychotherapie: Satsang einzeln und in Gruppen, Retreats, WhatsApp-Chats & Gruppen, Termine im Satsang-Mobil u.a. Er ist dabei behilflich, den Verstand vom gesammelten falschen Wissen zu befreien: Mindset > Mindfuck > Mindcrash! Mehr dazu auf Youtube, Facebook und Instagram.

Info und Kontakt unter:
Tel.: 0173-232 95 00 oder
info@mariohirt.de · www.mariohirt.de

www.mariohirt.de

Ahnen stören

Abb.: © Anhees-stock.adobe.com

unsre Bahnen

Wir können uns den mentalen und emotionalen Altlasten unserer Vorfahren – dem, was sie uns an unaufgearbeiteten Traumen hinterlassen und an psychischer Konstitution vererbt haben – nicht entziehen. Psychogenetik ist eine einfache Möglichkeit, uns von diesen zerstörerischen Programmierungen zu befreien.

Von Sara Maria Hardenberg

Für uns alle ist es ganz normal, dass wir unsere Gene von unseren Eltern und Großeltern bekommen haben. Auf diese Weise erhalten wir bestimmte Merkmale von ihnen, wie zum Beispiel die Augenfarbe oder den Körperbau, aber auch Veranlagungen bezüglich Krankheiten oder Talenten.

Doch erben wir – weit über die gängige Vorstellung hinaus – auch deren Psychogene, ein mentales und emotionales Erbe, das uns bei der Zeugung ebenfalls mitgegeben wird und unser eigenes mentales und emotionales Leben maßgeblich mitbestimmt. Die „Psychogen-Mixtur“ besteht aus Erfahrungen, Beschlüssen, Bewertungen, Ansichten, unverarbeiteten Ereignissen, Glaubenssätzen und Schicksalsergebenheiten unserer Eltern, Großeltern und sogar der Urgroßeltern. Die wenigsten Menschen wissen um diese hinterlegten mentalen und emotionalen Codierungen dieses Erbes.

Die psychogenetische Methode stellt hier eine große Chance dar, so manches Geheimnis zu lüften und sich von einschränkenden Mustern jeder Art zu befreien. Beispielsweise fragen sich viele Menschen, warum es ihnen trotz jahrzehntelanger Arbeit an sich selbst noch nicht gelungen ist, endlich bei sich anzukommen und das eigene Zentrum und einen inneren Ruhepol zu finden. Hier kann die Psychogenetik den Verzweifelten Klarheit verschaffen. Die Methode gibt Antworten auf brennende Fragen zu jeder Art von Familienthema. Viele Menschen träumen zum Beispiel davon, in einer glücklichen, beständigen Partnerschaft zu leben. Und doch ist dieses Glück nur wenigen beschieden – die Anzahl von Single-Haushalten in Deutschland steigt seit Jahren kontinuierlich. Was aber hindert Singles daran, den passenden Partner zu finden, vor allem, wenn man die heutigen mannigfaltigen Möglichkeiten der Partnersuche bedenkt?

Das Beispiel Matthias

Matthias ist vierundfünfzig Jahre alt und verzweifelt, als zum wiederholten Male eine Beziehung scheitert, ohne dass er sich erklären kann, warum er wieder ungewollt und trotz aller Bemühungen an diesem Punkt gelandet ist.

Das, was uns an Psychogenen vererbt wurde, ist in der Regel die Wurzel des Übels, wenn wir ein klares Ziel ansteuern und uns auf dem Weg dorthin immer wieder selbst sabotieren oder schlicht und einfach nicht zum gewünschten Erfolg kommen. Auch Matthias litt unter solchen ererbten unbewussten Verhinderungen seitens seiner Mutter, wie sich herausstellen sollte (siehe unten).

Die psychogenetische Analyse geht davon aus, dass der Mensch neben seinem physischen Körper auch über zwei feinstoffliche, nicht sichtbare Körper verfügt, den Mental- und Emotionalkörper. Hier sind Gefühle, Gefühlsketten, Überzeugungen, Glaubenssätze, Ängste, Blockaden und Gedanken aller Art wie auf einer Festplatte abgelegt und gespeichert, wobei nur ein Bruchteil davon für das Bewusstsein des Klienten zugänglich ist. Diese hinterlegten Informationen, auch Psychogene genannt, werden, wenn sie unerlöst bleiben, von Generation zu Generation immer wieder weitergegeben. Wir erben also nicht nur unsere Augenfarbe oder bestimmte Begabungen, sondern ebenso negative Überzeugungen, Lebensängste sowie Verhaltensmuster, die uns im Leben womöglich behindern.

Unbewusste Muster aufdecken

Tückisch daran ist, dass all dies unbewusst geschieht. Aus scheinbar unerfindlichen Gründen scheitern dann Beziehungen immer wieder am selben Punkt, weil man immer wieder denselben Partnertyp anzieht oder es erst gar nicht schafft, verbindliche Partnerschaften aufzubauen. Häufig wiederholen sich wie durch eine „unsichtbare Lenkung" Beziehungsmuster innerhalb einer Familie, sodass beispielsweise Frauen am Ende alleinerziehend dastehen oder Männer sich ausgenutzt fühlen, weil Frauen nur ihr Geld und Absicherung wollen.

Hier setzt die psychogenetische Analyse an. Die unbewussten Informationen, die den Klienten in eine Verhinderung oder Blockade dirigieren, können „ausgesprochen" und ins Bewusstsein geholt werden. In der Analyse gibt es zum Aufspüren dieser Psychogene und Codierungen sowie zur späteren Loslösung und Veränderung der emotionalen und mentalen Veranlagungen zwei wesentliche Elemente:

Die Identifikationen

Die Identifikation ist eines der Herzstücke der psychogenetischen Arbeit. Durch sie wird es möglich, Zugang zu den psychogenetischen Informationen eines Menschen zu erhalten und die Psychogene "abzulesen". Diese Informationen befinden sich in den beiden Energiekörpern des Menschen, dem Emotionalkörper und dem Mentalkörper, die dem Unterbewusstsein angeschlossen sind.

Mit dem Einverständnis des Klienten und mit Hilfe des neutralen Bewusstseins (Gewahrsein), trete ich in die unbewusste Identität des Klienten. Ich verbinde mich sozusagen mit dem Energie- und Mentalkörper des Klienten und nehme stellvertretend die psychogenetischen Informationen und Botschaften zwischen ihm, dem Klienten, und seinen Vorfahren wahr und spreche diese aus. Dies können Gefühle, Gedanken, Schlussfolgerungen, Bewertungen, „Parolen", etc. sein, die zwischen Mutter und Kind existieren und wirken.

Durch mein neutrales Bewusstsein, welches außerhalb

von Vermutungen, Interpretationen, Bewertungen, Verurteilungen wahrnimmt – etwas, das man allerdings nicht einfach so lernen kann –, können alle für den Klienten bedeutsamen geerbten Gedanken- und Gefühlsmuster aus dem Unterbewusstsein herausgefiltert und aufgedeckt werden.
Interessant ist, dass sich bei den Analysen im Rahmen einer Identifikation immer herausstellt, woher die psychogenetischen Informationen stammen, ob also eine psychogenetische Struktur zum Beispiel "nur" von der Mutter kommt oder aber von einer vorangegangenen Generation, also von der Großmutter oder Urgroßmutter, stammt. Auf Wunsch des Klienten kann hier weiter nachgeforscht werden.

Hier ein Ausschnitt der Identifikation von Klient Matthias bezüglich seiner Mutter (das ist das, was ich wahrnehme und ausspreche, wodurch es dem Bewusstsein des Klienten erst zugänglich wird):
„Ich stehe vor meiner Mutter. Ich war schon sehr früh der Überzeugung: Du gibst mir nichts. Und ich habe eine generelle Überzeugung in mir, nämlich: Eine Frau kann einem Mann nichts geben. Eine Frau will einem Mann nichts geben oder: Eine Frau gibt einem Mann einfach nichts. Und ich sage das in gewisser Weise generalisierend, weil ich mich davor schützen möchte, in das Bewusstsein zu treten 'Es wäre schön, wenn eine Frau mir etwas gibt', und mit diesem Wunsch unerfüllt zu bleiben. Ich bin traurig, weil ich gar nicht weiß, wie lange es her ist, dass Männer in unserer Familie von Frauen erfüllt wurden, und ich werde wohl auch in den sauren Apfel beißen müssen, von einer Frau niemals erfüllt zu werden."

Matthias trägt ein sogenanntes „Implantat", ein selbsterschaffenes Psychogen in sich, was im radikalen Ausschlussverfahren Frauen negativ generalisiert und „abstempelt", aus Angst, wieder die Erfahrung machen zu müssen, vom Zusammensein mit einer Frau unerfüllt zu bleiben.

Durchbruch durch Neuprogrammierung
Der wesentliche Vorteil und der Schlüssel zum Erfolg bei der Analyse und Bearbeitung von hartnäckigen Lebensblockaden ist, dass man die unbewussten, vorher nicht greifbaren oder erklärbaren Zusammenhänge aus den Energiekörpern des Klienten bewusst, zugänglich und erkennbar macht. Im Beispiel von Matthias zeigt sich sehr deutlich, dass er zwar im Bewusstsein eine erfüllende Beziehung anstrebt. Aber der tiefere Grund und Anlass für die Verhinderung dieses Wunsches wird erst durch die Identifikation mit seinen Energiekörpern und den darin enthaltenen Psychogenen offenbar.
Auf diese erste Identifikation, die hier nur in Ausschnitten gezeigt wird, folgt eine ausführliche und intensive Reflexionsphase. Diese ermöglicht es dem Klienten, die neuen Erkenntnisse und Einsichten in seinem Bewusstsein fest zu integrieren. Er kann das neue Bewusstsein als Grundlage für eine "Neuprogrammierung" nutzen – frei von den blockierenden Überzeugungen.

Die Separation - der Befreiungsschlag
Das zweite Herzstück der psychogenetischen Prozessarbeit ist die Separation. Eine Separation trennt den Klienten von den Verwicklungen und negativen Informationen seitens seines emotionalen und mentalen Erbes, beispielswei-

Abb.: © ArtemisDiana-stock.adobe.com

Epigentik und körperliche „Schalter"

Was die Psychogenetik hinsichtlich der inneren und äußeren Lebensordnung auf psychologischer Ebene bewirkt, kann bezüglich des Körpers im Rahmen epigenetischer Beratungen zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers ergänzt werden.
Die Wissenschaft der Epigenetik geht davon aus, dass Gene unser Leben nicht unbeeinflussbar festlegen, sondern an- und abschaltbar sind. Die Epigenetik beschäftigt sich damit, welche Faktoren die Aktivität eines Gens festlegen und damit auch bestimmte Körperfunktionen von Zellen. Einflussfaktoren, die unsere Genaktivität beeinflussen, können Ernährungs-, Schlaf-, Sport- oder Stressgewohnheiten, aber auch Umweltgifte und andere toxische Einflüsse sein. Diese Schaltmodi, "Epigene" genannt, können weitervererbt werden. Wenn zum Beispiel ein Vorfahre sich sehr fettreich ernährt hat, kann dies dazu geführt haben, dass gesunde Stoffwechselprozesse bei ihm durch das ernährungsmäßig gebildete Epigen "stummgeschaltet" wurden. Erbt ein Kind dieses Epigen, wird es entweder selbst eine fettreiche Ernährung bevorzugen oder aber es hat Probleme, eine fettreiche Ernährungsgewohnheit zu verändern, da die hierfür notwendigen Epigene inaktiv sind. Abnehmen erscheint fast unmöglich. Mit Hilfe der epigenetischen Beratung werden einerseits die äußeren Einflussfaktoren analysiert und andererseits Wege zum "Anschalten" der gesunden Gene und einer gesunden, aktiven Stoffwechselleistung aufgezeigt. Eine neue, umfassende, gesunde Lebensweise wird in allen Bereichen des Lebens und des Körpers initiiert.

se dem von seiner Mutter. Nachdem wir über dieses Erbe im Rahmen der Identifikationen und der jeweiligen Analysen erfahren haben, welche psychogenetischen Informationen und Botschaften auf den Klienten wirken, öffnet sich der Weg, um eine kraftvolle Trennung darüber zu erarbeiten. Aber nicht nur die psychogenetischen Informationen seitens der Mutter, auch Schlussfolgerungen, Ansichten und selbstdestruktive Strukturen des Klienten, die er aus sich heraus entwickelt hat, werden aufgelöst.

Um Matthias´ Umgang mit Frauen zu verändern, ist es wichtig, seine Abtrennung von den alten Glaubenssätzen (Separation) auch textlich zu erarbeiten, damit er die bisherigen Dogmen über sich und Frauen in sich loslassen kann und damit neuen Raum für erfüllende Beziehungen schafft. Denn mit der Separation, bzw. deren Inhalten, werden in seinem Mental- und Emotionalkörper neue, konstruktive Informationen einprogrammiert und destruktive Psychogene gelöscht. Seine Aufgabe ist es nun, 21 Tage lang durch das kraftvolle Sprechen der Separationstexte die neuen Informationen in seinem Unterbewusstsein substanziell zu hinterlegen, zu festigen und sich gleichzeitig gemäß diesen Informationen in seinem Leben neu auszurichten und zu verhalten.

Im Fall von Matthias könnte ein solcher Separationstext beispielsweise lauten: „Ich habe erkannt, dass ich mir die Tür für eine glückliche und erfüllte Liebe selbst zugeschlagen habe. Es ist meine eigene, getroffene Generalisierung, die dazu beigetragen hat, dass ich bislang in Beziehungen so unerfüllt geblieben bin. Doch damit ist jetzt Schluss. Kraft meines Willens und kraft meiner Wahl, kraft meiner Erwachsenenkompetenz lasse ich jetzt meine eigene Generalisierung definitiv, ultimativ, restgültig und nachdrücklich zurück und lasse alle Verneinungen Frauen gegenüber los. Ich bin bereit, mich von Frauen erfüllen zu lassen. Ich bin bereit, mich einzulassen auf neue Erfahrungen und Erfüllungen und für ein ‚Ja' in mir, mich von Frauen lieben und bereichern zu lassen. Es mag sein, Mutter, dass du mir nichts gegeben hast. Doch du bist nicht alle Frauen. Und das war mein Irrtum. Und ich sage dir, Mutter: Frauen, die mit mir Werte teilen in gegenseitiger Achtung und Anerkennung, Liebe und Respekt, die geben mir etwas, die geben mir viel, die erfüllen mich. Und das unterscheidet sie von dir."

Das Beispiel von Matthias macht deutlich, wie unerwartet, subtil und mächtig die psychogenetischen Übertragungen unserer Herkunft unser Leben beeinflussen und stören können. Dies gilt nicht nur für Beziehungen, sondern für alle Bereiche des Lebens – für beruflichen Misserfolg, Krankheit, Geldmanagement, ungewollte Kinderlosigkeit usw. Im Grunde kann jedes Lebensdrama, jede Blockierung, jede Problematik im persönlichen wie beruflichen, im menschlichen wie im materiellen Bereich anhand der psychogenetischen Methode an ihrer Wurzel analysiert, untersucht und im Sinne des Klienten korrigiert werden. Denn wir können unser psychogenetisches „Erbe" sehr wohl als eigener, bewusster Schöpfer erlösen, in fundierte, selbstmächtige Lebenskompetenz umwandeln und müssen nicht einem vermeintlichen Schicksal hilflos erliegen.

Sara Maria Hardenberg arbeitet seit über zwanzig Jahren als Psychogenetikerin in eigener Praxis und ist Begründerin der Psychogenetischen Methode. Wer interessiert ist, in seine eigene Psychogenetik hineinzuschnuppern, hat die Möglichkeit, ein zweistündiges Tiefengespräch (inkl. Mitschnitt) zu buchen.

www.psychogenetik.com

Weitere Fachinformationen zur Psychogenetik finden Sie unter **https://psychogenetik.com/bibliothek.html**

WIEDER
GLÜCKLICH
im
LICHT

InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-LICHT.DE

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen die *mehr* wollen
www.juliakratz.de

Der Ton der Seele
HU ist der Ton der Seele
HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann dir helfen, dein Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.
Hier kannst du das **HU** anhören:
www.Eckankar.de
oder **kostenlose App**
HU – Experience the God Sound
im Playstore/App Store
ECKANKAR
www.Eckankar.de
DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

www.psychogenetik.com

Gehirnentwicklung & Algenöl

Die Wiege der Menschheit stand in Afrika. Hier hat sich der moderne Mensch und vor allem sein Gehirn – sein leistungsfähigstes Organ – entwickelt. Doch erst der Wechsel vom Jäger und Sammler hin zum Fischer und Sammler machte den entscheidenden Wendepunkt in der Evolution unserer Intelligenz möglich. Die Hauptrolle hierbei spielte indirekt ein kleiner, aber entscheidender Neuzugang auf unserem Speiseplan: winzige Algen aus Meeresplankton mit ihren wertvollen Omega-3-Fettsäuren...

Von Illian Sagenschneider

Abb: © nakornchaiyajina-stock.adobe.com

Vor etwas 200.000 Jahren befand sich der frühe altsteinzeitliche Mensch in einer kritischen Situation. Seine alte Lebensweise als Jäger und Sammler war mit dem Einsetzen der Eiszeit so nicht mehr möglich. Die weit über 70.000 Jahre andauernde Dürreperiode ließ die zentral gelegen Gebiete Afrikas versteppen und sorgte fast für die Ausrottung der frühen Menschen. Unsere Vorfahren waren gezwungen, an die küstennahen Regionen im südlichen Afrika auszuweichen. Laut Erbgutanalysen wissen wir, dass alle heutigen Vertreter der unterschiedlichsten Ethnien von nur diesen wenigen überlebenden gemeinsamen Vorfahren abstammen.

Vom Jäger zum Fischer

Doch was als Drama begann, führte dann zum größten Glücksfall in unserer Entwicklung hin zum Homo sapiens sapiens: der massiven Weiterentwicklung unseres Gehirns. Denn die Nahrungspalette an Afrikas Küsten glich einem Garten Eden: riesige Muschelbänke, Fische und Meeresfrüchte, dazu eine vielfältige Vegetation aus Kräutern und kohlenhydratreichem Wurzelgemüse fanden sich dort in Hülle und Fülle. Und dieses neue Buffet bot vor allem einen zentralen Stoff in zuvor nie da gewesener Menge: die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, kurz DHA. Unser Gehirn besteht zu 60 % aus Fett und DHA ist dort mit knapp 25 % die wichtigste und am stärksten vertretene Fettsäure. Doch wir können sie nicht selber herstellen. Einzig Mikroalgen sind dazu in der Lage, DHA eigenständig zu produzieren. Die Algen bilden die Nahrung für die kleinen Krillkrebse. Der Krill wiederum wird von Fischen gefressen und so reicherten sich diese hochkomplexen Omega-3-Fettsäuren in deren Fettgewebe an.

Muscheln hingegen filtern die Algen aus dem Meerwasser heraus und werden so zu wahren DHA-Bomben – und da sie nicht sonderlich gut weglaufen können, stand dem Steinzeitmenschen plötzlich ein unerschöpfliches aquatisches Nahrungsangebot zur Verfügung. Die weitläufigen Höhlensysteme an der Küste Südafrikas boten zudem einen mietfreien Wohnraum, von dem die meisten Berliner aktuell nur träumen können…

Der Mensch wurde daher schließlich sesshaft und zum Fischer und Sammler. Er war schnell satt, perfekt mit allen Nährstoffen versorgt und so entstand ein

großer Spielraum für Kreativität. Forscher fanden in den südafrikanischen Höhlen meterhohe Abfallberge von Muscheln, Fischknochen und technische Artefakte wie z.B. messerscharfe, bearbeitete Steinklingen für den Fischfang. Auch der erste Bootsbau konnte nachgewiesen werden.

Die Evolution der Intelligenz

Hierfür waren Erfahrungen und planendes Handeln nötig – ebenso wie eine komplexe Sprache, um dieses Wissen an die nächste Generation weitergeben zu können. Gleichzeitig stiegen die Anforderungen an das soziale Verhalten: Das Zusammenleben an einem festen Ort in großen Gruppen musste organisiert und Konflikte erfolgreich gemeistert werden. Eine emotionale sowie eine soziale Intelligenz wurden so zum Überlebensvorteil. Diese aquatische Phase der Menschheitsgeschichte förderte die Evolution von kooperativem Verhalten – und damit die Grundlage für den gewaltigen Erfolg unserer Spezies. In dieser Periode der Nahrungsfülle explodierte die Gehirnentwicklung und unsere kulturelle Evolution.

Wenig überraschend hat sich dadurch unser Frontalhirn gewaltig weiterentwickelt und an Volumen hinzugewonnen. Dieser Hirnbereich ist die Zentrale für Sprache, emotionale & soziale Intelligenz, für Kurzzeitgedächtnis und Aufmerksamkeit. Und genau hier findet man die höchste Konzentration von Docosahexaensäure im gesamten Gehirn.

Beim ausgestorbenen Neandertaler (Homo sapiens neandertalensis), dem diese aquatischen Nahrungsquellen so nicht zur Verfügung standen, hat diese Entwicklung nicht stattgefunden. Ihm fehlte schlicht die ernährungstechnische Grundlage, um seine „Festplatte" auf den neuesten evolutionären Stand zu bringen.

DHA ist unersetzlich

DHA fungiert auch als hormoneller Wirkstoff mit einer hochkomplexen Struktur und einzigartigen Eigenschaften und Funktionen. So stimuliert DHA sowohl die Entstehung als auch das Wachstum von Nervenzellen. Eine entscheidende Rolle spielt sie auch bei der Signalübertragung an den Synapsen. Mit einer Konzentration von mehr als 50 % DHA-Anteil in den Zellmembranen zeigt sich hier ihr zentraler Einsatzort. Die sogenannte „Synaptische Plastizität" ist Grundlage für jegliches Lernen und Erinnern. Gerade für Kinder in der Entwicklung ist eine optimale DHA-Versorgung wichtig, denn sie entscheidet maßgeblich über die Intelligenz unseres Nachwuchses. Eine Investition an dieser Stelle müsste das oberste Gebot jeglicher Bildungsmaßnahmen sein.

DHA hilft zudem über verschiedene Mechanismen, den Tod von Nervenzellen zu verhindern, die unter Stress geraten und geschädigt worden sind. Somit werden wir durch DHA stressresistenter. Auch an der Reparatur von Nervenzellen ist diese Fettsäure beteiligt. Hohe DHA-Gaben nach z.B. einem Schlaganfall helfen dabei, dauerhafte Schäden zu verringern. Weiterhin bildet DHA auch entzündungshemmende Gewebehormone, reduziert oxidativen Stress und dessen Folgen und ist ebenso für die Verminderung von Schmerzempfindungen verantwortlich.

Beim Sehen spielt die Docosahexaensäure eine ebenso große Rolle: Sie ist mit verantwortlich für das Umwandeln von Lichtsignalen in elektrische Nervenimpulse. Gerade in den Membranen unserer Augen findet sich eine enorme DHA-Dichte. Säuglinge brauchen beispielsweise für die Entwicklung einer guten Sehfähigkeit genügend DHA in der Muttermilch. Evolutionsgeschichtlich kann man sagen, dass diese Fettsäure, ursprünglich hergestellt von Mikroalgen, entscheidend war für die Entwicklung unser Signalsysteme. Und das Denken, das entscheidende Merkmal unserer Spezies, wäre ohne DHA nicht möglich gewesen!

Unser Gehirn schrumpft…

Der altsteinzeitliche Fischer und Sammler hat sich kulturell mittlerweile zum Viehzüchter und Ackerbauer „weiterentwickelt". Dies hatte zur Folge, dass auch die Fülle von aquatischen Omega-3-Fettsäuren Stück für Stück wieder von unserem Speiseplan verschwunden ist. Verschärft wurde dieser Mangel zusätzlich durch die hochgradig industriell verarbeitete Nahrung der letzten hundert Jahre: Minderwertige Industriefette, hocherhitzte Transfette und generell eine Verschiebung hin zu stark Omega-6-Fettsäure-lastigen Lebensmitteln verringern die Aufnahme von DHA deutlich (siehe SEIN 03/2018).

1997 erschien ein alarmierender Artikel im renommierten Fachblatt „Nature": Das menschliche Gehirn beginnt wieder zu schrumpfen! Und zwar seit dem Übergang hin zur Landwirtschaft und Viehhaltung vor ca. 12.000 Jahren um ganze 11%. Genau parallel zu dem Verschwinden der aquatischen Fettsäuren. Unser Gehirnvolumen ist mittlerweile wieder kleiner als das des Neandertalers.

Der Zusammenhang von DHA-Aufnahme und Gehirngröße lässt sich anhand von Forschungen auch belegen: Je geringer der Anteil an DHA in der Ernährung eines Menschen, desto kleiner ist auch sein Gehirn. Gleichzeitig steigt mit diesem Mangel auch noch die Wahrscheinlichkeit, dass das Gehirn im Alter weiter schrumpft.

DHA-Mangel mit Konsequenzen

Dieser Mangel besteht weltweit und hat schwerwiegende Konsequenzen (siehe Weltkarte in SEIN 04/2021). Die negativen Folgen für das Funktionieren unseres Immunsystems habe ich bereits ausführlich im letzten Omega-3-Artikel beschrieben. Versteht man die Funktionen von DHA, ist es nicht verwunderlich, dass ein Mangel an dieser Fettsäure eine gewichtige Rolle bei der Entstehung unterschiedlichster Krankheiten spielt: ADHS, Herz- und Hirninfarkt, Allergien, Asthma, Erschöpfungszustände, häufige Krebsformen, Angstzustände, Depressionen und Alzheimer…

Aber auch das soziale Verhalten wird mit beeinflusst. Seit Ende der 70er Jahre des letzten Jahrhunderts können wir eine kontinuierliche Abnahme menschlicher Empathiefähigkeit beobachten. Aggressive und gestörte soziale Verhaltensweisen nehmen zu. Kein Wunder, wenn man bedenkt, wie sehr unsere Gehirnfunktionen und damit auch der Output des Gehirns durch DHA-Mangel beeinträchtigt werden. Dabei ist es kein Problem, dieses gravierende Defizit zu beheben. Leider haben wir die Weltmeere dermaßen überfischt und vergiftet, dass eine Rettung aus dem Meer nicht mehr realisierbar ist. Es ist schlicht nicht mehr möglich, jeden Menschen ein- oder zweimal die Woche mit Fisch zu versorgen. Und selbst wenn, würde das nur zu einer Omega-3-Versorgung von ca. 0,5 Gramm führen. Optimal wären jedoch 2 bis 3 Gramm täglich – letztlich müsste also jeden Tag Fisch auf der Speisekarte stehen. Soviel Fisch lässt sich weltweit allerdings gar nicht mehr fangen.

Algenöl für die Weltbevölkerung

Die globale Lösung dieses Problem lautet Algenöl! Eine Reihe von Mikroalgen, die sich durch eine besonders hohe Konzentration an DHA auszeichnen, werden mittlerweile zu hochwertigem Omega-3-Öl verarbeitet. Hierzu gehören echte Algen, wie zum Beispiel die Kieselalge Phaeodactylum. Aber auch Schizochytrium – eine „Alge", die eigentlich ein Pilz und dort zu Hause ist, wo auch wir gerne Urlaub machen: in der Karibik. Dort in den Mangrovenwäldern futtert dieser Pilz fleißig die Zellulose der abgestorbenen Mangrovenblätter als Treibstoff für den Aufbau seiner Fettsäuren. In der industriellen Herstellung von Algenöl wird Schizochytrium nun mit Mais oder anderen Kohlenhydraten versorgt. Die Anlagen hierfür sind übrigens ähnlich wie die in der Bierherstellung. Auch hier wird ja ein Pilz gefüttert, um ein allseits beliebtes Produkt herzustellen.

Nun, hoffen wir, das sich der Mensch auf seinen doppelten „Nachnamen" sapiens besinnt und beginnt, weise zu agieren. Es ist so einfach, seinen eigenen Omega-3-Index zu bestimmen: Ein Tropfen Blut genügt, um festzustellen, ob in den Membranen der eigenen roten Blutkörperchen ein optimaler Anteil von 8 bis 11% Omega-3-Fetten vorliegt. Denn diese stehen stellvertretend für alle anderen Zellen im Körper. Und mittlerweile sind wir doch Weltmeister im Testen. Warum also nicht mal etwas Geld für einen wirklich sinnvollen Laborwert ausgeben? Am Ende könnten schon ein oder zwei Löffel Algenöl täglich viele Gesundheitsprobleme lösen. Wir sind schließlich in der Lage, den Großteil der Bevölkerung in Deutschland mit ausreichend Bier zu versorgen – wie wäre es jetzt mal mit einer flächendeckenden DHA-Versorgung…?

Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN).

Nächster Vortrag zum Thema „Omega-3-Öl & Gehirnentwicklung" in Berlin am Do., 16.12.2021 um 19.30 Uhr.

Nächstes Wochenendseminar von Abenteuer Ernährung in Berlin am Sa-/So., 15./16.01.2022, jeweils von 11-17.30 Uhr

Eisbaden-Vortrag „Die Magie der Kälte": 15.12.2021 um 19.30 Uhr.

Veranstaltungsorte bitte telefonisch erfragen.
Informationen und Anm. unter info@abenteuer-ernaehrung.de oder telefonisch bei Illian unter 0176–844 84 333

www.abenteuer-ernährung.com

Abb.: © Teodor Lazarev-stock.adobe.com

Plutonium – die Begegnung mit unserem Folterer

Was, wenn genau der Mensch, der uns Schaden zugefügt und uns in Angst und Schrecken versetzt hat, durch seine Brutalität uns gegenüber das größte Geschenk unseres Lebens ist? Mit dieser Frage konfrontiert uns das homöopathische Mittel Plutonium, ein Frühwarnsystem, das versteckte Kräfte des Selbsthasses transformiert, bevor diese sich in unserer Welt als Drama und (Selbst-) Zerstörung niederschlagen. Mit Plutonium begegnen wir all dem Müll, der unseren Wesenskern verdeckt. Dazu öffnet dieses Mittel bereits lange vernarbte Wunden und stürzt uns nochmal in unseren traumatischen Abgrund. Gleich einem Seelen-MRT ortet es gut getarnte, fast unangeifbare Muster, die auch die Zerstörung der eigenen Person in Kauf nehmen. Mit Plutonium entschärfen wir diese Bomben in uns, um deren gewaltige Kraft konstruktiv zu nutzen und auf einer neuen Ebene schöpferisch tätig werden zu können. Plutonium korrespondiert homöopathisch mit Zeiten, in denen wir uns durch Taten und Worte anderer total vernichtet fühlen. Aber vielleicht setzt gerade die Konfrontation mit den Foltermomenten unseres Lebens unser Kernpotential frei. Ich gehe sogar so weit zu sagen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen wir nur durch Folter überleben und einen notwendigen nächsten Schritt vorbereiten können.

Mein Jahr in der Hölle

Ich habe das selbst erlebt, denn ich bin in diesem Leben meinem Folterer bereits begegnet. In Form eines Typen, der auch äußerlich durchaus das Profil eines Schlächters hatte. Er befand sich damals in einem ambulant behandelten, psychotischen Zustand und stand unter starken Beruhigungsmitteln. Mitte der 90er Jahre gesellte er sich in einem Café zu mir (es stellte sich heraus, dass er genau mir gegenüber wohnte), zunächst auf die freundschaftliche Art, die kumpel- und brudermäßige Nummer halt. Doch sehr schnell änderte sich das Klima und er schoss sich auf mich – als vermeintlich an seiner Misere Schuldigen – mit den Worten ein: „Ich finde erst Ruhe, wenn du tot bist!“ Was nun? Die Polizei wollte erst aktiv werden, wenn mir bereits etwas passiert wäre (Vielen Dank!). Mir blieb nur eins: Ich musste mich bewaffnen und Kampfsport machen.

Ich hatte damals einen Freund, der als Schuldeneintreiber arbeitete. Ein Berg von Mann, bot er mir an: „Werner, gib mir seine Adresse, ich trommle ein paar Leute zusammen, wir machen einen Hausbesuch.“ Ich lehnte dankend ab, da sich der Typ eh schon ein paarmal mit dem Föhn in die Wanne gelegt hatte und mit Gewalt wohl in seiner Fixierung nur noch bestärkt worden wäre.

Es waren heftige Zeiten. Gefühlt hat mich der Typ Tag und Nacht gefoltert, ist selbst in meinen Träumen ständig aufgetaucht. Die HÖLLE! Nach einem Jahr wandte ich mich in meiner Not an eine Exfreundin, eine Schamanin. Sie sagte: „Werner, wir machen ein Ritual!“ – und fuhr mit mir zu einem alten germanischen Kraftort in Ringenwalde. Der Lösungssatz, den ich während dieses Rituals mehrfach laut aussprechen musste, lautete: „Ich lasse die Schuld los!“ In der darauf folgenden Nacht um drei Uhr pochte es an meiner Wohnungstür. Ich öffnete und vor mir stand diese Maschine von Typ, zitterte am ganzen Körper, war schweißgebadet, guckte mich an mit Augen, als hätte er den Teufel gesehen, und sagte: „Ich habe mich geirrt, es tut mir leid, können wir das auf sich beruhen lassen und jeder seines Weges gehen?!“ Da hab´ ich natürlich nicht Nein gesagt, denn ich war nach diesem Jahr selbst komplett durch den Wind. Und das war´s!

Das größte Geschenk des Lebens

Dieser Mensch, das weiß ich heute, ist das größte Geschenk des Lebens an mich gewesen. Ich kann heute wirklich sagen, ich liebe diesen Menschen, der ein Jahr lang nicht Ruhe gegeben hat, mich zu terrorisieren, bis ich diesen Schlüsselsatz gesprochen habe: „Ich lasse die Schuld los!“ Wäre er nicht in mein Leben getreten und hätte mir ein Jahr seines Lebens geopfert, dann wäre ich wohl doch noch bei einem meiner potentiell tödlichen Autoanfälle, die ich alle unverletzt überlebt habe, draufgegangen oder ein Krebs hätte mich schon längst dahingerafft. Er hat eine tief unbewusste, versteckte Wahrheit aus mir rausgefoltert, die heißt: Etwas in mir glaubt, dass ich mich so schuldig gemacht habe, dass ich dafür keine Lebensberechtigung mehr habe und hingerichtet gehöre. Er war der von mir unbewusst bestellte Folterer und potentielle Henker. Plutonium hat mir später geholfen, diesen Folterer innerlich sogar zu umarmen.

Auch das kollektive Thema von Plutonium 2021 orientiert sich an einem solchen Szenario. Jemand im Außen, der eigentlich ein inneres Thema von uns darstellt, tritt auf den Spielplan. Der Plutonium-Prozess verlangt, dass wir alle Projektionen zurücknehmen und diesen Aspekt selbstverantwortlich in uns klären. Solange wir noch irgend etwas projizieren, (nach dem Motto: „der ist Schuld“, „ich kann nicht, weil mir der das nicht gegeben hat“, „weil der das gemacht hat, geht es mir jetzt so schlecht“...), geben wir mit jeder Projektion einen Teil unserer Kraft nach außen ab. Wir können das machen, aber dann werden wir nie in unser volles Kernpotential kommen. Wir alle haben eine ungeheure Schöpfungsmacht, aber wir verwenden sie, um uns klein zu halten – ja, sogar, um uns zu zerstören.

Zwischen unserer verdrehten Ego-Struktur und unserer positiven lebensbejahenden Schöpfungsmacht stehen unsere selbstzerstörerischen Projektionen, die uns in unserem selbstgemauerten Gefängnis festhalten.

Plutonium gibt uns die Kraft, all diese Projektionen radikal zu beenden und endlich mit dem anzufangen, wozu wir eigentlich hier sind: voll und ganz zu leben!

Werner Baumeister ist Arzt und bietet individuelle homöopathische Begleitung an. 30 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin. Einzeltermine nach Vereinbarung, Behandlungstermine zum Thema Plutonium jederzeit möglich.
Tel.: 0172 - 391 25 85
Achtung: Homöopathie am Nerv der Zeit jeden Monat online auf **www.sein.de**

Abb.: © peterschreiber.media-stock.adobe.com

Herzschlag der Erde – der Schumann-Frequenz-Generator 7,83 Hertz

Wenn ein elektrisch geladener Körper mit zirka 7,83 Hertz schwingt, dann verbindet er sich mit dem elektrostatischen Feld unseres Heimatplaneten. Jedes Lebewesen, das diese Frequenz ausstrahlt, erinnert andere an den Herzschlag der Erde. 7,83 Hertz ist darum so etwas wie die Grundfrequenz unserer Gesundheit. Durch die Zunahme technischer Strahlung auf der Erde tritt diese Frequenz jedoch immer mehr in den Hintergrund. Doch es gibt die Möglichkeit, durch das Aufstellen eines sogenannten Schumann-Generators diese natürliche Frequenz in den eigenen vier Wänden wieder herzustellen – und damit den menschlichen Körper bei der Aufrechterhaltung seiner natürlichen Harmonie zu unterstützen.

Von Aman

Der amerikanische Physiker und Erfinder Nikola Tesla (1856-1943) war von der Idee der Resonanz besessen. Seine Erfindungen wurden immer kühner, bis er anfing, mit der fundamentalen Resonanz der Erde zu experimentieren. Tesla entdeckte, dass der Raum zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre (Erdabstand 70 – 400 km) schwingt. Nach Tesla war es der deutsche Physiker Winfried Otto Schumann, der 1952 als erster erkannte, dass zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre durch die Geometrie der beiden Kugelschalen bestimmte Resonanzfrequenzen für elektro-magnetische Wellen existieren. Der wissenschaftliche Nachweis dieser Resonanzfrequenzen, später „Schumann-Wellen“ genannt, gelang seinem Doktoranden und Arzt H. König im Jahr 1954.

Diese stehenden elektromagnetischen Wellen ultraniedriger Frequenzen sind die natürlichen elektromagnetischen Frequenzen des Planeten Erde. Eine von ihnen, die wichtigste, hat im Durchschnitt 7,83 Hertz. Sie ist die grundlegende Schwingungsfrequenz der Erde – eine Art Herzschlag – und hat den stärksten Einfluss auf unser Empfinden. Durch Messung der menschlichen Gehirnströme wurde festgestellt, dass diese Frequenz exakt zwischen den Theta-Wellen (4-7 Hz) im Traumschlaf und den Alpha-Wellen (8-12 Hz) im entspannten Wachzustand, z.B. während einer Meditation, liegt. Es konnte weiterhin gezeigt werden, dass die Eigenfrequenz des menschlichen Gehirns ebenfalls bei exakt 7.83 Hertz liegt. Diese Anpassung an die Schumann-Resonanz entstand im Laufe von Jahr Millionen durch die Evolution.

7,83 Hertz = Harmonie mit der Erde

Heute hat sich der elektromagnetische Hintergrund der Erde durch menschliche Aktivitäten radikal verändert. Das "zivilisatorische Strahlenchaos", das von Industrie- und Haushaltsgeräten wie z.B. Mikrowellen, Handys oder WLAN stammt, ist um ein Vielfaches höher als das natürliche elektromagnetische Feld der Erde. In der Atmosphäre befinden sich mittlerweile so viele elektromagnetische „Irritationen“, dass der Körper die Schumann-Wellen „nicht mehr hört“. Das menschliche Gehirn erhält von außen immer mehr Signale, die in der Lage sind, mit der hirneigenen bioelektrischen Aktivität resonant zu interagieren und dadurch dessen Funktionen zu stören. Aus diesem Grund wäre es wichtig, unser Gehirn wieder mit der natürlichen Schumann-Welle zu synchronisieren.

Welchen Einfluss haben fehlende Schumann-Wellen?

Die NASA und der deutsche Biophysiker Dr. Wolfgang Ludwig haben voneinander unabhängig erkannt, dass dieses Signal „biologisch normal“ und für den menschlichen Organismus unverzichtbar ist. Mit zunehmender Entfernung von der Erde bekamen Astronauten immer weniger vom Erdmagnetfeld ab. Der Zusammenbruch des Stoffwechsels, Knochenschwund und eine Schwächung des Immunsystems (!) waren einige der möglichen Folgen. Die russischen Raumstationen waren auch deshalb so erfolgreich, weil sie als Erste die außerhalb der Ionosphäre fehlende Schumann-Frequenz an Bord künstlich erzeugten und damit die Ursache der Raumkrankheit bekämpften. Doch auch auf der Erde kann das Fehlen der Schwingungen Schlafstörungen, Benommenheit, Kopfschmerzen, Atem- und Pulsveränderungen, erhöhtes Stresspotential und mangelnde Konzentrationsfähigkeit zur Folge haben.

Was kann man dagegen unternehmen?
Am einfachsten holt man/frau sich die Schumann-Frequenz wieder zurück in die eigenen vier Wände, indem man/frau einen Generator aufstellt, der diese Störungen „überbietet“. Die Gehirnforschung zeigt, dass das menschliche Gehirn auf äußere Schwingungen, für die es empfänglich ist, mit einer Neuorganisation der inneren Schaltkreise reagiert. Das Gehirn eines Menschen schwingt in gesundem Zustand auf 7,83 Hertz und steht in einem natürlichen Resonanzzustand mit der Erde. Zu den positiven Wirkungen zählen: Schlafprobleme lassen sich leichter beseitigen, Menschen können zu tiefer Entspannung finden, Krankheiten könnten sich schneller überstehen lassen, Menschen entwickeln mehr Motivation, das morgendliche Wach- und Munterwerden gelingt schneller.

Auf dem Markt der Schumann-Generatoren gibt es neben diversen Billigprodukten fragwürdiger Qualität, meist aus China, auch einen Schumann-Generator aus deutscher Manufaktur. Die AUDIOPHIL GmbH in München, ein Spezialist für hochwertige Musik-Wiedergabe, entwickelte ihren Schumann-Generator zunächst für eine intensivierte Wahrnehmung von Musik, was sich in einem entspannteren und natürlicheren Musikerlebnis zeigt. Auch das gesprochene Wort soll besser zu verstehen sein. Mittlerweile zählt AUDIOPHIL auch Heilpraktiker*innen, Zahnärzt*innen und Physiotherapeut*innen zu seinen Kund*innen, die das kleine "Kästchen" in ihren Praxen betreiben.

Audiophil-Schumann-Generator-Daten
Die Schumann-Resonanzfrequenz von 7,83 Hz wird mit einer Genauigkeit von 0,01 Hz perfekt eingehalten. Die Amplitude der erzeugten elektromagnetischen Welle entspricht exakt der natürlichen Stärke der Schumann-Welle auf unserem Planeten.
Es werden nur Bauteile von höchster Qualität verwendet, die eine lange Lebensdauer versprechen. Das Gehäuse aus massivem geöltem Birnbaumholz ist permeabel für elektromagnetische Wellen.
Maße: 19x12x4cm (LxBxH)
Preis: 648,- Euro zwei Jahre Garantie.
AUDIOPHIL GmbH, Schlierseestr. 19, 81541 München, Tel.: 089 – 692 08 08, email: info@audiophil-speakers.de

BOOSTERN – auf ewig?

Geplant war, diese Ausgabe frei von Corona Beiträgen zu halten. Leider schüren die Mainstream-Medien erneut die Corona-Panik. Verantwortlich für die aktuelle Misere sollen nun vor allem die Ungeimpften sein. Mit Stand 22.11.2021 waren 58.635.434 Menschen (70,5 % der Bevölkerung) mindestens einmal geimpft und 56.527.575 Menschen (68%) vollständig geimpft. Das heißt, dass 24.535.394 Menschen (29,5%) nicht geimpft sind und wahrscheinlich auch ungeimpft bleiben wollen. Warum?

Seit dem 18.11.2021 empfiehlt die STIKO die Booster-Impfung nicht nur für alle ab 70, sondern für alle Erwachsenen. Wie verzweifelt muss man sein? Haben sich etwa die Erwartungen in die Impfstoffe nicht erfüllt? Ein Blick auf die Daten aus Israel über Infektionen bei Infizierten und Genesenen im Vergleich zu doppelt Geimpften widerlegen im Wesentlichen die Verneinung der natürlichen Immunität. Es gibt fünf Studien, die das Kernargument untermauern, dass die natürliche Expositionsimmunität weitaus besser und dauerhafter ist als die durch den Impfstoff induzierte Immunität bei Covid-19. Diese fünf Studien unterstützen unserer Meinung nach die wichtigsten 34 internationalen Studien und Berichte, die zeigen, dass die natürliche Immunität der Impfimmunität von Covid-19 überlegen ist. Und, die wichtigste Frage überhaupt: Was bleibt von einem natürlichen Immunsystem übrig, wenn es durch Boosterimpfungen permanent getriggert wird?

Hier einige Links zu den Studien:
Für eine Übersetzung empfehlen wir www.deepl.com
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.08.24.21262415v1.full
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3897733
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.07.31.21261387v1
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.01.21258176v2
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.08.19.21262111v1.full

Die vollständige Linkliste zu 34 weitere Studien finden sie auf www.sein.de

Wir empfehlen einen Blick auf folgende Webseite zu werfen:
Corona – die bisher wenig bekannten Fakten. **www.corona-reframed.de**

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Wir machen weiter, weil wir überzeugt sind, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Lösungen zu finden, statt immer nur Probleme zu wälzen, könnte bald Mainstream werden. Dafür sind wir vor 26 Jahren angetreten.

Bewusstsein ist Wandel

Wenn Ihnen unsere journalistische Arbeit in dieser Ausgabe der SEIN gefallen hat, dann zögern Sie nicht, uns finanziell zu unterstützen, damit wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren und auch die positiven Beiträge unserer freien Autor*innen und Leser*innen weiter veröffentlichen können. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! Ein dickes Danke an unsere Leser*innen, die uns finanziell unterstützen und/oder unsere Arbeit auf andere Art wertschätzen.

Sei dabei! Dein 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

Lesen & Hören

Zwischen den Jahren, den Lebensphasen, zwischen den Genres, Tradition, Moderne und auch zwischen Materie und Geist – wir wünschen ein liebevolles Miteinander und einen guten Übergang!

Renate Graßtat (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

Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi: Das heilende Selbst. Der Weg zu einem starken Immunsystem und lebenslanger Gesundheit

Heyne-Verlag, August 2021
(Taschenbuch-Ausgabe)
352 Seiten, 10,99 Euro
ISBN: 978-3-453-70416-9

Trennungen überwinden

Erstaunlich: Die Hardcover-Version erschien bereits 2019. Wer sich die Worte über das Immunsystem durchliest, empfindet manches geradezu als Prophezeiung. Ein kritischer Punkt würde bald überschritten sein, so Chopra und Tanzi, weil Viren sich durch unseren Lebensstil sehr schnell verbreiten – und mutieren. Auch, weil unser lockerer Umgang mit Medikamenten einen effektiven Einsatz dieser stark erschwert und weil unsere Gesundheitssysteme längst durch Misswirtschaft zu hoch belastet sind.

Sie hatten da noch keine Ahnung von Corona. Deepak Chopra, von Haus aus Internist und später spiritueller Lehrer, möchte westliche Wissenschaft mit östlichen Weisheiten verbinden. Mit seiner Körper-Geist-Seele-Medizin hebt er die Grenze zwischen Geist und Körper auf und überführt sie in das „heilende Selbst". So nennt er nämlich unsere innere Instanz, die über beiden steht und schließlich die Entscheidung trifft, von der unsere Gesundheit abhängt.

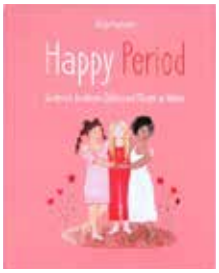
Das Herz kann uns mit diesem Selbst in Einklang bringen; es reagiert auf alles, was emotionale oder körperliche Spuren hinterlässt, und versucht ihm einen Sinn zu geben. Der „weise Heiler" in uns nämlich weiß, dass Leid mit Bewertungen zu tun hat. So zeigen Placebos beispielhaft die Kraft der Interpretation, zeigen, wie Glaube, aber auch Symbole und Erwartung wirken.

Wenn wir dem Selbst vertrauen wollen, spielt Meditation eine zentrale Rolle. Auf seiner Website und auf Youtube versorgt Chopra uns mit Anleitungen in seiner unverwechselbaren, tiefen Stimme. Manches steht nur auf Englisch zur Verfügung, andere Videos sind zweisprachig – der englischen Sequenz folgt eine deutsche Übersetzung. Stressabbau, Ernährung und Loslassen bilden weitere Pfeiler der Gesundung.

Fazit: Viel Stoff und zahlreiche Beispiele aus der Forschung, auch mit Bezug auf Depressionen, Herzerkrankungen, Krebs und Demenz. Im zweiten Teil gibt es dann ein „Aktionsprogramm": In kleinen Schritten lassen sich die einzelnen Aspekte gut „trainieren". Etliche Selbst-Tests machen deutlich, wo wir stehen, und begleiten aktiv die Lektüre, um bereits mögliche Veränderungen auszumachen. Absolut empfehlenswert!

Antje Heymann: Happy Period

Selbstverlag, 2021,
www.antjeheymann.com
110 Seiten, Hardcover, 24.90
ISBN 978-3-9823156-9-0



„Für alle Mädchen* und die, die es mal waren"

Die eigene „zyklische Natur" verstehen – das ist für Antje Heymann ein starker Motor für Veränderung. Der studierten Architektin wurde der Bezug zum Körper wichtiger als jedes Haus im Außen, als sie mit Body-Work und Tantra in Berührung kam. Heute hat sie in Berlin eine Praxis für Massage.

„Happy Period" soll Mädchen von ca. 10 bis 15 Jahren näherbringen, was während der Menstruation geschieht. Doch es ist nicht nur eine Art Aufklärungsbuch. Beachtung finden viele Puzzleteile: dass es zum Beispiel mehr als nur die Möglichkeit von zwei Geschlechtern gibt und dass Rituale in verschiedenen Kulturen den Übergang zur Frau gehörig feiern. So öffnet sich hier eine Perspektive, die munter über das hinweggeht, was die Periode doch meist sein soll – nämlich vor allem unsichtbar.

„Wie wunderbar!", lautet die erste Überschrift bei Antje Heymann. Gefolgt von: „Dies ist eine ganz besondere Zeit." Aufregend findet sie es, wenn man Fragen stellt, wie:

Warum bluten Frauen? Was passiert im Körper? Was tut gut?

Die Periode kann nämlich auch weh tun. Was liegt also näher, als sich zu pflegen statt zu „funktionieren"? Unter „Körperweisheit" finden sich Achtsamkeitsübungen und auch Themen wie „Aussehen" und „sich schön fühlen". Das Auf und Ab des Zyklus vergleicht Heymann mit den Jahreszeiten und bettet es so ein in vertraute Riten: die Aktivität des Sommers etwa und die Ruhe und Entspannung, die wir im Winter suchen.

Ein Bewusstsein für den eigenen Körper, das heißt auch, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen spüren. Hier macht die Autorin deutlich, wie wichtig klare Signale gegenüber Anderen sind. Und sie endet, in der Metaphorik einer Architektin, mit den Worten: „Dein Körper ist dein Zuhause."

Fazit: ein Projekt, das weg vom „Hinnehmen" zu einem selbstbestimmten Frau-Sein führen möchte. Antje Heymann geht das Thema engagiert und mutig an und stellt es auf ihrer Webseite mit einem kleinen Video vor. Das Buch ist im Selbstverlag erschienen und dabei äußerst professionell gestaltet. Durch die Bilder, auch vom Körperinneren, bleibt kein Detail verborgen; alle sind sie liebevoll gezeichnet oder auch gemalt – gut für Mädchen, die ganz einfach alles wissen möchten.

Judith Hermann: Daheim

S. Fischer-Verlag, Mai 2021
192 Seiten, gebunden, 21 Euro
ISBN: 978-3-10-397035-7

Reife Leistung

Nein, hier geht es nicht um Quarantäne. Judith Hermanns Roman handelt von einer Frau mittleren Alters, die allein ist und aufs Land zieht, in die Nähe von Berlin. (Hier gibt es überraschende Parallelen zu Juli Zeh, deren „Über Menschen" jedoch erst danach erschien.) Sie hätte ein ganz anderes Leben haben können, und darüber denkt sie nach, ebenso wie übers Eingesperrtsein. Ein Marder stört hier ihre Ruhe. Irgendwo hat sie eine Tochter, einen Ex-Partner, mit dem sie noch viel verbindet, sie findet eine Freundin und es winkt ein neuer Mann. Jemand stirbt am Ende.

Alle haben sie es bereits rezensiert, die großen Zeitungen und Rundfunksender: „Stärkste Liebesgeschichte, Sehnsucht, radikaler Neuanfang, schwebender Sound, exakte Prosa, Einfühlsamkeit, Zustand des Dazwischen, Hinter-sich-Lassen und Neuerfinden" sind dabei die Schlüsselwörter. Warum ich das Buch hier trotzdem noch besprechen möchte? Lasse ich das Jahr mit allen seinen Büchern noch einmal Revue passieren, bleibe ich am Ende an dieser Erzählung hängen: Sie hatte für mich eine starke Sogkraft. Wie aber schafft sie das, obwohl im Grunde doch nicht viel passiert? Judith Hermanns Debüt, „Sommerhaus, später", machte 1998 von sich reden. „Wir haben eine neue Autorin", krähte der strenge Reich-Ranicki damals, als sei alles andere bis dato einfach Murks gewesen. Doch nichts konnte genau beschreiben, was Hermanns eigenwilligen Erzählstil ausmacht. Dieser erscheint hier noch einmal verfeinert und gereift. Es ist vielleicht die Mischung aus Bewusstseinsstrom und sachlich scheinender Beobachtung, die Einbettung von Gesprächs- und Gedankenfetzen in etwas Fließendes, das sich ganz leicht und völlig natürlich zu ergeben scheint, was diese tiefe Authentizität ausmacht.

Fazit: Ein Buch, das wunderbar in diese Jahreszeit passt. In seinen Seiten schmecken wir die Eindrücke des Sommers, doch sind bereits im Winter angekommen – wo Zeit ist, um allem nachzuspüren.

Secret Garden: Sacred Night – The Christmas Album (CD)

Label: Hearts of Space, Oktober 2021
19,95 Euro, EAN/UPC 0025041144520
Bestellbar bei www.silenzio.com

Poesie statt Kitsch

Doch schon wieder Weihnachten? „Last Christmas" und all die anderen Brüller in den Einkaufszentren, bis sie uns aus den Ohren platzen? Auf weihnachtlich inspirierte Musik müssen wir dennoch nicht ganz verzichten. Schließlich verbinden wir sie häufig mit der Atmosphäre, die uns als Kindern Aufregung und einen ganz besonderen Zauber, später vielleicht Stille und Besinnlichkeit bescherte.

Secret Garden, einem norwegischen Keyboarder und einer irischen Sängerin, gelingt das Kunststück, mit altbekannten und auch weniger bekannten Liedern diese besondere Stimmung anzuschlagen. Ihre Musik wird als Verbindung aus New Age und Irish Folk betrachtet. Wer sich erinnern mag: Ihr Song „Nocturne" mischte 1995 den Eurovision Song Contest ein wenig auf. Er galt als eine Art „magischer Musik", mit Instrumenten, wichtiger als der Gesang – ganz unüblich beim ESC. Trotzdem gewannen sie damit den ersten Platz. Die melancholische, getragene Melodie lässt vor dem inneren Auge Wälder, grüne Landschaften oder ein weites Meer entstehen und hat das große Publikum verzaubert.

Das war vor 25 Jahren, doch ist der Sound im Wesentlichen gleich geblieben.

Auf dieser CD erscheinen Klassiker wie „Ave Maria" und auch norwegische Lieder, die hierzulande unbekannt sind, aber vorzüglich zusammenpassen. Unterstützt durch Vocal-Künstler_innen wie Cathrine Iversen oder Espen Gjotheim, sind Secret Garden wirklich ein Geheimtipp, wenn es um musikalische Entspannung geht. Die Instrumente variieren; hervorzuheben ist das zarte Violinenspiel von Fionnuala Sherry, das uns an keltische Musik erinnert.

Fazit: Wer sich noch einen weiteren Eindruck verschaffen möchte, kann auf der Verlags-Webseite in die Titel reinhören. Eine gute Alternative zum seichten Weihnachtskitsch. Zauberhaft!

Myriam Veit: Die Heilkraft der Raunächte. Die Magie einer besonderen Zeit

Nymphenburger Verlag, August 2021
EAN: 9783968600147, 128 Seiten, 18 Euro

Aus der Zeit gefallen

Alte Traditionen zu beleben erfreut sich wachsender Beliebtheit. So sind auch zu den Raunächten, der Zeit um den Jahreswechsel, zahlreiche Bücher, Kartensets und Ritualzubehör erschienen, von denen sich das Buch von Myriam Veit ein wenig unterscheidet. „Heilkraft" im Titel ist ein Zusatz, der eine eher psychologisch orientierte Richtung anzeigt, auch wenn die alten Bräuche unserer Vorfahren erst einmal erläutert werden.

Ihnen ging es um Magie, Geisterbeschwörung und Orakeln, jedoch auch vor dem Hintergrund, dass dieses Zeitfenster zwischen den Jahren innere wie äußere Klarheit schafft. Die zwölf Nächte begannen in der Regel mit dem 25. Dezember und endeten am 6. Januar mit der Reinigung von Haus und Hof. Dazwischen sollte möglichst nicht gearbeitet, sondern der Blick aufs Wesentliche ausgerichtet werden. Veits Buch knüpft ganz bewusst an diese Traditionen an, rückt aber Selbstreflexion und Wandlung, Liebe, Verbundenheit, Inspiration und schließlich Klarheit in den Mittelpunkt. So befasst sie sich auch mit dem inneren Kind oder den „inneren Geistern", wie etwa Angst und Sorgen, die wir in unserem Alltag überdecken.

Zu Ritualen der Besinnlichkeit und Innenschau gehören für die Autorin auch Yoga-Übungen, und so schlägt sie spielerisch den Bogen zu all dem, was wir mit Bewusstheit, Atmung und den „Lebensgeistern" heute gern assoziieren. Räucheranleitungen werden ebenfalls gegeben sowie Öle oder Pflanzen einbezogen, kleine Rezepte und Geschichten lösen weitere (Heil-)Impulse aus.

Fazit: „Traditionelle Rituale in moderner Interpretation" schreibt der Verlag und fasst es damit gut zusammen. In den Raunächten, in denen das alte Jahr ins neue übergeht, verbindet sich auch eine ganz besondere Magie mit dem, was wir gewöhnlich tun. Wahrlich das Beste aus zwei Welten!

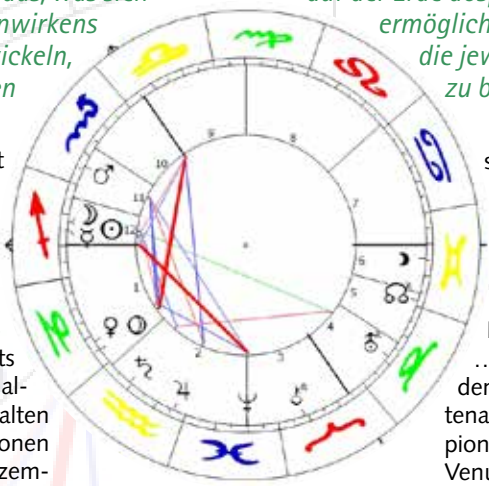
www.worteinbewegung.de

Wie oben, so unten

von Michael Backhaus ©

Die astrologische Zeitqualität von Dezember bis Februar

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.



Neumond, totale Sonnenfinsternis am 4.12.2021 um 8.43 Uhr, Berlin

Das Jahr 2021 schließt mit interessanten Konstellationen ab. Den Auftakt gibt am 4.12. der Neumond als Schauspiel einer totalen Sonnenfinsternis. Damit können die Interpretationen dieses Monats auch für das kommende halbe Jahr im Hinterkopf behalten werden. In alten Traditionen lud die dunkle Zeit im Dezember zu Rückzug und Innenschau ein. Wer sich mit diesem Brauch anfreunden kann, darf hoffen, geistreiche Einsichten aus der inneren Welt, aus dem Unbewussten zu fischen. Ein Neumond im 12. Haus im Zeichen Schütze stimmt ein auf Retreats, Meditation und spirituelle Anbindung jenseits des gewöhnlichen Alltagstrubels. Die damit einhergehende Bewusstseinserweiterung kann in Zeiten herausfordernder Umbrüche dafür sorgen, dass Vertrauen in eine höhere Führung gefunden werden kann. Wer in dieser Zeit auf Visionssuche geht, kann sich für neue Möglichkeiten öffnen und diese gleichzeitig auf Tauglichkeit überprüfen. So kann es zu gereiften Veränderungsschritten kommen, die die eigene Integrität stärken und neuen ungewohnten Potenzialen eine Form geben. Das Saturn-Uranus-Quadrat, welches in diesem Jahr strukturelle Umbruch-, Reform- und Befreiungsszenarien symbolisierte, wird am 24.12. das dritte Mal exakt und unterstreicht diese Themen. Dabei kommt auch Venus eine bedeutende Rolle zu. Sie wird am 19.12. rückläufig und hält sich den ganzen Dezember über im Gradbereich von Pluto im Steinbock (exakte Konjunktion am 11.12. und 25.12.) auf. Damit dürfte in Beziehungen und im Bereich der Finanzen und Werte die Stunde der Wahrheit gekommen sein, die offenbart, was bisher verdrängt, geheim gehalten oder nicht gesehen werden wollte und nun neu bewertet wird. Dies gilt besonders für Menschen, Firmen und Staaten (z. B. die USA), die mit ihrem Horoskop von der Konstellation betroffen sind. Überall dort, wo sich in Beziehungen Abgründe auftun und unangenehme heftige Emotionen aufkommen, sollte reflektiert werden, ob ein Abschied angesagt ist oder zumindest die Regeln erneuert werden sollten. Die bis zum 29.1.2022 anhaltende Rückläufigkeit zeigt eine zutiefst gründliche Zäsur, die jedoch dem Aufzeigen der ungeschminkten Wahrheit dient. Inwiefern man selbst oder das Kollektiv einer irreführenden oder beschränkten Weltanschauung aufsitzt, darf nun ein weiteres Mal erkannt, verarbeitet und geheilt werden. Die Resultate dieser (materiellen) Einbrüche und Offenbarungen hängen davon ab, auf welches Bewusstsein die Krise trifft. Was für einige ausschließlich Zerstörung und Verlust bedeutet, mag für andere, die das größere Bild erkennen mögen, ein logisches und notwendiges Kapitel in Zeiten der Enthüllung sein – auf dem Weg in eine neue Ära. Die rückläufige Venus bringt auch oft vergangene Beziehungen zurück ins Bewusstsein und bezieht sich dabei gern auf Ereignisse die 8, 16, 24, 32, … Jahre zurückliegen. Mit dem Wechsel der Mondknotenachse ins Stier- und Skorpionzeichen am 23.12. erhält Venus zusätzliche Aufmerksamkeit. Als Herrscherin des aufsteigenden Mondknotens im Stier (bis Juli 2023) betont sie deutlich, wo aufgrund gemeinsam geteilter Wertvorstellungen eine starke Basis für ein dauerhaftes Miteinander gefunden werden kann. Eine Beziehung langsam anzugehen und sich entsprechend zu prüfen, bevor man sich tiefer einlässt, mag für alle wertvoll erscheinen, die auf der Suche nach längeren und festen Bindungen sind.

Mit der stationären Direktläufigkeit von Uranus (18.1.) im harmonischen Aspekt zum Neumond vom 2.1. kann im Januar dann schon an neuen kreativen Konzepten und Maßnahmen gefeilt werden, die der eigenen Sicherheit und Stabilität dienen können. Ob diese Ansätze ausreichen oder wo nachgebessert werden muss, zeigt sich genauer im Februar.

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

Neuer Ausbildungskurs ab Februar 2022. Astrologische Kurzberatungen 30 Min./40,- € am 8.12.,12.1. und 16.2. im ZENIT, Pariser Str. 7, 10719 Berlin.
www.cosmiccompass.de

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

4.12. und 2.1. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

19.12. und 18.1. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

19.12. bis 29.1. Venus rückläufig: Integrität verletzende Beziehungen überprüfen; Finanzen und Werte reflektieren; künstlerische Schaffenspause oder zu alten Kunstwerken zurückkehren

11.12. und 25.12. Venus Konjunktion Pluto: schmerzhafter Wahrhaftigkeitsdruck in Beziehungen; Wandlung, Transformation und Abgründe im Miteinander

24.12. Saturn Quadrat Uranus: zwischen materiellen Ängsten und Befreiungsschlägen hin und hergerissen sein; Konsequenzen für Autonomie und Freiheit ziehen; Strukturbrüche

30.12. und 29.1. Merkur Konjunktion Pluto: die Wahrheit aussprechen; geheime Informationen kommen ans Licht; tiefe Gedanken

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

16.1. Sonne Konjunktion Pluto: (ohn-)machtvolle Erfahrungen; das Ende von persönlichen Vorstellungen erleben; Zeit für Erneuerung und Wandel

30.1. Sonne Quadrat Uranus: aus Gewohnheiten ausbrechen; sich neu erfinden; Überraschungen; freien Tag nehmen

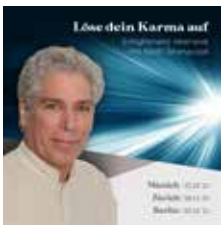
Grafik erstellt mit Astroplus - © 2000-2020 by Astrocontact Software, Linz

www.cosmiccompass.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit und besuchen Sie einen Workshop zum Thema Erleuchtung mit Keith Sherwood.

Mit seiner Fähigkeit, subtile Energie- und Bewusstseinsfelder zu erfahren, kann dieser Workshop eine unvergeßliche und augenöffnende Erfahrung bzw. Wiedervereinigung mit Ihrer eigenen Glückseligkeit sein.

Keith Sherwood ist ein Meister der 4 klassischen Yogas. Seine Fähigkeit, subtile Energie- und Bewusstseinsfelder zu erfahren, haben maßgeblich dazu beigetragen, dass viele seiner Schüler in einen Zustand permanenter Glückseligkeit eingetreten sind.

Workshop mit Keith Sherwood in Berlin
03.12., 18.00 - 21.30 Schnupperseminar Berlin

Termin: 3. Dezember 2021

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Düsseldorfer Str. 32, 1. Stck.
10707 Berlin

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Falls jemand online teilnehmen möchte, meldet euch gerne per PN bei uns!
office.delight@yahoo.de

NATHAL® Berlin - Mental Training

Die Original Methode nach Dr. G. Lathan

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares mentales 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.
Lernen Sie eine strukturierte Methode kennen um ihre persönlichen Potentiale zu erweitern, sich neue Wege des Wissenserwerbs zu eröffnen und ihre Ziele zu erreichen.

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 Bewusstseinsebenen

Jahreswechsel Special: Sonderangebote für Einzelsitzungen - bitte per mail anfragen!

Nächste Seminartermine 04.12. - 8.12.21 / 12.01. – 16.01.22 /02.02. – 06.02.22

Nächste Seminartermine:

ab 4. Dezember 2021

Zertifizierte und lizensierte NATHAL® TrainerIn
Astrologische Beratungen

www.nathal-berlin.de

Esther Lamers M.A.
Philosophin
Astrologin

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

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation
- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung
- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

Einstieg in die aktuellen Kurse noch möglich

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

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

Einstieg in neue Kurse möglich

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork
Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin
Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Wie Liebe und Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten gelingen

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen, Traumatherapie

Nächste Termine:

ab Dezember 2021

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 kann tiefes Mitgefühl für dich und für andere erfahren werden. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Neu: Manche Wunden und Schockerlebnisse sind in deinem Körper gespeichert. Diese können in deinem eigenen Leben entstanden sein oder auch von deinen Eltern und Ahnen übernommen sein. Sie lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Durch Magnetfeldunterstützung können diese Traumata sehr effektiv ausgeleitet werden. Dies beziehen wir in die Aufstellungsarbeit ein.

Unser **neues Buch: „Wer ist mit im Bett? Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles"** ist im Buchhandel erhältlich.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offene Abende: 7.12., 11.1., 15.2., 20 Uhr

Wochenendseminare: 10.-12.12. und 18.-20.2.

Infoabende zur spirituellen Heilerausbildung:
Do. 2.12., Mo 17.1., Mi 9.2., 20 Uhr

Aufstellungen und Traumalösung auch im Einzelsetting

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann
* Diplomsozialpädagogin/
HP für Psychotherapie

anerkannte Lehrtherapeuten

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

© Saskia Uppenkamp

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

tiefenpsychologisch · spirituell · ethisch

Die Besonderheiten des Instituts:

- Einmalige **Integration** von **tiefenpsychologischer & spiritueller** Seelenbegleitung, wie Rückführungen, Satsang, Elemente- und Chakrenarbeit
- Angebote in Therapie, Ausbildung, Seminaren, Meditationen, **Podcasts** & Büchern
- Integration von Monochord und keltischer Rahmentrommel
- Angebote in **deutscher & französischer** Sprache
- **Globale Arbeit** per Messenger, Skype und Teams.
- **Bewusstseinsarbeit mit Kindern** dank „Philo-Ateliers" mit eigens entworfenem Arbeitsmaterial der Fabelhaften Welten (édition Welten)

Clara Welten arbeitet als Expertin in Berlin, Genf und Paris. Sie bietet als Institut eine Plattform für Kooperationen mit Musikern, wie mit Mitsch Kohn. Bei Interesse für Kooperationen gerne melden.

Aktuelle Informationen zu allen Tätigkeiten auf **www.welten-institut.de.**

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61

www.welten-institut.de

Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Dezember - Februar 2021/22

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

Seminare und Workshops:
Familienaufstellungen, Human Design, Herzkreis, ThetaHealing®, SKYourself®, MSC-Kurse, Tara Lotus, Shakti-Frauenpower, Energet. Osteopathie

Zum Kennenlernen – offene Abende:
Familienaufstellungen, Kinesiologie,, Immunkraft, Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, TRE

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen

Woche der offenen Praxis:
Montag – Freitag, 10. – 14. Januar
immer 14:00-19:00 Uhr
Jeden Tag ein anderes Thema:
Knie und andere Gelenke • Beziehungsstress und anderer Ärger • Kraft und Energie aufbauen! • Plötzlich ist alles anders • Selbstfürsorge.
Alles, was wir können, kommt zum Einsatz!
Bitte auf die Website schauen.

Regelmäßige Gruppen:
Mo: Kunsttherapie bei Krebs, Hypnose, GfK
Di: Autobiograf. Schreiben, Frauenzeit, Yoga, Aufstellungen, Feldenkrais
Mi: HeilYoga, Hatha-Yoga, Aufstellungen
Do: LunaYoga, Yoga für Stille
Fr: Aufstellungen
So: HerzKreis-QiGong

Aquariana –
Praxis und Seminarzentrum

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

Tel. 030 - 69 80 81-0
www.aquariana.de

NEU: ab Dezember erscheint die Print-Ausgabe 3-monatig · Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Print und online:
Anzeigenschluss für die SEIN-März/April/Mai-Ausgabe: 10. Februar 2022 unter programm@sein.de · Tel.: 030 - 34 35 65 69

Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

AufstellungsTage Termine 2021
Wegen Corona bei Drucklegung unklar
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfrage: 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

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.
Holographic Kinetics verändert die Vergangenheit, um auf blockierte Lebensenergie in der Gegenwart zugreifen zu können.

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

REVEAL YOUR Spirit

Systemische Familienaufstellungen – Tiefenreinigung für wahres Sein

Ines Markowski

Systemische Familienaufstellungen sind eine besonders effektive und faszinierende Möglichkeit, um tiefere Ursachen von Problemen und Krisen auf der Ebene unseres Systems anzuschauen.
Dieser achtsame und berührende Prozess bringt neue Sichtweisen, nachhaltige Veränderungen und ungeahnte Lösungen in unser Leben.
Wenn du bereit bist, das, was dich belastet, anzuschauen, zu verstehen und loszulassen, kannst du an der Wurzel heilen.
Mit allem, was du für dich löst, kommst du deiner eigenen großen Kraft, deiner Liebe, Glück und Freiheit immer näher. Du bist mit allen Themen oder als StellvertreterIn herzlich willkommen!

Samstags bzw. Sonntags von 10 – ca. 16 Uhr

BerlinKreuzberg: 11.12.21; 9.1., 13.2., 12.3.22
Praxis in der Remise, Ohlauer Str. 10:

Potsdam: 18.12.21; 22.1.; 26.2.; 26.3.22
Französisches Quartier 7, Platz der Einheit

Nächste Seminartermine

ab 11. Dezember

Ines Markowski
Coaching, Mediation, Aufstellungen

Weiter Infos:
mobil: 0176 966 14 709
info@heilpraxis-imagine.de

www.heilpraxis-imagine.de

Iljana Planke – Tierkommunikation

Mein Buch „Tierkommunikation" ist erschienen. Es ist für alle, die mehr über die Tierkommunikation und über Tiere erfahren möchten.

Eine Buchlesung dazu findet statt
Sa. 11. Dez. 2021
Sa. 29. Jan. 2022
um 19 Uhr für 10 Euro incl. Snacks
im „K-Salon", Bergmannstr. 54 (U-Bhf. Südstern)

Meine Praxis-Angebote

- Das Seminar „Erlernen der Tierkommunikation"
  22.-23.1.22; 19.-20.2.; 12.-13.3.; 2.-3.4.
- Der Austausch-Abend zur Tierkommunikation an jedem 2. Freitag im Monat
- Die Tierkommunikations-Aufbau-Seminare
  19.-20.3. „TK mit der Seele eines Tieres"
  9.-10.4. „TK mit verschwundenen Tieren"
  14.-15.5. „Verhandlungen mit Tieren per TK"
  25.-26.6. „Körperwahrnehmungen per TK"

Lesung: 11.12.21 und 29.1.22

Infos und Buchung:
Iljana Planke
„Praxis für Tier & Mensch"
Remise Ringbahnstraße 22

Tierkommunikation seit 2002

www.mit-Tieren-kommunizieren.com
Tel.: 0177 - 19 56 847

Mögen Sie und Ihr Tier glücklich sein.

Coaching Jahresgruppe

12 Schritte in deine Kraft - ganzheitliches Coaching zur Optimierung deiner Lebenssituation

Ein spannendes Jahr 2022 liegt vor uns. Vieles verändert sich. Was hemmt dich noch, durchzustarten? Was möchtest du anschauen, auflösen, hinter dir lassen?
In einem geschützten Rahmen mit erfahrener Anleitung begleiten wir dich schrittweise und effektiv bei der Auflösung alter Muster und der Umsetzung deiner Visionen, Wünsche und Ziele in deine neue Lebensqualität.

Wir sind beide langjährige und bewährte Coaches und BeraterInnen, systemische AufstellerInnen mit eigener Praxis und freuen uns auf das Jahr mit euch!

Januar bis Dezember 2022, jeweils am 1. bzw. 2. Samstag des Monats, 10-18 Uhr
Potsdam, Französisches Quartier, Platz der Einheit
Infoabend per Zoom: Samstag 18.12.21 18 Uhr

Infoabend: 18.12.2021

Lilian Natalia Eichhorn
0177 826 1972
lina@eichhorn-beratung.de
www.eichhorn-beratung.de

Ines Markowski
0176 966 14 709
info@heilpraxis-imagine.de
www.heilpraxis-imagine.de

Anmeldung ist ab sofort möglich.

Raum für Entwicklung · Gabriele Wächter

Aura Sehen nach Rainer Strücker · Berater Feng Shui und Geomantie

Grundausbildung Aura Sehen nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Lebenskraftfeld/Energiefeld: die Aura. Sie durchdringt und umgibt unseren Körper vollständig. Alles, was den Zustand und die Entwicklung von Körper, Geist und Seele betrifft, sind in ihr gespeichert. Jeder kann lernen, die Strukturen und Blockaden im Energiefluss wahrzunehmen und mit Hilfe einfacher Übungen die eigene Kraft wieder frei fließen zu lassen. In diesem zutiefst persönlichen Entwicklungsprozess entstehen Lebenskraft und -freude sowie praktische Lösungen zur Steigerung der eigenen Resilienz. Die **einjährige** Ausbildung beginnt mit einem einführenden Wochenende am **5. und 6. Februar 2022** und wird mit **zehn monatlichen Ausbildungstagen** (samstags oder sonntags) fortgesetzt.

Kostenfreie Info-Abende:
7. Dezember, 11. und 26. Januar
jeweils um 19 Uhr

Ausbildung Berater Feng Shui und Geomantie
Die momentan statt findenden Energieerhöhungen auf der Erde erleben Mensch, Tier und Pflanzen als Veränderungen in unserem Lebensumfeld. Wie gehen wir Menschen mit diesen neuen Bedingungen in unserem Lebensraum um? Wie bauen wir, wie richten wir uns ein, um uns und unsere Räume lebendig zu gestalten und so nachhaltig für Wachstum und Entwicklung zu sorgen. Mit diesen und vielen anderen Fragen des Miteinanders von Mensch, Erde, Tier und anderen (Lebe-) Wesen wollen wir uns in der Ausbildung zum energetischen Berater für Feng Shui und Geomantie befassen und Lösungen entwickeln. Wir untersuchen Wohnungen, Arbeitsräume und Grundstücke und Baumaterialien. Wir erleben, wie durch leichte Veränderungen im Haus oder der Wohnung, die Energien und damit dein Leben wieder in Fluss kommen und sich gewünschte Veränderungen einstellen.
Die **zehnmonatige** Ausbildung beginnt am **Freitag, 18. März 2022** (16 bis 20 Uhr), **Samstag, 19. März** (10 bis 18 Uhr) und **Sonntag, 20. März** (10 bis ca. 14 Uhr) und wird monatlich an jeweils einem Wochenende fortgesetzt.

Kostenfreie Info-Abende: 8. Dezember, 18. Januar, 10. Februar jeweils um 19 Uhr
Ort: Rothenburgstraße 41, 12163 Berlin

Termine ab Dezember

Raum für Entwicklung
Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 859 620 87
0179 - 519 49 45

gw@gabriele-waechter.de
www.gabriele-waechter.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 besondere Form der Geistheilung stammt von den philippinischen Ureinwohnern. Eine Behandlung ist sehr sanft und wird mit Ölen direkt am Körper durchgeführt.

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

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Seit mehr als 20 Jahren führen wir auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Infoveranstaltung: Mi, 8. Dez. 19 Uhr;
  Di, 18. Jan. 19 Uhr und Do, 20. Jan. 11 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
  Di, 14. Dez. 19 Uhr
- **EMDR**

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.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 Einfühlungsvermögen 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.

Ort:
Berlin-Schöneberg

Frali Venner

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

www.massieren-lernen-berlin.de

Die lösende Bewegung

Jahresgruppe mit Familienaufstellung für Frauen

Wir begleiten euch mit Aufstellungen, Meditationen und Körperübungen durch die wahrhaftige Welt des Frauseins:
Weiblichkeit und Männlichkeit, Schmerz und Heilung, Härte und Weichheit, Schwere und Leichtigkeit, Weggehen und Ankommen, Taubheit und Sinnlichkeit, Abschied und Neuanfang, Trauer und Lebensfreude, Zweifel und Vertrauen.

Lasst uns in Bewegung kommen und gemeinsam die Kraft spüren. Wir freuen uns auf euch!

Termine 2022:
4.2. Kennenlernabend;
5.2. Mutter und Ahninnen;
9.4. Vater und Beziehung zu Männern;
19.6. Geburt und Kindheit;
27.8. Mein Körper;
8.10. Abschied und Neuanfang;
3.12. Vision und Zukunft

Preis: 1.200 Euro

Wir veranstalten zweimonatlich offene Aufstellungstage für alle Geschlechter und alle Anliegen. Einen Hinweis zu den Terminen finden Sie auf der Website der Jahresgruppe.

Termine ab 4. Februar 2022

Team: Theresa Adam, Dipl.-Psych., und Doritt Geitmann, Dipl.-Psych. und Systemische Familientherapeutin

Ort: Forum Gesundheit Neukölln e.V.
Weserstraße 175
12045 Berlin

Info und Anmeldung:
www.frauen-jahresgruppe.de
info@frauen-jahresgruppe.de
Tel: 030-62930397

Ärztlich zertifizierte Ausbildung zum Heiler/In

Mit Herz und Hand

Ab Januar 2022 findet wieder eine Ausbildung zum Energietherapeuten/in statt.

Heilen in Kooperation mit wissenschaftlich nachgewiesenen geistigen Methoden - wie das funktioniert, lernst du in der Ausbildung. Einmal monatlich, 12 mal, 10.-15.00 Uhr, 95,00 Euro pro Treffen in Schönwalde-Glien (gleich hinter Spandau).

Am Ende der Ausbildung findet FREIWILLIG eine schulinterne ärztliche Überprüfung der erlernten Inhalte statt. Dies wird auf dem Zertifikat vermerkt und dokumentiert die Qualität der Ausbildung.

Ab Januar 2020

Schule für Geistiges Heilen
Helga-Maria Jäger
anerkannte Heilerin (DGH)

Näheres unter
Tel.: 03322 23 94 34

Fortbildung Naturgestützte Therapie - Green Care

Beginn: 1. April 2022

Gartentherapie/Waldtherapie

Für Menschen mit Interesse an Naturgestützten Aktivitäten & Methoden.
Es ist eine Selbsterfahrungsorientierte Fortbildung. Ausgehend von der eigenen Biografie und Lebensgeschichte werden Erfahrungen gemacht und reflektiert. Die Fortbildung wird exemplarisch als „Selbsterforschung" erlebt, im Austausch in der Gruppe erweitert und durch fachliche Inputs vertieft.

Es gibt Bezüge zu Inhalten, Methoden und Interventionen aus den Bereichen: Gartenarbeit, Waldtherapie, Physio-/Ergotherapie, Landart, Biografiearbeit, Sinnesschulung, Achtsamkeitsverfahren, Gestalttherapie, Kunsttherapie, Sharing & Anamnese.

Arbeitsgebiete:
Psychosomatik, Reha, Alten-/Jugendhilfe, Kindergärten, Schulen, Suchtkrankenhilfe, Strafvollzug.

Termine 2022 (in Berlin)
1-3.4. / 6-8.5. / 3-5.6. / 1-3.7. / 5-7.8. /
2-4.9. / 30.9.-2.10. / 4-6.11.

IGT:BERLIN
Institut für Gartentherapie
& Naturgestützte Therapie

Leitung:
Patrick Urban
Tel.: 030 20 29 12 75
www.igt-berlin.org

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 180 Kursen über 4500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren.
Wir betreuen unsere Teilnehmer*innen von der Antragstellung beim Gesundheitsamt bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung.
Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie zu uns und profitieren von unserer großen Erfahrung. Auf unserer Website finden Sie auch ein Informationsvideo (5:47 min) oder Sie rufen uns an. Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen.

Infoveranstaltungen via Zoom:
Mi, 8. Dez. 19 Uhr; Di, 18. Jan. 19 Uhr
und Do, 20. Jan. 11 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

Sexuelle Heilung & Heilendes Miteinander

Grundlagen für Beziehungen

Schnupperabend

Termin bitte erfragen

Voraussichtlich im April 2022 wird der 20. Jahrgang des Trainings mit Elke Jari beginnen.
Das Training richtet sich an alle, die sich schon lange seelenvolle, befriedigende Sexualität und lebendige, erfüllende Partnerschaft wünschen, auf der Suche nach dem oder der Richtigen aber feststecken.

Der Anfang einer Beziehung ist vielleicht erstmal erfreulich. Doch wenn alte Ängste und früh erlernte Muster unbemerkt die Führung übernehmen, kann es anstrengend werden. Warum kann und will mein Gegenüber nicht einfach meine Wünsche erfüllen?
In der Gruppe trainieren wir auf freudvolle und interessante Weise, die verstrickenden Interaktionen zu bemerken, ihnen mit hilfreichen Werkzeugen zu begegnen und uns wieder ins Fließen zu bringen.

Siehe auch den Artikel „Muster der Angst" in der November-SEIN 2019 oder unter www.elke-jari.de und den Artikel „Ich liebe dich!" in dieser Ausgabe.

Uhrzeit: 19 - 22 Uhr
Beitrag: 10 €

Ort: Sprengelhaus
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin
1. Hof, Tür links, 2. OG, Tür rechts

Information und ausführliche Infobroschüre unter
Tel.: 030-39 03 00 56
Web: www.elke-jari.de

Entdecken Sie Ihr Potenzial

fortlaufend

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.

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung
(telefonisch, Skype/Zoom, pers.)
Coaching, Kurse

Tel.: 030 - 792 68 84
mail@annabc.de
www.annabc.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching

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 - Aurasehen nach R. Strücker

Info und Vorgespräche:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158

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

GESAL – Das macht mich krank!

Was nervt Dich?
Ich stelle es ab – dass es Dich stört.

Willst Du Dich weiter beschweren?
Oder klärst Du es. Jetzt.

Meine Aufgabe ist es, Menschen zu begleiten, Licht reinzubringen in feinstoffliche Prozesse; ich mache Wirkzusammenhänge klar und ermögliche so Erkenntnis.

In den Worten von GESAL ist energetische Ladung enthalten, die Dir zufließt. In Dein feinstoffliches System. Dort entfaltet sie ihre Wirkung. Lässt Dich im Alltag die Dinge anders nehmen. Wo Du vorher ein „Problem" sahst, erkennst Du jetzt:

Egal was mir passiert, ich betrachte es als gesund.

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

Sandra Poerschke

www.dasmachtmichkrank.de

Willst auch Du beschwingte Räume, die Dir und Deiner Seele gut tun?

Dann vereinbare gleich einen Termin mit mir, denn anhand Deiner Räume nehme ich wahr, was Dich belastet und was es braucht, die Schwingung anzuheben.

Du kannst mir alle Deine Fragen rund um deine Räume auch am Telefon stellen.

Die Schwingungsveränderung Deiner Räume und die damit verbunden inneren Prozesse, dienen Dir, zu Hause anzukommen.

Karin Kemmerling
Raumschwingungshygiene, dann hat die liebe Seele ... Raum.

Weitere Infos, Preise und Termine:
www.raumschwingungshygiene.de
E-Mail: raum@karin-kemmerling.de
Mobil: 0177-6164538

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat in Zehlendorf
3. 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

Lebensaufgabe:
Das Unikat Deiner Seele!

Ist sie jetzt dran, Deine Lebensaufgabe?

Bist Du eher ein analytisch Suchender? Dann ist für Dich sicher ein methodischer Ansatz das Mittel der Wahl.

Oder bist Du eher der empathisch Suchende? Dann erfrage doch direkt bei Deiner Seele, was Dich zu einem Unikat macht!

Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe, nach Rücksprache mit Deiner Seele. Authentisch – klar – einzigartig!

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.

Termin, Infos und Preise:
Telefon: +49 33230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Beratung und Coaching *(Fortsetzung)*

Mut zur Lebendigkeit
Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Leben aus ganzheitlicher Sicht betrachten zu können. Im Einklang mit Ihrer Natur, um zu erkennen, wer Sie sind. Es gehört etwas Mut dazu, jedoch fühlt es sich viel lebendiger an, dem eigenen Weg zu folgen.

Meine Angebote:

- **mediale Beratungen**
  mit oder ohne Aufstellungen
- **Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes**
  offene Gruppen
- **Seminare der Neuen Zeit**
  online
- **Weiterbildungen**
  Medialität, Seelen-Walk, Reiki
- **Rückführungen, Reiki, Bonding**

Ute Franzmann
Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst & Kreativitätstherapeutin, exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Winsstr. 6, 10405 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32 · ute.franzmann@web.de

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

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

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

(frei nach Alan Cohen)

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin Singender Engel

www.dein-seelenlied.de

Tel.: 0172-8613541

info@susanne-dobrusskin.de

Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:

Mediale Kraft Berlin
Mediale Beratung, Coaching, REIKI & Einweihung

- Heilbehandlung
- Seminare
- Ausbildungen
- Rituale, Jahreskreisfeste
- Online-Kurse

Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:

4.12.	**Reiki - Einweihung,** 1. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr
11./12.12.	**Seminar:** ***Familienkarma & lichtvolle Ahnen,*** Sa 10-17, So 10-15 Uhr
18.12.	**Reiki - Einweihung**, 2. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr
15.1.	**Reiki - Einweihung**, 1. Grad, Tagesseminar, 10-19 Uhr
22./23.1.	**Seminar:** ***Seelenplan & Lebensaufgabe,*** Sa 10-17, So 10-15 Uhr
12./13.2.	**Seminar:** ***Medialität - Basic Class,*** Sa 10-19, So 10-17 Uhr

Mirca Preißler
Mediale Beraterin/ Life Coach, Geistige Heilerin,
System. Aufstellungsleiterin, REIKI-Lehrerin, Akhesy®-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

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen die mehr wollen

Was ist mein mehr? Wo kann ich es finden? Wonach hungert es mir wirklich? Wie lange schon bin ich hungrig nach Licht, nach Freude, nach Erfüllung, nach Leben und schaff es nicht, aus meiner dunklen Höhle herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.

Julia Kratz: Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin, Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Life-Coach. Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Sucht-Symptomatik sowie Eltern, die es leichter mit ihren Kindern haben wollen, und (erwachsene) Kinder und Jugendliche, die es leichter mit ihren Eltern haben wollen. Außerdem biete ich regelmäßige Termine zum Familienaufstellen an und helfe dir im Präsenz Coaching ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Termine entnimmst du bitte meiner Webseite:
www.juliakratz.de

Melde dich jetzt an.

Entdecken Sie Ihr Potenzial

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

Ich unterstütze Sie bei

- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind, Kollegen...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten,

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung (telefonisch, Skype/Zoom, pers.), Coaching, Kurse

Tel.: 030 - 792 68 84
mail@annabc.de
www.annabc.de

Lesen im Morphischen Feld
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.

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

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

Ganzheitliche Heilkunde

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

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

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

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

Ein gesegnetes 2022

15./16. Januar	PRANA 1 - P1
12./13. Februar	PRANA 2 - P2
12./13. März	PRANA 3 - P3
23. März	**Erlebnisabend u.**
1.-3. April	**P1 mit Master Sai**

PRANA 1
Möchten Sie eigene Mittel in der Hand haben, um in diesen Zeiten, Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren? Das wäre doch der beste Schutz - oder? Schon im GrundKurs - P1 können Sie lernen, sich selbst und Anderen Anwendungen zu geben. Gönnen Sie sich diese Unabhängigkeit in Ihrem Leben - für sich, Ihre Lieben und Ihr Umfeld.
PRANA 2 = weiteres höheres Wissen
PRANA 3 = der Schlüssel der Prana-Heilung

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

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

BRUSTERWEITERUNG

Die Brusterweiterung ist eine **energetische Transformation:**

Erlernte Schutzhaltungen, die Passivhaltungen sind, werden gewandelt. Das zugrundeliegende Thema zeigt sich an der Oberfläche und darf nun heilen.

Die **Haltungsänderung** führt körperlich zu **Aufrichtung** und **befreiter Atmung.**

Deine **Essenz** wird erfahrbar und deine **Präsenz** wirkt in die Welt.
Mit breiter Brust gehst du durchs Leben.

Die energetische Arbeit findet telefonisch statt und dauert 60 Minuten. Mit Zufriedenheitsgarantie.

Heilpraktiker Psychotherapie
Dipl.-Soz. Arb. (FH)
Tilmann Cramer
Lebensenergetischer Praktiker
01573 20 70 754
www.brusterweiterung.jetzt

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

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

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

Ganzheitliche Augentherapie
Heilpraktiker Ulrich Christen

Für die Augen, das Sehen ...und den ganzen Menschen!
- Sind Sie besorgt um Ihre Augengesundheit oder haben Sie eine schwerwiegende Augendiagnose erhalten ?
- Wünschen Sie sich eine Behandlung, die nicht nur Ihr Auge, sondern Sie als ganzen Menschen einbezieht?
- Möchten Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und suchen dafür fachliche Begleitung?
- Sie möchten möglichst lange möglichst gut sehen können?

Eine neue Perspektive
Mit der Chinesischen Medizin (CM) biete ich Ihnen eine neue Perspektive. Meine Motivation ist es, in jeder noch so schwierigen Situation Ihre hilfreichen und heilenden Kräfte zu wecken.
Um mehr über Ihre Möglichkeiten zu erfahren, können Sie ein kostenloses Vorgespräch mit mir vereinbaren oder meine Website besuchen.

Heilpraktiker Ulrich Christen
Am Tempelhofer Berg 7d (im Yoga Sky)
10965 Berlin-Kreuzberg
Website: www.ulrichchristen.de
Telefon: 030 201693093
Email: post@ulrichchristen.de

Lassen Sie Ihre Sinne betören!

Ihnen steht ein Bewusstseinszustand zur Verfügung, in dem Sie **absolutes Gleichgewicht auf allen Ebenen** und perfekte **Gesundheit** erfahren. Sie haben eine Verbindung zu Ihrer inneren Stimme, Ihrer Intuition und hören darauf.

Mein Ziel ist es, Sie an die Verbindung zwischen Ihrem Bewusstsein und Ihrem Körper zu erinnern.

Mein Konzept MIXTURA bietet Ihnen die traditionelle **Tupi-Guarani Phytotherapie** in Verbindung mit vertrauten Methoden der Naturheilkunde wie Klangschalentherapie und Reiki.

Ich freue mich darauf, Sie in meiner Praxis begrüßen zu dürfen!

Igor Correia
Ganzheitlicher Wegbegleiter
Tel/Whatsapp: 0163-2423769
naturaamazonica@gmail.com
www.naturaamazonica.de

Ganzheitliche Heilkunde *(Fortsetzung)*

Mechthild Sachsenweger
Lebensfreude und Leichtigkeit

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 80 €

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

Ich lade dich herzlich ein, mit mir die Geheimnisse der ätherischen Öle zu entdecken.
Folgende Angebote findest du bei mir:
AromaAbend, Duftparty, AromaSoundHealing, Ausbildung zur AromaBeraterin, AromaExpertin und AromaMassage

Wilde Kräuter faszinieren mich schon seit meiner Kindheit.
Wenn auch du begeistert durch Wald und Wiese streifst, ist vielleicht eines der folgenden Angebote für dich interessant:
KräuterPicknick, KräuterSpaziergang,
Ausbildung zur Kräuterfrau und KräuterExpertin.

Als Wildes Weib biete ich **Retreats zur Stärkung der weiblichen Urkraft, Rituale in den Rauhnächten, Ritualtüten** und einen **Rauhnachtskalender** an.

Weitere Infos unter: **www.christinaweber.berlin** oder auf **Instagram unter Wilde_kraeuterfee_berlin, aromatherapieberlin** oder **wildeweiberberlin**

Christina Weber, Katzengraben 3, 12555 Berlin-Köpenick
Tel. 0178-269 75 63

christina weber

Ängstlich, sorgenvoll, bedrückt? Lass dich führen –
in die lebendige Erfahrung deines Urvertrauens!

DEINE ZWEITE GEBURT
Dein Geist wird auf das *Wesen*tliche neu eingestimmt.

Aus der Angst zurück ins Urvertrauen – Kommst du mit?
Deine Zweite Geburt ist ein energetischer Prozess, der dich heimführt in dein dir innewohnendes Urvertrauen. An den Ort in dir, wo du wieder weißt und *spürst*, dass du im Einen stets sicher, gehalten und getragen bist - ganz gleich, was in der „Welt" geschieht. Dorthin, wo dich dein alles kontrollierender Verstand nicht länger beherrscht, sondern du wieder frei wirst, deine Antwort selbst zu wählen. Du wirst noch einmal neu geboren - in dein Erinnern, dass es nichts zu fürchten gibt.

Bist du bereit, eine NEUE WAHL zu treffen?

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

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

„Fürchte dich nicht vor der Liebe." ~Ein Kurs in Wundern~

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung & Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- Massage & Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende
- Klassische Homöopathie
- OLIGOSCAN - Mineralst.-/Schwermetalltestung

Workshop Rauhnächte am 17./18. und 21.12. Online und Live

Gemäßigtes Fasten nach Hildegard von Bingen 8. - 14. Januar

Infoabend Stoffwechsel- welche Methode passt zu mir ?
Genbasierte Ernährung 24.1.2022 19 Uhr

ONLINE Ausbildung in der Ganzheitsmedizin nach Hildegard von Bingen ab 14. Februar 2022

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

Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

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

Ausbildung geistige Wirbelsäulenbegradigung

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.

- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung
- Energiearbeit
- EMF Balancing Technique
- EMF Reflections
- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- und Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Ganzheitliche Heilkunde

Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern
- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung
- Ayurveda, Lomi Lomi Nui, Shiatsu, Klangmassage, Fußreflexzonen
- Freie Massage-Sessions, Beratung, Aufstellungen und mehr

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

Forsche - mit Hilfe - nach deiner individuellen Möglichkeit loszulassen und genieße die Freiheit Deiner Emotionen.

DeinRuheRaum

Oliver Zaers
Lychener Str. 82
10437 Berlin-Prenzlberg

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

Ausbildungen und Trainings

Für den lfd.10 – Tage Fit-Marathon werden 8 Teilnehmer gesucht, die abnehmen, zunehmen, sich fitter und vitaler fühlen wollen.

Anmeldungen unter mobil oder Whatsapp 0170 4856850

Wo? Alles via Smartphone inkl. 24 Std. Coaching

Für 95% der Menschen ist die Gesundheit das Wichtigste! „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer

Mehr Info´s zu einer qualitativ hochwertigen Ergänzung findest Du auf meiner Seite:

https://sabinegrohn.goherbalife.com/Catalog/Home/Index/de-DE

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

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

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

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung
Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation
- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung
- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs
- Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

Einstieg in die neuen Kurse noch möglich!

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

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

Heil- & Lehrpraxis für Psychotherapie Thomas Rehork
Diplompsychologe, Heilpraktiker Psychotherapie
Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin
Tel.: 030 - 3 93 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

18.12.21	Beginn HP-Ausbildung weekend/online
08.01.22	Beginn HP-Ausbildung classic
11.01.22	Infoabend Massageausbildung
11.01.22	Beginn Bachblüten Aufbaukurs
25.01.22	Infoabend Ausbildung HP Psychotherapie
29.01.22	Beginn Massageausbildung
05./06.02.22	Seminar Klientenzentrierte Gesprächsführung
15.02.22	Infoabend Ausbildung HP Allgemein
19./20.02.22	Seminar Embodiment
22.02.22	Infoabend Ausbildung Akupunktur/TCM
22.02.22	Beginn Ausbildung HP Psychotherapie

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

ARCHE MEDICA - Akademie für Heilpraktiker
Handjerystr. 22, 12159 Berlin · **Tel.: 030 - 851 68 38**
schule@archemedica.de · www.archemedica.de

Ausbildungen und Trainings

Mystery School of the Soul - Become a Priestess of the Soul

January - June 2022 - Online & On-Site Training

Create your own unique Medicine in order to facilitate your own Circles and Workshops! Bring your Soul back home!

The Mystery School of the Soul consists of three pillars in order to inspire, empower, strengthen and initiate women, connect with their Soul, and create their unique medicine.

The Mystery School combines creativity and spirituality. The Teaching is the essence of many different indigenous and ancient teachings from different traditions and modern Artistic Forms of Expression. Our goal is to bridge the universal message into the modern world for all kinds of women worldwide. This training can open up your inner wisdom and recover the scattered soul pieces to become whole and aware of who you are. This Training re-connects you with your inner Goddess, Seer, and Priestess Powers. It activates your inner magical child, who is the Source of all Healing.

Embark on a Journey to become a Priestess of the Soul!

More info: www.mysteryschoolofthesoul.com

@mysteryschoolofthesoul - Annette Assmy, a.assmy@gmx.net

Move und Meditation

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

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

Einzelsitzungen und Fortlaufendes Training

Gruppen für integrative Körpertherapie im Frühling

Tango Elemente für Therapeuten
Info-Abend zur Fortbildung: 7. Januar 2022
Nächstes Seminar: 3. - 5. Juni 2022

Angela Nicotra
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

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

www.nicadanza.com

Achtsamkeitsbezogenes Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen auf dem Weg zu unserer Mitte lassen wir den Alltagslärm abklingen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: 14542 Werder / OT Töplitz , Zur Sandscholle 10

Termine: jeweils samstags 10-13 Uhr (Gruppe)
23.04.2022 ; 21.05.2022 ; 18.06.2022 ; 23.07.2022 ; 13.08.2022 ; 17.09.2022 ; 22.10.2022

Bei Gruppenanmeldungen (4-8 TeilnehmerInnen) sind auch individuelle Termine möglich.

Kursgebühr: EUR 49,00 / TeilnehmerIn

Lutz Wodni
Telefon: 0171-5225426
Mail: kontakt@bogenschiessen-wodni.de

www.bogenschiessen-wodni.de

Move und Meditation

Innerer Frieden schenkt wahre Stärke.

Yoga im Fluss der Energie ist eine Vereinigung von Sanftheit und Dynamik in Verbindung von Atem und Stimme.

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 25 Jahren, Atem, Stimme, Bewegung und Yoga. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer BDY/EYU. Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga, kannst du in Frieden, in Freude und Genuss, Inspirationen und krafttankende Yogastunden erleben. Yoga in Friedenau, kleine und individuelle Gruppen - Einzelarbeit - Mini - Workshops. Seminare im Umland von Berlin, Yoga Ferien an wunderschönen Orten - sicher reisen über die „Neuen Wege"

Mini Workshop in Berlin Friedenau
Sonntag, 9. 1. 2022 von 11:00 - 14:00 Uhr „Yoga zum Jahresbeginn"
Ankommen und Innehalten - Altes loslassen, Neues einladen.

Yoga im Haus am Waldsee, Ostprignitz: **4.- 6. Februar 2022**
„Tauche ein in die Stille des Winters und verbinde dich mit dem „Mehr" von Licht."

Yoga im Haus am Waldsee, Ostprignitz: **18. - 20. März**
„Frühlingserwachen" Reinigung und Neubeginn.

Yoga Ferien auf Madeira - Portugal, „Innere Ruhe und Stärke"
28. April - 5. Mai 2022
Buchung über: Neue Wege. www.neuewege.com/2PTH0107

www.basisyoga.de · www.yogatermine-berlin.de
s.rodeck@basisyoga.de

Kraftvolles Singen mit Monia

Regelmäßige Singkreise in Berlin-Prenzlauer Berg und Uckermark
Singen mit Ritual und Kreistanz im Jahreskreis in der Uckermark (8x im Jahr)
Tages-und Wochenendkurse in der Uckermark mit Singen, Kundalini Yoga, Lachen, Wandern

Wir singen

- Lieder aus verschiedenen Weltkulturen und in unserer Heimatsprache
- Lieder, die dir Kraft geben
- Lieder, die dich tief fühlen lassen
- Lieder, die dich in Freude bringen.
- Wir fühlen die Stille und Sättigung nach dem Gesang. Wir fühlen gemeinsam.

Infos/Anmeldung: goettlichmona@gmail.com
Monia Dill: zert. Singleiterin für Heilsames Singen, zert. Laughter Yoga Teacher, zert. Kundalini Yogalehrerin

Retreats

Little Paradise
Einzigartige Retreats und Auszeiten
bei Hamburg
mit Natur, Stille & Meditation

Du benötigst eine Auszeit von Deinem Alltag?

Das Little Paradise ist ein Meditations- & Retreatzentrum, ein wunderschöner und kraftvoller Ruhepol und Rückzugsort in der Natur.

Wir bieten optimale Bedingungen für individuelle Retreats & Auszeiten.

Zur Vertiefung & Rückverbindung, zum Krafttanken & zur Entspannung, zur Klärung & Inspiration für Deine nächsten Schritte.

Highlights:
- Traumhafte Lage in der Natur
- Individuelle Retreatbegleitung
- Offen für Praktizierende aller Traditionen
- Täglich bis zu 4 Stunden Gruppenmeditation möglich
- Gut erreichbar auch mit dem ÖPNV

www.LittleParadise.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

MITTWOCH 1.12.2021

19.30h: Wie Gemeinschaft gelingen kann. Spirituelles Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

DONNERSTAG 2.12.2021

19.15h: SELBSTheilend HERZ - POTENZIAL ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59) o. JEDERZEIT SEELENKRAFT(Telefon)COACHING: 030 485 6454

20h: Infoabend: Spirituelle Heilerausbildung, Beginn 18.3.22 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

SAMSTAG 4.12.2021

15h: Ausweitung des Bewusstseins - Channeling und Meditation zur Sonnenfinsternis mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

SONNTAG 5.12.2021

10h: Winterretreat mit Jai Inés im Chez ZEN Südfrankreich, *Wings Of Harmony* Regeneration, Neues Bewusstsein, Seelische Gesundheit 5.-11.12. Yoga, Meditation, Urkraft Natur, Theta, Sauna, Ayurveda, Lomi Lomi all inkl. www.chezzenretreat.com 004917622955843

DIENSTAG 7.12.2021

19h: Neurodermitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr 0176 68749810.

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

MITTWOCH 8.12.2021

18.45h: MEINE ALTERNATIVE, ein aufbauend-berührender Abend, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eu, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

SONNTAG 12.12.2021

19h: 12:12: Aktivierung neuer Lichtcodes – Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung. Dagmar Bolz: 017643018279

DIENSTAG 14.12.2021

19h: Epilepsie. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmelden bitte bis 12 Uhr 0176 68749810.

FREITAG 17.12.2021

18h: Christus-Weihnachtsmedidation m. Channeling Körtestr. 4 Gartenhaus 10967 Berlin Anmeld. C. Mallon 015777062216, cornelia-mallon@web.de

SAMSTAG 18.12.2021

19.30h: Streit ist gut, Frieden ist besser. Spirituelles Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

SONNTAG 19.12.2021

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen – Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

MONTAG 20.12.2021

19h: Wintersonnenwende! Lasst uns die Wiederkehr des Lichts feiern und uns auf die kommenden Rauhnächte ausrichten. www.herzlicht-berlin.de

DIENSTAG 21.12.2021

19h: Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung am Winterbeginn mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

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

MITTWOCH 22.12.2021

16h: Mystic Surprise - Spielend neue Wege entdecken u. Situationen mit Leichtigkeit auf eine neue Ebene bringen! Geschenkgutscheine für kurze Einzelsessions z. Kennenlernen mit Nina Mücke. Zenit Buchhandl. T 030 8833680

19.30h: Die Geburt des Lichts. Spirituelles Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

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

MITTWOCH 29.12.2021

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

DONNERSTAG 30.12.2021

18h: Loslassen für das neue Jahr 2022. Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279, Seelenpotential.com

MITTWOCH 9.2.2022

20h: Infoabend: Spirituelle Heilerausbildung, Beginn 18.3.22 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

DIENSTAG 15.2.2022

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

SONNTAGS

19h: MANTRAYOGA IN FRIEDRICHSHAIN. Sanfte Hatha-Yoga-Stunde mit Live-Musik. Alle Infos auf amelody.de

Ausbildungen

Gesund bauen+wohnen lernen in Meck-Pom, Theorie+Praxis+Kost+Logis 3 Tage 399€ T:01781987624 www.lehmbaukurse.de www.der-kastanienhof.de

ÄRZTLICH ZERTIFIZIERTE HEILERAUSBILDUNG Mit Herz und Hand. Ab Januar 2022, 1mal monatlich, 10.00-15.00 Uhr. Altes Wissen in Verbindung mit wissenschaftlich anerkannten Heilmethoden. Bei anerkannter Heilerin (DGH) in Schönwalde-Glien. Telefon: 03322 239434

Neu: Spirituelle Heilerausbildung – Heilfrequenzen erzeugen, Verbindung zur göttlichen Quelle, Energiearbeit... beginnt 18.3.22 Infoabend Do 2.12., Mo 17.1., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Buchhaltung

Buchhaltungscoaching: Rechnungen richtig schreiben - Umsatzsteuer verstehen - Steueranmeldungen - Ängste vor dem Finanzamt wandeln -

Zielfabrik.de - Barbara Cronenberg - 0177 267 5513 cronenberg@zielfabrik.de

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

Energie Heilarbeit

Als Energetikerin begleite ich Sie liebevoll und kompetent auf Ihrem Lebensweg, mit tiefgehenden Fernbehandlungen zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte bei allen Erkrankungen als Ergänzung zu ärztlichen Therapien. Fragen und Kontakt: andreapliquett@gmx.net

Energiearbeit

Zwirei - Reinigung von Anhaftungen vergangener Partnerschaften - Mach dich bereit für eine neue Beziehung www.zwirei.de

Familienaufstellung

JOHANNES SCHMIDT
Aufstellungen und Körpertherapie
Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit
www.johannes-schmidt.info

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 7.12., 11.1., 20 Uhr, Seminar: 10.-12.12. und 18. – 20.2. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Gesundheit

Du knirscht und presst mit den Zähnen? Dann hast du jetzt etwas gefunden womit du tiefer in dir schauen darfst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Willkommen bei www.you-are-the-point.de 030 23616217

Nutzen Sie die Kraft der Natur: Kombi-Produkte mit bewährten Heilkräutern und Hanf, KS, Q10, Hyaluron uvm. www.kraftdeshanfes.de

Jahreskreisfeste

Wintersonnenwende! Lasst uns die Wiederkehr des Lichts feiern und uns auf die kommenden Rauhnächte ausrichten. Am 20.12 ab 19 Uhr. www.herzlicht-berlin.de

Klangtherapie

Klangtherapie, Klangreisen, Klangtiefenent-spannung, Klangschwangerschaftsbegleitung 01791347386, Roberto Valentini klangreich@gmx.net

Körperarbeit

Körpermassage zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur in angenehmer Atmosphäre von ausgebildeter Massage Therapeutin. (Kein Tantra) 0176 20 95 69 28

ZERTIFIKATSPROGRAMME IN LABAN/BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

erleben beobachten Deutsches Wochenendformat verstehen Beginn: Sept. 2022 in Berlin gestalten

EUROLAB

Leitung: Antja Kennedy
Telefon: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

Männer-Arbeit

Begleitung durch das spirituelle Erwachen und in das wahre Potenzial als Mann. Buch bestellen unter: www.ERWACHTER-MANN.de Gratis Erstgespräch für persönliches Coaching:www.eliasfischer.de

Mediale Beratung

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

LICHTHEILUNG ONLINE
Befreiung von belastenden Energien und Heilung durch Lichtkraft
Gruppenheilung montags, 19:30 Uhr
Anmeldung: www.healing-lights.de

Meditation

Jahreseinstimmung am 05.01. Wie möchtest du ins Neue Jahr starten? Wir spüren wir in die Energie des Neuen Jahres hinein und richten uns darauf aus, mit welchem inneren Bewusstsein wir ins Neue Jahr gehen wollen. zwww.herzlicht-berlin.de

Herzlicht Meditationen. Entfache dein Seelenlicht und erlebe deine wahre Essenz. Regelmäßige Termine Mittwochs. www.herzlicht-berlin.de

MEDIUM in Berlin

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebens-Themen. Zeit für INSPIRATIONEN JENSEITS DES HORIZONTS im Herzen von Berlin: www.danielmicali.de

Kartenlegen, Astrologie, Jahresvorschau 2022

Blick in die Zukunft, Beratung für Körper, Geist und Seele, erfahren und professionell, in Berlin und telefonisch

Ursula Sammann
www.sammann.net
Tel.: 08166/998 23 46

Schamanismus

Schamanisches Heilen. https://heilung-ist-kein-wunder.jimdosite.com/ 0179/514.22.46

Sterbebegleitung

Sterbebegleitung, Trauerbegleitung und Lebensberatung in Berlin. Ich biete Ihnen die Möglichkeit sich gemeinsam mit mir, der anstehenden Situation - auch dem vielleicht Unannehmbaren - mit allem was es beinhaltet, zuzuwenden. Informationen und Angebote: www.sterbebegleitung-berlin.de

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

WORKSHOPS

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 3. – 5.12. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Sich selbst anders entdecken. Eine Selbsterfahrung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

AUSBILDUNGEN

ÄRZTLICH ZERTIFIZIERTE HEILERAUSBILDUNG Mit Herz und Hand Ab Januar 2022, 1mal mtl., 10.-15.00Uhr, 12 mal, 95,00 Euro pro Treffen. Altes Wissen in Verbindung mit wissenschaftlich nachgewiesenen Heilmethoden. Bei anerkannter Heilerin (DGH). Info: 03322 239434

Hildegard von Bingen , Ausbildung in der Ganzheitsmedizin - ONLINE - 12 Lektionen, 7 Videos, 6 Zoom Klassen, Zertifikat, auch Teile buchbar, www.hildegardvonbingenberlin.de kurse@hildegardvonbingenausbildung.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Sich selbst anders entdecken. Aus- und Fortbildung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Schulungen für die Grafik-Programme Adobe InDesign, Photoshop & Illustrator von Grafik-Designerin/Layouterin vom SEIN: 0172 820 14 10

KONTAKTE

Freidenkerin (52) lesbisch, spirituell, ungeimpft u. humorvoll freut sich über Kontakte zu gleichgesinnten Lesben für Freizeitaktivitäten. 0176 20 95 69 28.

Marc234567891@gmail.com - sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitFahrerin, möglichst NR/NT. Bis 04/22 auf den Kanaren. Danach N-Europa und ggf S-Europa, ab 11/22 wieder auf den Kanaren

Raus aus der Stadt: Gemeinschaft für Ältere (Ü65) tantrisch, alternativ, ökologisch, solidarisch, polyamor, 40 km nördlich von Berlin, www.ganesha-hof.de 01718372241

Zenit Buchhandlung
Buchhandlung & Antiquariat, Veranstaltungen, Café
Pariser Str. 7 / Ecke Fasanenstr.
10719 Berlin · T. 88 33 680
www.zenit-buch.de

Schlank,fit+junggebliebene Sie/70+ spielt Akkordeon+Percussion,liebt Kunst,Natur,Radfahren,Yoga; wünscht sich lebensfrohen Ihn. Tel.03039102579

Sehnsucht nach Berührung in diesen Zeiten? Frau,55, nimmt dich in den Arm, hält dich, legt Hände auf, massiert dich sanft...jedes Alter, m o f. 60 min 50 €, 30 min 30 €. wohltuend-beruehren@gmx.de

Tantrischer Jahreswechsel für Ältere (Ü60) 30.12.21 - 2.1.22 40 km nördlich von Berlin www.ganesha-hof.de 01718372241

Übungspartner für geistiges Heilen, Quantenheilung, Kinesiologie gesucht. Info: bogburt@gmx.de.

JOBS

Arb. v. Zuhause! über 153 Euro täglich mgl., ortsunabhängig, per Smartphone, freie Zeiteinteilung, weltweit www.ReichWieNie.de

WOHNEN

Raus aus der Stadt, tantrische Gemeinschaft für Ältere (Ü65) 40 km nördlich von Berlin, www.ganesha-hof.de 01718372241

SEIN-Vertriebsleiter sucht neuen Lebensplatz! (natürlich, herzlich, gesunder Menschenverstand) **info@harmonie-des-seins.net**

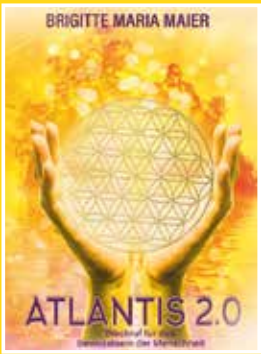
Reif für die Insel Teneriffa? Preiswertes Wohnen auf einer Finca; auch Urlaub, Mithilfe möglich. Interesse?Dann schreib mir bitte an: schreibmir- g@web.de

Student sucht WG-Zimmer in Berlin Wedding, Moabit, Schöneberg, X-berg, Fhain, Neukölln, T-hof T. 015234137156

Mitwohnmöglichkeit kürzer oder länger, ruhige Lage in Friedr.hain, möbliert, Kosten anteilig, NR, maskenfrei, achtsam, zuverlässig **Tel. 0176 / 64 8 64 482**

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



Erhältlich im Buchhandel und bei Amazon. € 12,90
Paperback: 978-3-347-14866-6

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

Wer möchte mit mir (Yogalehrerin/Yogatherapeutin, 55) gemeinschaftl. Räume (1 kleiner und 1 großer R. mit Seeblick)in Zeuthen (südöstl. Stadtrand, nahe Eichwalde)nutzen? Schön wäre Heilpraktikerin, Massagetherapeutin oder Yogalehrerin mit Qualifikation, Erfahrung und Lust auf kollegiales Team. Chiffre 63981

DIES & DAS

Argentinische Vollblutastrologin erstellt und deutet Dein Chart (Geburtshoroskop), via Zoom oder persönlich. Sprachen: es/en/de. Ausgleich auf Spendenbasis. Kontakt: berlin.astrohilfe@gmail.com, 01520-4076809

Nutzen Sie die Kraft der Natur: Kombi-Produkte mit bewährten Heilkräutern und Hanf, KS, Q10, Hyaluron uvm. www.kraftdeshanfes.de

AN- und VERKAUF

Heilsteine,Schmuck,Meditations schals, Räucherwerk uvm direkt aus AVALON, weltweiter Versand https://chalicewell.org.uk/shop/

Kleinanzeigen und Stopper für die SEIN-Ausgabe März/April/Mai

Anzeigenschluss:
10. Februar 2022

Online buchen:
www.sein.de/kleinanzeigen

Stopper buchen:
formatanzeigen@sein.de
Lieselotte Wertenbruch

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, aman@sein.de

THEMENREDAKTION:
Jörg Engelsing, redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT: Eduard Aman

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

ANZEIGENREDAKTION:
Lieselotte Wertenbruch
formatanzeigen@sein.de

KLEINANZEIGEN: www.sein.de /kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.11.21

ANZEIGENSCHLUSS: 10.11.21

DRUCK: Druckerei Vetters

Verteilte Auflage im Oktober/November:
18.000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 9 vom 1.6.2021
Mediadaten unter: www.sein.de

Beilagen im Dezember - Februar:
18.000 Expl. Plan International
5.000 Expl. Via Nova

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

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

playstixx Liebesspiel-zeugshop & Manufaktur
Für Frauen* & alle die sie lieben... Kreuzbg. umweltfreundl. orient.
www.playstixx.eu

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

Zenit Buchhandlung
Pariser Straße 7 /
Ecke Fasanenstr.
10719 Berlin
T. 88 33 680
www.zenit-berlin.de
U-Bhf. Spichernstr. U9 / U3

Sein
Brandenburg
www.sein-brandenburg.de

Beratung

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

Beratungsstelle für Krebskranke & 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
Tel. 030-45798769, www.haase-mediation-berlin.de

Frauen

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, TempelhoferUfer 14
Tel: 216 88 88

Körperarbeit

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

Ganzheitl. Heilweisen

Stille Arbeit
Einlassen auf das, was keine Stimme hat.
Lösung & Transformation
Tel.: 030 450 21905 www.seelisches-wachstum.de

Stille Coaching
Innehalten & Einlassen, deinen Körper spüren, den Antworten lauschen...
Tel.: 030 / 45021905
seelisches-wachstum.de

Therapie

Transpersonale Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Kadettenweg 4
12205 Berlin

Yogaschulen

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

Bei draussenkindyoga:
Yoga- u. CANTIENICA-Kurse online u. draussen: Klarheit und gut aufgespannte Leichtigkeit im Alltagsleben oder Sport
www.draussenkind.de

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst und Schamanismus
durgas-tiger-school.com

Zentren

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

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

www.careandshare.de
biete 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 Seminarräume, Sauna, Nord-westlich hinter den Toren von Berlins Bus 671 ab Rathaus Spandau, A10 Ausfahrt Falkensee

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 25,00 EUR!

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

Sie bekommen ein ganzes Jahr insgesamt 4 Ausgaben des SEIN-Magazins bereits am Erscheinungstag zugeschickt.

☐ ABONNEMENT Ja, ich möchte 4 Ausgaben Sein zum Kostenbeitrag von 25,00 EUR abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 25,00 EUR bezahle ich
☐ **per Rechnung**
☐ **per Bankeinzug** *) **bitte das SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken**

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

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

Ort/Datum: .....
Unterschrift: .....

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

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

WIDERRUFSBELEHRUNG: Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28, 10823 Berlin.

NEU: FERNHEILUNG

HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

„WENN NICHTS MEHR GEHT… SIND SIE BEI MIR RICHTIG!“

LUCAS SCHERPEREEL

„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT“
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Heilen und Hellsehen:
Zwei Begabungen, die in meiner Familie über Generationen vererbt wurden.
Als internationaler Heiler und Hellseher biete ich Ihnen Heilung, Hilfe und Lösungen an,
die einzigartig und kaum fassbar sind für

Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden:
Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.

Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

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

Firmensitz:
Kurfürstendamm 132a · 10711 Berlin
Phone: +49 (0)162 20 831 82 · Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com