Sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

Sich selbst aushalten können

Im Lärm der Stille:
Meditation und die nervenden Ablenkungen

Im Körper zu Hause:
Die Schwierigkeit, mit sich verbunden zu sein

Loslassen durch Re-Signieren:
Das Leben nicht mehr anders haben wollen

05
2019
NO. 285

China –Shangri-La und das friedliche Leben im Matriarchat

Kulturreise mit den chinesischen Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping
Do, 10. Oktober bis Fr, 25. Oktober 2019

Kunming - Shilin - Dali - Er-Hai-See - Lijian - Yangtze - Shangri-La

Kaum ein anderes Land der Welt wurde im vergangenen Jahrhundert so sehr mystifiziert wie der Nordwesten Yunnans, das legendäre Land Shangri-La. Noch heute sind der Zauber und die Magie dieser Region zu spüren.

Diese Rundreise führt Sie zu sagenumwobenen Orten der chinesischen Kultur. Sie eröffnet Ihnen tiefe Einblicke in die Ursprünglichkeit dieses traditionsreichen Landes und die Friedfertigkeit matriarchalisch lebender Stämme. Einzigartige Natur- und Landschaftserlebnisse an Stätten des UNESCO Weltnaturerbes bereichern dies mit ihrer atemberaubenden Schönheit.

Wir reisen unter chinesischer Führung in einer Gruppe spirituell interessierter Menschen. Das gemeinsame Praktizieren von Qigong-Übungen und Meditationen ist daher elementarer Bestandteil der Reise. Es unterstützt die ganzheitliche Wahrnehmung der besuchten Stätten und ihrer Energie. Die Qigong-Meisterinnen bringen Sie tief mit der in Tempeln, Klöstern und an heiligen Orten des Osthimalaya gelebten Spiritualität in Berührung.

Tian Ai Qigong GmbH
www.tianai-qigong.com

Tian Ai Qigong

Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

© Iakov Kalinin - Fotolia.com

Abb: © kite_rin - Fotolia.com

INHALT

4 **Klimastreik „Fridays for Future" – wie geht es weiter?**
von Aman

8 **Loslassen durch Re-Signieren!**
Über das Aufgeben, es anders haben zu wollen, um statt dessen mit dem zu sein, was ist
von Hermann Häfele

12 **Im Körper zu Hause**
Inwiefern sind wir nicht verbunden mit unserem eigenen Körper – und wie kommen wir wieder dahin? – von Ines Koßmagk

16 **Im Lärm der Stille**
Sich selbst aushalten lernen, wenn es beim Meditieren ungemütlich wird – von Matthias Grimm

20 **Sich endlich sicher fühlen können**
Über die Entstehung von Traumata und eine neue akustische traumatherapeutische Anwendung, die das Nervensystem beruhigt und wieder ein Sicherheitsgefühl entstehen lässt – von Uwe Pieper

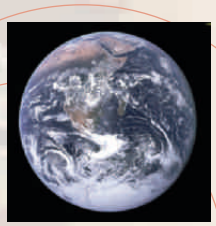
24 **Wir sind Natur**
Über den irischen Druiden Ger Lyons und seine Arbeit – von Limara Heymdai

27 **Tipp**
Ganzheitliche Gesundheit durch Ayurveda
Ernährungswoche in Berlin mit kostenfreien Gesundheitskonsultationen

28 **Lackierte Kampfhunde**
Das Auto als männliche Selbstwertprothese
von Götz Eisenberg

29 **Kolumne**
Gute Zeiten – schlechte Zeiten
von Astrid Dehnel

Titelbild: © cegli-fotolia.com



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

RUBRIKEN

7 Zu Gast in Berlin
10 Online-Vorschau
11, 19 Portrait
30-31 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
32 Astrologische Betrachtungen für Mai – von Mona Riegger
33 Zurück ins Urvertrauen … … mit der homöopathischen Armleuchteralge von Werner Baumeister
34-38 Programm
39-44 Forum
45-47 Termine
47 Regelmäßige Termine
47-48 Wer macht was
48 Impressum
49 Vermischtes
50 Adressen

Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

EDITO

Mich selbst aushalten können – was heißt das eigentlich? Es bedeutet, dass ich das, was in mir geschieht, fühlen kann, ohne abzuhauen oder auszuweichen. Meist schaffe ich das leider nicht. Ich merke gar nicht mal, dass es sich gerade irgendwie unbequem anfühlt – so schnell reagiert mein System und lenkt meine Schritte zum Kühlschrank, lässt meine Finger Youtube-Videos anklicken, mich wütend reagieren (Wut ist ein Ausweichmechanismus, dahinter steckt immer ein tieferes Gefühl wie Schmerz) oder produziert einfach – meist nutzlose – Gedanken, die sich oft zu einer inneren Tafelrunde vereinen, um ein Thema mal so richtig satt auszudiskutieren. Mit der Zeit habe ich erkannt, dass ich so ziemlich alles mache, nur um meine innere Verzweiflung nicht zu fühlen und wenigstens ein oberflächliches Wohlgefühl zu erreichen – „comfortably numb", auf bequeme Weise gefühllos, wie es in dem bekannten Pink-Floyd-Song heißt. Der Weg zurück in die Fülle des Lebens heißt darum: sich wieder aushalten lernen. Für mich bedeutet das Meditation. Also mir Räume zu schaffen, die ich mit Bewusstheit fülle und in denen ich eben nicht ausbüxe, wenn es ungemütlich wird. Dabei habe ich für mich erkannt: Das Ausmaß dessen, was ich aushalten kann, ohne überfordert zu sein, wird von dem bestimmt, was ich an Schmerz, Angst, Verzweiflung usw. mit mir herumtrage, und von der Größe meines Vertrauens ins Leben, also von meinem Energieniveau. Heißt: Je mehr Trauma ich erlebt habe, desto mehr ist mein Vertrauen, dass das Leben gut und sicher ist, gestört und mein Ausweichmechanismus setzt sehr schnell ein (siehe auch Artikel S. 20). Je mehr ich an altem Schmerz usw. mit mir herumtrage, desto geringer ist zudem mein Puffer gegen weiteren Schmerz – was meine Tendenz, dem auszuweichen, noch verstärkt. Nur: Es nützt ja nix. Ich kann ja die nährende Verbindung zum Leben und anderen Menschen nur dann spüren, wenn ich zu mir selbst eine Verbindung habe. Eine, die sich gut anfühlt und vor der ich nicht weglaufen muss. Und ich bin erst frei und wirklich lebendig, wenn ich alles umarmen kann: mein Alleinsein, den Schmerz, die Verzweiflung, die Angst, die Enttäuschung, alles, was ich nicht mag. Und der Weg dahin beginnt, indem ich lerne, mich selbst auszuhalten …

Jörg Engelsing

Klimastreik „Fridays for Future" – wie geht es weiter?

Die SchülerInnen der Fridays-for-Future-Bewegung haben in Berlin ihre ersten Forderungen zum Klimaschutz an die Politik gestellt. Konkrete Maßnahmen, wie diese Forderungen umgesetzt werden sollen, um die Ziele des Pariser Klimaabkommens einzuhalten und die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, benannten die jungen Klimaktivisten jedoch nicht. Sie delegieren diese Aufgabe an die Wissenschaft und die Politik. Können Politik und Wissenschaft allein die Erwartungen von „Fridays for Future" erfüllen? Sind nicht die Ideen, das Engagement und das Zusammenspiel aller gesellschaftlichen Kräfte gefordert, wenn es um den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen für zukünftige Generationen geht?

von Aman

Die ersten Forderungen der Fridays-for-Future-Bewegung zum Klimaschutz haben es in sich.

- Abschaltung von 25 Prozent aller Kohlekraftwerke bis Ende 2019
- Komplettausstieg aus der Kohlekraft bis 2030
- Umstellung der Energieversorgung bis zum Jahr 2035 auf 100 Prozent erneuerbare Energien
- Einführung einer CO2-Steuer, um die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen
- Einstellung der Subventionen für fossile Energieträger.

Diese Forderungen wurden zusammen mit Klimawissenschaftlern erarbeitet und gelten aus Sicht der streikenden Kids als nicht verhandelbar. Der Politik wurde nun zugewiesen, zusammen mit der Wissenschaft, umgehend Maßnahmen zu erarbeiten, die geeignet sind, die Klimaziele des Pariser Klimaabkommens zu erreichen. Der Apell der Klimakids richtet sich jedoch an zwei Institutionen, die allein den Wandel nicht werden herbeiführen können. Die Wissenschaft ist sich keineswegs darin einig, in welchem Umfang der Klimawandel durch den Menschen verursacht wird. Allein die kontrovers geführten Debatten unter Wissenschaftlern im Umweltausschuss des deutschen Bundestages lassen befürchten, dass vorerst weiter nur geredet statt gehandelt wird. Zu unterschiedlich sind die Positionen, die dort Gehör finden und Zweifel nähren, anstatt diese auszuräumen und damit auch die politischen Entscheidungsträger zu beeinflussen.

So ist es nicht verwunderlich, dass die Politik auch unter der Einflussnahme der Industrielobby nur halbherzige Entscheidungen trifft, wenn es um den Schutz des Klimas geht. Was ist von einer Kanzlerin in den letzten beiden Jahren ih-

plant-for-the-planet.org

rer Regierungszeit bis zur Bundestagswahl 2021 zu erwarten, die – noch 2008 gegen alle Warnungen der Klimaforscher und Umweltorganisationen zum Trotz – den Bau von neuen Kohlekraftwerken forderte. Gab unsere Kanzlerin nicht einmal zum Besten, dass sie erst dann eine Entscheidung trifft, wenn sie eine Sache zu 100 Prozent durchdacht hat? Offensichtlich reicht ihre Folgenabschätzung nicht weit genug in die Zukunft hinein. Wie lässt sich rechtfertigen, dass die CDU/CSU 2010 zusammen mit dem damaligen Koalitionspartner FDP entschied, eine Anpassung des EEG (Erneuerbare-Energien-Gesetz) zu Gunsten der Industrie und Energiekonzerne und zu Lasten der Verbraucher durchzuführen? Aufgrund dieser Gesetzesänderung besteht bis heute die Situation, dass der Staat, der einerseits die Mindestpreise für den Strom aus erneuerbaren Energien festlegt, nun den Verkauf des EEG-Ökostroms über die Strombörse vorschreibt. Dies führt dazu, dass der Ökostrom als sogenannter Graustrom im Stromhandelsgeschehen untergeht und jeder Stromhändler Ökostrom handeln kann, obwohl er physisch keinen Ökostrom einkaufen muss. Der Ökostrom wird nun dem konventionellen Strom aus Kernenergie, Braun- und Steinkohle quasi beigemischt und nicht mehr separat zum Handel angeboten. Diese Neuregelung des Strommarktes ging von den Betreibern der konventionellen Kraftwerke aus, die ihren Strom immer weniger am Markt platzieren konnten, da die Nachfrage nach Ökostrom massiv zunahm. Nun wird der Strom aus allen Quellen zum einheitlichen Preis an der Strombörse gehandelt. Der Wettbewerbsdruck für die konventionellen Kraftwerksbetreiber wurde beseitigt.
Die Differenz zwischen dem staatlich garantierten Mindestpreis für Strom aus erneuerbaren Energien und dem niedrigeren Börsenpreis treibt aber nun den Strompreise für die Haushalte und den Mittelstand in die Höhe. 2009 lag diese Differenz noch bei 1,31 Cent/kWh, im Jahr der Gesetzesänderung 2010 schon bei 2,05 Cent/kWh. 2018 mussten die Haushalte und mittelständische Unternehmen bereits 6,79 Cent/kWh mehr bezahlen. Stromhändler und Industrie profitieren nun einseitig vom aktuellen Rekordtief an der Strombörse (zur Zeit 2,9 Cent/kWh), während die Verbraucher hohe Strompreise beklagen (zur Zeit 29,12 Cent/kWh), da sie die unfairen Mechanismen im Stromhandel nicht durchschauen.

(Hier wird gut erklärt, wie das EEG funktioniert: www.iwr-institut.de/de/presse/presseinfos-energiewende)

Vor diesem Hintergrund kann die Fridays for Future Bewegung der derzeitigen Politik in der Frage des Klimaschutzes nur geringe Handlungskompetenz zubilligen. Die Politik allein wird es nicht richten. Die Bewegung selbst wird Maßnahmen definieren müssen. Den Wandel werden die Klimakids nur gemeinsam mit allen zur Verfügung stehenden gesellschaftlichen Kräften herbeiführen können. Viele gute Ideen sind gefragt, die mit Beharrlichkeit und – warum auch nicht – mit Witz umzusetzen sind. Es gilt schließlich, die Bevölkerung jeden Alters und durch alle Schichten hindurch für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen zu elektrisieren.

„Fridays for Future“ fordert das Ende der Subventionen für fossile Energieträger. Dies ist mehr als berechtigt. Aber auch die Subventionen für die Industrie, die in den Genuss einer Begrenzung der EEG-Umlage kommt, müssen auf den Prüfstand. 2.209 Unternehmen mit einem Strombezug von 119 Terawattstunden – ein Fünftel des gesamten deutschen Stromverbrauchs – profitierten 2018 von dieser Ausnahmeregelung. 5.000.000.000 Euro Umlagezahlungen werden den Haushalten und kleinen und mittelständischen Betrieben aufgebürdet, die diese Milliarden mitfinanzieren müssen. Auf keiner Stromrechnung wird ausgewiesen, dass z.B. Großschlachtereien, Futtermittelproduzenten, Hersteller von Plastikverpackungen und Ölkonzerne wie Shell oder ExxonMobile subventioniert werden.

Eine Forderung von „Fridays for Future“ könnte daher sein, die Subventionierung des Industriestroms durch die Haushalte abzuschaffen, in dem diese besonders stromintensive Industrie aufgefordert wird, Schritt für Schritt auf die Begrenzung der EEG-Umlage zu verzichten, stromsparende Technik einzusetzen und selbst in die Stromproduktion mittels erneuerbarer Energieträger einzusteigen. Warum werden Dachflächen von Industriebauten kaum für Fotovoltaikanlagen genutzt? Hier muss sich etwas ändern.

Eine weitere Maßnahme von „Fridays for Future“ könnte sein, den gigantischen Immobilienbesitz der öffentlichen Hand und damit bisher nicht genutzte Dachflächen zur Stromerzeugung heranzuziehen. Die Energiewende kann wesentlich beschleunigt werden, wenn es zur Regel wird, auf den Dächern von Schulen, Universitäten und jedem anderen öffentlichen Gebäude, z.B. Rathäusern, Finanzämtern, Krankenhäusern, Kasernen, Bahnhöfen usw. Solaranlagen zu installieren, die einen Teil der Energieversorgung des jeweiligen Gebäudes bereitstellen. Die Investitionen könnten beispielsweise zur Hälfte von den Bürgern der jeweiligen Stadt oder Gemeinde und zur anderen Hälfte vom Staat finanziert werden. Hierzu sind die Rücklagenfonds des Bundes und der Sozialkassen zu erwähnen, die aktuell über 156 Milliarden Euro an brachliegendem Kapital verfügen, keine nennenswerten Zinserträge erwirtschaften oder sogar Verluste schreiben. Hierbei sei speziell der Atom-Entsorgungsfonds genannt, der mit einem Kapital von 24 Milliarden Euro aus den Zahlungen der Kernkraftwerksbetreiber im Jahr 2017 gestartet ist. Trotz der Tatsache, dass namhafte Experten aus der Finanzbranche mit langjähriger Erfahrung in der Vermögensverwaltung angeheuert wurden, schrieb der Fonds von Sommer 2017 bis Ende 2018 über 50 Millionen Euro Verluste. Auch gelang es den Managern in den eineinhalb Jahren des Bestehens lediglich, 4,2 Milliar-

trilliontreecampaign.org

den Euro von vorhandenen 24 Milliarden Euro an den Kapitalmärkten in Form von Aktien, Unternehmens- und Staatsanleihen anzulegen. Ende 2018 waren noch 19,2 Milliarden Euro an Barmittelbestand vorhanden. Dies hatte zur Folge, dass der Fonds 125 Millionen Euro für Negativzinsen an die Bundesbank überweisen musste. Statt zu wachsen, schmilzt das Kapital, das für die Kosten der Endlagerung des Atommülls benötigt wird, dahin, weil der Staat in Zeiten von Null- und Negativzinsen nicht in der Lage ist, dieses Geld sinnvoll anzulegen. Mit den Investitionen aus den Rücklagenfonds in seine eigene Energiewende würde der Staat Generationengerechtigkeit signalisieren. Die Rücklagenfonds zur Finanzierung zukünftiger Aufgaben erlitten keine Verluste mehr. Die Stromversorgung der öffentlichen Gebäude würde klimafreundlich erfolgen und die „Generation Klima“ hätte erreicht, den Staat für den Schutz des Klimas im wahrsten Sinne des Wortes zu elektrisieren.

Die hier genannten technischen Maßnahmen wären rasch umsetzbar und könnten eine breite Unterstützung in der Gesellschaft erfahren. Eines sollte allen Streitern für den Klimaschutz jedoch bewusst sein: „Grüne“ Technik allein wird unsere Lebensgrundlagen nicht retten. Der Glaube, dass Technik allein unsere Probleme lösen wird, wird höchstwahrscheinlich zur Auslöschung der Natur in ihrer Vielfalt, des Ineinandergreifens ihrer Systeme und ihrer Fähigkeit zur Selbstorganisation führen. Das Mysterium Natur, wie wir es heute noch kennen, kann uns verloren gehen. Letztendlich geht es nicht darum, ob der Klimawandel menschengemacht ist oder nicht. Es geht darum, dass wir einen achtsamen Lebensstil führen, der ressourcenschonend ist und uns nicht von der Natur entfernt.

Die Selbstheilungskräfte der Natur rufen nach Unterstützung.

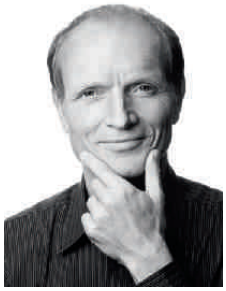
Die Jugendbewegung „plant-for-the-planet.org“ hat eine Heilpflanze gegen die Klimakrise entdeckt: den Baum. Ziel der jungen Organisatoren ist es, gemeinsam mit anderen weltweiten Baumpflanzungsprojekten (trilliontreecampaign.org), bis zum Jahr 2023 eine Billion Bäume zu pflanzen, mit dem Ziel, das Klima zu stabilisieren. Bäume lagern CO_2 ein, speichern Wasser, kühlen mit ihrer Verdunstung das regionale Klima und sorgen mit ihrem Laub für die Grundlage einer Humusbildung, die wiederum CO_2 einlagern kann.

Eine weitere Idee, mit der der Klimaschutz forciert wird, ist „Die Gute Schokolade“. Plant for the Planet lässt „Die Gute Schokolade“ in Eigenregie in der Schweiz produzieren. Hersteller und Handel verzichten auf ihren Gewinn, und davon pflanzt Plant for the Planet neue Bäume. Fünf Tafeln Schokolade ergeben einen Baum. Mittlerweile ist „Die Gute Schokolade“ die meistverkaufte Fair-Trade-Schokolade in Deutschland.

Das Prinzip der „Guten Schokolade“, einen Teil des Gewinns für die Klimastabilisierung durch Baumpflanzungen einzusetzen, könnte auf jede Dienstleistung oder jedes Produkt übertragen werden. Und zwar weltweit. Banken, Versicherungen, Vermögensverwalter, die Internetwirtschaft wie z.B. google oder amazon, der Gewinn aus dem Kauf eines Sofas bei Ikea oder einer Tasse Kaffee – jede wirtschaftliche Tätigkeit wäre damit in die Pflicht genommen, ihren Teil zum Erhalt der Lebensgrundlagen beizutragen, und würde von der streikenden Jugend vor die Wahl gestellt, ein Teil der Lösung zu sein oder ein Teil des Problems zu bleiben. Mit allen Konsequenzen für deren Zukunftsfähigkeit.

www.fridaysforfuture.de

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



Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

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

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

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

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

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

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

Darshan mit Prembuddha

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

Termine:
Fr, 31.5. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr
Sa, 1.6. Tages-Darshan 13 bis 15.30 und 16 bis 18.30 Uhr
Sa, 1.6. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr
So, 2.6. Tages-Darshan 13 bis 15.30 und 16 bis 18.30 Uhr
So, 2.6. Abend-Darshan 20 bis 21.30 Uhr

Achtung, anderer Veranstaltungsort:
Praxis Spiegelherz, 10967 Berlin, Körtestraße 4, Remise im HH

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

Alle Infos unter:
www.prembuddha.com
padmaji@gmx.net
Padma mobil 0041 (0) 78 708 78 95

Einladung zum Seminar mit Renate Busam

Wer Bin Ich? Über die Notwendigkeit, in neuen Bahnen zu denken.

vom 31. Mai bis 2. Juni 2019 in Berlin
In diesem Seminar geht es um eine bewusste Auseinandersetzung mit veralteten Selbstbildern, in denen wir un-bewusst festhängen. Was passiert, wenn die „karmischen“ Muster in unserem Körper-Geist-System zur Ruhe kommen? Was passiert dem Ich? Welche Struktur nimmt es an? Wer Bin „Ich“?

Welche Bedeutung spielt dabei die zunehmende Fähigkeit unseres Systems, in der Gegenwart zu schwingen und gegenwärtig zu sein? Es gilt, neue Sichtweisen zu entwickeln, die unser Leben vertiefen. Die dem inneren Wissen entsprechen, über Zusammenhänge von „Ich“, Welterfahrung und der Transzendenz als konstantem Bezugsrahmen.
Und: Wir verbringen Zeit in Stille miteinander.

Seminarzeiten: Fr, 31. Mai 2019, 19.30 bis 22 Uhr
Sa, 1. Juni 2019, 10 bis 18.30 Uhr
So, 2. Juni 2019, 10 bis 13 Uhr
Seminarort: Remise an der Marie, Marienburger Str. 5 a, 10405 Berlin/Prenzlauerberg
Seminargebühren: 220 €
Anmeldung bei: Horst Eschment Email: info@horst-eschment.de
Tel.: 030 44 71 48 79
weitere Infos unter: **www.renatebusam.de**

Loslassen durch Re-Signieren!

Sich selbst aushalten heißt unter anderem, das Leben in sich selbst nicht mehr zu bekämpfen. Es ist ein Loslassen, ein Aufgeben, es anders haben zu wollen, um stattdessen mit dem zu sein, was ist. Aufgeben, Re-Signieren kann in diesem Sinne eine positive Bedeutung annehmen – wenn wir aufhören, alles kontrollieren und steuern zu wollen; wenn wir unsere Machtlosigkeit über viele Dinge akzeptieren und das Leben einfach geschehen lassen. So entsteht eine ganz praktische Spiritualität jenseits von Religion oder Esoterik. Denn das Leben selbst ist sich Spiritualität genug, wenn es einfach gelebt wird.

von Hermann Häfele

Sich selbst aushalten. Leichter gesagt als getan, oder? Wir schlagen uns ganz schön herum mit den Engpässen in unserem Leben… Das ist oft so unangenehm, dass viele von uns Meister in Ablenkungs- und Ausweichstrategien geworden sind – immer in der Hoffnung, den Schmerz nicht fühlen zu müssen. Auf diese Weise nimmt allerdings das Leiden weiter zu: Wir versuchen, unser Leben zu unterdrücken, dadurch kann es nicht mehr fließen, und diesen Stillstand, diese Blockierung nehmen wir auf vielerlei Weise als Leiden wahr. Vom arabischen Poeten und Schriftsteller Ibn Kalakis (1138-1171), stammt das Zitat: „Wasser, das fließt, ist voll guter Eigenschaften; kommt es zum Stillstand, verliert es sie.“ Wenn unser Leben nicht (mehr) fließen darf, dann passiert genau das.

Eine wichtige Strategie, um uns nicht aushalten (= fühlen) zu müssen, ist unser Denken. Unser Verstand erzählt uns ununterbrochen Geschichten über uns selbst – je nach individueller „Programmierung“. Ganz oft sind wir gefangen in inneren Dialogen mit uns selbst (wir sind die Besten oder wir sind nicht gut genug, wir sind zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein …). Unser Kopf, unser innerer Dauerkritiker, bewertet so ziemlich alles, was uns passiert, und gerne auch, was wir tun und wie wir uns verhalten – letztlich also uns selbst als Menschen. Diese Bewertungsschleifen suggerieren uns ununterbrochen, dass wir „nicht richtig“ sind und die Welt und uns selbst ändern müssen, damit „es okay“ ist – statt einfach mal zu fühlen, was in unserem Körper so vor sich geht.

Als Folge dieser Ausweichstrategie, die das Jetzt und uns selbst als falsch ablehnt, setzt sich bei vielen von uns die Überzeugung fest, dass wir uns unglaublich anstrengen müssen, um unser Leben und am liebsten auch unsere Umwelt zu steuern und zu kontrollieren. Wenn das nicht gelingt, führt das zu extremem Stress. Als Konsequenz verdoppeln wir dann unsere Bemühungen – ganz schön verrückt, oder?

Dieses Ausweichverhalten hat oft fatale Folgen: verschiedenste Formen von Depression und Burnout, aber auch Krankheiten, Allergien und vieles mehr. Oft sind es auch – besonders am Anfang – weniger offensichtliche Phänomene, die zeigen, dass etwas in uns „nicht mehr ausreichend fließt“: Es mag sein, dass wir depressiv werden, dass wir „wegen des Stresses“ dauerhaft zu Süßem greifen oder gar zu Alkohol und anderen Drogen.

All dies sind Ausweichmechanismen und deren Folgen, damit wir unseren Schmerz nicht fühlen müssen. Dadurch verengt sich unsere Komfortzone immer mehr und wir bewegen uns ins Dauer-Leiden. Den Herausforderungen, die wir nun mal in unserem Leben haben, begegnen wir aus diesem Schutzraum heraus immer wieder mit den gleichen Rezepten und hören in diesem Teufelskreis nicht auf, unsere eigene Lebendigkeit zu bekämpfen. Das ist traurig und absurd, doch es sind die Mechanismen, die die meisten von uns gelernt haben.

Re-Signieren

Um sein eigenes Ausweichverhalten zu verstehen und ihm nicht immer automatisch zu folgen, kann es durchaus hilfreich sein, sich mit der Herkunft von Worten zu beschäftigen und sich auf etwaige überraschende Perspektivwechsel einzulassen. Zum Beispiel hat das Wort *„resignieren“* in unserem Sprachgebrauch eine negative Anmutung im Sinne von „deprimiert aufgeben“. Resignieren kommt allerdings vom lateinischen *resignare* und das bedeutet zunächst mal einfach „zurückgeben“! Wir geben es sozusagen zurück ans Universum und hören eben auf, es verändern zu wollen und dagegen anzukämpfen. Positiv betrachtet hat die Haltung des Resignierens also viel mit Kapitulieren an der richtigen Stelle zu tun. Nicht mehr gegen das, was ist, zu kämpfen kann sehr erleichternd sein!

Wahrscheinlich von dem amerikanischen Theologen, Philosophen und Politikwissenschaftler Reinhold Niebuhr (1892-1971) stammt der bekannte Gelassenheitsspruch, der es auf den Punkt bringt: *„Gott, gib uns die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Es ist gut nachvollziehbar, dass dieser Spruch gerade in Selbsthilfegruppen wie etwa den Anonymen Alkoholikern verwendet wird.

Gelassenheit

Dinge hinnehmen, die wir nicht ändern können? Ein harter Brocken für unseren Verstand, der das natürlich gar nicht einsehen mag! Doch genau hier liegt die praktische Verbindung zum Spirituellen, denn je mehr wir uns gegen diese Form der Kapitulation wehren, desto mehr gehen wir in die Abspaltung. Unser Denken sagt uns, dass alles erstmal verändert werden muss, bevor wir uns vollständig annehmen können. Selbst wenn sich etwas mal in unsere Wunschrichtung verändern sollte, fallen unserem Kopf schnell neue Gründe ein, warum es immer noch nicht völlig „okay“ ist.

Genau diese Abspaltung, dieses Nein zu dem, was ist, gilt es zu überwinden und sich ganz dem Leben hinzugeben, in dem wir die ganze Zeit sowieso bereits sind. Denn unser Widerstand und unsere Ausweichstrategien sind ja genau das, was das Leiden überhaupt erst erzeugt. Es ist faszinierend, wie sehr östliche und westliche Philosophen in dieser Erkenntnis übereinstimmen. Eines von vielen Beispielen aus dem fernen Osten ist der japanische Zen-Meister Bankei Eitaku (1622-1693), von dem das folgende Lehrbeispiel stammt:

Ein Laie fragt: „Wenn ich unerwartete Geräusche höre, etwa Gewitterdonner, so erschrecke ich manchmal. Das ist wohl so, weil mein Geist meistens nicht wirklich gelassen ist. Wie kann ich erreichen, dass ich nicht mehr erschrecke, was auch immer geschieht?“

Bankei: „Wenn etwas dich erschreckt, ist es das Beste, einfach erschrocken zu sein. Wenn du dich davon abhältst, erschrocken zu sein, wird dein Geist zwiespältig.“

(Meister Bankei: „Die Zen-Lehre vom Ungeborenen")

„Wenn du mich was fragst: willst du eine ehrliche Antwort haben? Willst du, dass ich deine Einbildung zerstöre?“

Carsten Maurer
Meister für Transformationsarbeit

24. Juli bis 7. August 2019
Reise nach Österreich/Dachsteingebirge

Meister-Kurs für Illusions-Zerstörung
Illusionen-Einbildungen sind der Grund für menschliches Leiden

www.feuerlicht.info

Suchtfrei mit der Weiss-Methode!

Zuckerfrei · Rauchfrei
Alkoholfrei
Gesund Abnehmen

Sehen Sie auf YouTube wie die Berliner Autorin Isabella Bach ihre Zuckersucht und Weizensucht besiegte.

WEISS-INSTITUT BERLIN
Behandlungstage 25.5. und 22.6.2019
Info-Vortrag 16.5.2019, 19:30h
Limitierte Plätze. Bitte melden Sie sich an.

030- 726 212 02
weiss-institut.de

institut weiss
natürlich suchtfrei

Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

WWW.SEIN.DE

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

Ökostrom

Ab 2050 könnte Ökostrom reichen, um den weltweiten Strombedarf fast völlig zu decken, rechnet die Internationale Agentur für Erneuerbare Energien vor. Wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass der Stromanteil am globalen Endenergieverbrauch von zur Zeit nur 20 auf 50 Prozent steigt.

Aus der Rubrik „News"

Trees of Protest

Der Film Trees of Protest ist eine Langzeit-Dokumentation, die zwei Jahre lang Umweltaktivisten im Hambacher Forst begleitet hat. Der Film lässt Klimaexperten, Forstwissenschaftler und Umweltverbände zu Wort kommen, die erklären, was das rheinische Braunkohlerevier mit dem weltweiten Klimawandel zu tun hat.

Aus der Rubrik „News"

Waldbaden tut uns gut

Waldbaden oder Tree Hugging, Spazierengehen und dabei Heilung finden. Das gesundheitliche Potenzial des Waldes ist so groß, dass vor wenigen Jahren dafür an japanischen Universitäten eigens der Forschungszweig der „Waldmedizin" eingerichtet wurde.

Aus der Rubrik „Therapie"

Leben mit Bienen

Für die Bienenflüsterin Edith ist es ein Glück, mit Bienen zu leben. Und diese Wohltat, die von den Bienen ausgeht, spürt sie auch bei ihren Klienten, z.B. wenn sie Füße mit Honig massiert. Glück kann so einfach sein. Um dieses Glück zu teilen und zu vermehren, legt sie uns die Bienen ans Herz.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

Bildnachweise:
Ökostrom: Solarpark Neukirchen © Windwärts Energie, Lizenz: cc-by-nd
Trees of Protest: Hambacher-Forst © Tim Wagner Lizenz: cc-by-nd
Leben mit Bienen: © pixabay.com

Ein noch älteres, aus dem Westen stammendes Zitat stammt vom römischen Philosophen Seneca (1-65n.Chr.), der sagte: *„Den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen zerrt es."* Mit anderen Worten, der Unwillige leidet vor sich hin – so geht es uns, wenn wir uns ständig gegen unser eigenes Leben wehren und das, was passiert, eben nicht aushalten wollen!

Es geht natürlich keinesfalls darum, die Füße hochzulegen und sich aufzugeben, wie manche meinen. Das mit diesem Thema zusammenhängende taoistische *Wu Wei* wurde daher im Westen auch oft missverstanden: Es bedeutet *Handeln durch Geschehen-Lassen (also durch Nicht-Handeln)* – aber eben nicht im Sinne von Gleichgültigkeit, sondern im Sinne von *„Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns"*, also von *„Nicht-Eingreifen"*!

Mut und Demut

... den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können ...: Das Wort Mut kommt vom Mittel- bzw. Althochdeutschen *muot* und bedeutet *Gemütszustand, Leidenschaft; Entschlossenheit*. Die Extreme des Mutes heißen Hochmut und Schwermut – in der Mitte davon liegt die Demut. Im Hochmut weiß der entsprechende Persönlichkeitsanteil alles besser und wirft der eigenen Person, anderen und der Welt ständig vor, falsch zu sein. Das führt vom Bewerten zum Urteilen und weiter zum Verurteilen – mit dem Leben eins zu sein, geht anders.

In der Schwermut zu sein bedeutet dagegen, depressiv zu sein, da wird etwas *heruntergedrückt* – wiederum ein Widerstand gegen das (eigene) Leben. Auch aus dieser Opferhaltung heraus empfinden wir die Welt als falsch und unfair – und uns selbst erst recht. Im Wort *Demut* sind Mut (indogermanisch *mo- = nach etwas streben*) und Dienen – althochdeutsch *dionôn = (sich) unterordnen'* – enthalten.

Es geht also darum, sehr wohl aktiv den eigenen roten Faden zu verfolgen und eigene Programmierungen zu hinterfragen – *und* sich gleichzeitig dem Leben unterzuordnen. So kann sich das Leben in uns als individuelle Manifestation entfalten und eine wirklich neue Freiheit wird möglich.

Weisheit

Im Gelassenheitsspruch heißt es gegen Ende *„... und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden"*. Ist das immer einfach? Nein. Oder vielleicht doch, denn es ist ja unser Denken, was etwas kompliziert erscheinen lässt. Warum überlassen wir das Unterscheiden nicht einfach dem Leben selbst? Wenn wir das Leben mit offenen Sinnen zulassen, dann erschließt es sich oft fast wie von selbst. Es geht also darum, sich über unser Herz dem Leben *anzuvertrauen*.

Genau das steckt auch in dem schönen Synonym von Mut, der *Courage*, in dem das französische *coeur* steckt, übersetzt das *Herz*!

Haben wir den Kontakt zu unserem Herzen, treffen wir aus unserer Tiefe heraus Entscheidungen und wissen gleichzeitig eben *nicht*, was dabei herauskommt – vielleicht wird es so, vielleicht aber auch anders enden. Dieses *„vielleicht"* zuzulassen, kann dann *„viel leicht"* machen!

Wichtig ist, dass wir dabei freundlich mit uns selbst sind – also *Selbstmitgefühl* kultivieren – was übrigens die Voraussetzung für Mitgefühl mit anderen ist. Es lohnt sich sehr, sich der eigenen „Programmierung" zu stellen – auch wenn es mitunter herausfordernd ist –, sie mutig zu hinterfragen und sich gegebenenfalls auch Hilfe zu holen.

Dieser Mut, dieses Sich-selbst-Aushalten und Nicht-Denken-aber-Tun kann zu erfreulichen „Nebenwirkungen" führen: Endlich kann sich unser Leben in echter Freiheit *entfalten*, unsere Angst vor dem Tod verringert sich und die Lebensfreude nimmt zu. *„Die Umstände kann ich nicht ändern, aber meine Haltung dazu"*, sagt dazu Edith Eva Eger (ihr äußerst inspirierendes Buch *„Ich bin hier und alles ist jetzt"* sei hiermit herzlich empfohlen). So überwinden wir unsere Abspaltung und lernen zu leben, zu *„surfen"* auf dieser *einen Welle*, die unser Leben ist, bis sie bricht – praktischer geht es nicht. Dazu noch einmal Seneca: *„Nicht weil es schwer ist, wagen wir's nicht – sondern weil wir's nicht wagen, ist es schwer!"*

Hermann Häfele bietet persönliche Begleitung an, um den eigenen roten Faden (wieder) zu finden.
Er ist Berater und Coach sowie Heilpraktiker für Psychotherapie. Außerdem begleitet er Firmen auf ihrem roten Faden bezüglich Unternehmensführung und Kommunikation

Seminare: *„Re-Signieren, aber richtig! – Sich annehmen und kraftvoll leben"* am 23.-25.8.2019 oder am 22.-24.11.2019 in Berlin.
Investition: 299 Euro, Frühbucher 219 Euro (bis Ende Mai) bzw. 259 Euro (bis Ende Juni).

Weitere Infos und Seminaranmeldung über **www.roter-faden-coaching.de**

www.roter-faden-coaching.de

Das Chaos der Frequenzen – Was können wir tun?

Wenn wir Schwingungen und Frequenzen nicht verstehen, verstehen wir das Leben nicht. Natürliche und künstliche Frequenzen wirken auf jede Zelle ein. Elektronische Helfer machen den Alltag schöner und bequemer, darauf möchte in der heutigen Zeit niemand mehr verzichten. Diese Helfer haben jedoch auch eine Kehrseite.

Denn es sind alles von Menschen gemachte, unvollständige und kalte Energien. Sie wirken auf Lebewesen befremdlich, der Organismus kann nichts damit anfangen und gerät in Stress. Eine natürliche Energie ist immer komplett und vollständig. Sie ist biokompatibel und lässt den Organismus auftanken.

Warum war der Strom früher nicht schädlich? Was wirkt auf den menschlichen Organismus ein? Seit 1950/1960 wurde in Deutschland von Gleichstrom auf Wechselstrom umgestellt. Digitalisierung, Elektrifizierung, WLAN, Mobilfunknetzte bis 7G in Amerika, 5G in Europa sind in Vorbereitung, Satelliten und vieles mehr folgten.

Innerhalb eines Lebens hat sich unsere Welt komplett geändert. Der Organismus versucht sich anzupassen und auf die vielen verschiedenen Störfaktoren zu reagieren. Das erzeugt Überforderung und massiven Stress.

Erst durch die Verbindung mit der Energie der Ursprünglichkeit kommen Menschen, Tiere und Pflanzen wieder in die Mitte und in ihre vollständige Kraft. Genesis pro life hat bahnbrechende Möglichkeiten entdeckt, diese unvollständigen Energien zu vervollkommnen und sie biokompatibel zu machen.

Das ist genial, denn nun können technische Störfelder und Frequenzen wohltuend wirken und ausgleichen, also nützlich werden!
Lebendige Ursprünglichkeit und Vollkommenheit wird auf die kalten, technischen Energien aufmoduliert. Dadurch werden alle elektrischen Felder für den Organismus biokompatibel.

In Ihrem Heim und darüber hinaus wird ein natürlicher energetischer Kraftplatz geschaffen. Elektrosensible können aufatmen, denn alle einströmenden technischen Felder werden so mit Lichtenergie angereichert, dass sie sich zu Wohlfühlenergien wandeln. Dabei werden keine Frequenzen verändert, sondern es wird qualitativ eine Energie, die das Leben unterstützt, geschaffen. Niemand muss mehr unter den technischen Störfrequenzen leiden!

Im Gegenteil, jeder kann die umgewandelten Wohlfühlenergien genießen.

Home-Generator, Amulett, Car-Generator und div. Chips

Das bedeutet, durch die genesis pro life Produkte wird eine unglaubliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht.

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

Im Körper zu Hause – Forschungsraum Körpertherapie

Anscheinend ist es schwierig, im eigenen Körper zu sein, manchmal gar kaum auszuhalten. Nicht umsonst laden viele Übungen in Selbsterfahrungsseminaren dazu ein, in den Körper zu kommen, so als wären wir nicht ganz in ihm. Inwiefern sind wir nicht verbunden mit unserem eigenen Körper – und wie kommen wir wieder dahin?

von Ines Koßmagk

Körperselbst und Entfremdung

Bei kleinen Kindern kann man gut beobachten, wie sie Wünsche und Bedürfnisse noch direkt äußern und der Gefühlsausdruck von etwa Freude, Schmerz und Angst oft den ganzen Körper erfasst und bewegt. Sie fließen ursprünglich frei mit ihren Impulsen und Gefühlen, ohne dass kognitive Prozesse hemmend beteiligt wären. Kleine Kinder haben ein Gefühl für ihr „Körperselbst" und dafür, was ihren Organismus unterstützt oder zu bedrohen scheint. Danach entscheiden sie impulsiv, ob sie sich zu- oder abwenden.

Nun wächst aber jedes Kind in enger Abhängigkeit zu mindestens einem erwachsenen Vorbild heran. Zwei Mechanismen führen dazu, dass das Kind seinen Ausdruck nach und nach anpasst. Erstens lernt es direkt durch Beobachtung der Bezugspersonen, wie sie mit bestimmten Situationen und Gefühlen umgehen, und ahmt erlebtes Verhalten nach. Zweitens wird es, je nachdem, welche Reaktion es auf seinen eigenen Ausdruck bekommt, jenes Verhalten verstärken, welches akzeptiert oder gar belohnt wird, und jenes Verhalten vermeiden, welches bedrohliche Folgen hat. Es lernt also am Modell, was wie auszuhalten und zu fühlen ist und auch, ob und wie es selbst ausgehalten wird. Diese Lernvorgänge geschehen größtenteils unbewusst und schon in der vorsprachlichen Entwicklung. Und auch später spielen die gespiegelten Bewertungen und Zuschreibungen des eigenen Verhaltens durch andere Menschen eine wichtige Rolle bei der Findung dessen, was man Selbstbild nennen kann.

Identität als sicherer Rahmen

Da so gelernte Annahmen im Laufe der Entwicklung eher fortlaufend bestätigt werden, werden hieraus starke Gewohnheiten und letztlich eine Identität – die Überzeugung: So bin ich, und nur so darf ich sein. Die eigene Identität überlagert, überformt oder unterdrückt demnach teilweise das ursprüngliche Körperselbst, das heißt, der Zugang zum eigenen Körper(gefühl) ist mehr oder weniger blockiert. Das Zurückhalten von inneren Regungen, Bewegungen und Handlungen führt unweigerlich zu Anspannung, über die Zeit zu Verspannungen bis hin zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen – auf seelischer, mentaler und körperlicher Ebene. Anpassung führt zu einer gewissen Sicherheit, aber in neuen Umgebungen, in neuen Beziehungen erfährt man diesen Rahmen möglicherweise als beschränkend. Wenn die Nachteile und Schmerzen der Angepasstheit überwiegen, man sich beispielsweise als depressiv erlebt, entsteht der Wunsch, an seinen Denk-, Verhaltens- und Haltungsmustern etwas zu ändern.

Anpassung oder Intensität

Was genau halten wir eigentlich nicht aus? Letztlich geht es um Intensität. Empfindungen und Gefühle können eine Intensität erreichen, die das Nervensystem und Bewusstsein stark fordern. Solche akut oder dauerhaft belastenden Eindrücke können dazu führen, dass man aus dem körperlichen Empfinden aussteigt, es abspaltet, dissoziiert. Man bewegt sich aus der Offenheit des Ja in ein Nein, man will das nicht

Abb: © Romario len - Fotolia.com

erleben. Das ist vor allem der Fall, wenn eine adäquate Reaktion nicht möglich ist oder nicht möglich erscheint. Hier berühren wir auch den Bereich von Trauma und erlerntem Umgang mit Bedrohung. So wie bei der oben beschriebenen Anpassung Angst ein grundlegender Motivator ist, führt meist auch Angst hin zu dem Gedanken, etwas nicht aushalten zu können. Man weiß nicht, dass man es aushalten würde, weil man es noch nicht ausgehalten hat – oder niemanden erlebt hat, der es (mit einem) ausgehalten hätte.

Bahnung und Neuroplastizität

Neurophysiologischen Erkenntnissen zufolge ist Veränderung jederzeit möglich. Die Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen sind ständig im Auf- und Umbau, je nachdem, in welcher Kombination sie aktiviert, also wie sie benutzt werden. So wie für Muskeln, die je nach Benutzung wachsen oder verkümmern, heißt es auch für neuronale Verknüpfungen: Use it or lose it! Neue Verbindungen zu initiieren oder zu stärken braucht Zeit und Wiederholungen. Und da die mentale, emotionale und körperliche Ebene so eng miteinander agieren, kann über den Zugang auf einer Ebene Veränderung im Gesamtsystem erreicht werden. Veränderung gestaltet sich praktisch jedoch schwierig, da wir es mit starken Gewohnheiten und zum Teil mit Identifikation zu tun haben. Die altbekannten, immer wieder benutzten Tendenzen rufen uns gleichsam, denn sie gaben auch Sicherheit und Orientierung. Da kennen wir uns aus. Jeder kleine Schritt auf einem unbekannten Terrain hingegen fordert uns heraus und löst all die Unsicherheit oder Ängste aus, die wir doch so erfolgreich zu vermeiden suchten. Es kostet Überwindung und Energie, auf einem noch unausgetretenen Pfad zu bleiben – und es fühlt sich so viel lebendiger an!

Körperarbeit ist Bewusstseinsarbeit

Körpertherapie spricht das Unbewusste des Menschen direkt über die somatische Ebene an. Durch Berührung, aktive und passive Bewegung kann der Klient mit Empfindungen und Räumen in sich selbst in Kontakt treten, die er zum Teil sehr lange nicht wahrgenommen hat. Er erfährt, wie bewohnt sein eigener Körper in bestimmten Bereichen ist und was Berührung und Bewegung dort in ihm auslöst – und kann sich sich Schritt für Schritt abgespaltenen Anteilen annähern und sie schließlich integrieren. Im Rebalancing, mit dem ich arbeite, gehört immer auch das Körperlesen zu einer Sitzung, wobei die Klienten sich zwanglos im Raum hinstellen und selbst beschreiben, wie sie sich im Moment wahrnehmen. Oft zeigt sich, dass die körperliche Erscheinung zu dem passt, wie die Person sich fühlt oder darstellt. Beispielsweise sehe ich immer wieder überwiegend Frauen, die sich mit sehr eng nebeneinander platzierten Füßen hinstellen. Das vermittelt den Eindruck, dass sie nicht (zu) viel Raum einnehmen wollen. Bitte ich sie, sich etwas breiter hinzustellen, nur um es einmal auszuprobieren, dann ist ihnen das so fremd, dass es sich ganz komisch anfühlt, richtig unangenehm! Manchmal reicht so eine kleine Anregung, um im Inneren eine Kaskade an Geschichten und Emotionen auszulösen, ein regelrechtes Aha-Erlebnis. So kommen Klienten sich nach und nach selbst dahingehend auf die Spur, dass sie erkennen, was sie zu bestimmten Haltungen veranlasst, und können erproben, wie sich eine neue Haltung anfühlt – und welche Reaktion sie heute daraufhin bekommen.

© Iakov Kalinin - Fotolia.com

Integration von vermiedenen Erlebensräumen

Wer jahrzehntelang seinen Herzraum zu schützen versucht, indem er ihn zurückzieht, kann irgendwann gar keine andere Haltung mehr einnehmen. Die Faszien im Brust- und Bauchraum sind verkürzt und halten die Enge, die Sicherheit versprach. Diese Art von Schutz hat ihren Preis: Zwangsläufig verflacht sich die Atmung und auch die Verdauungsorgane haben weniger Raum – Rücken und Nacken hingegen schmerzen. Der Blick wird nur noch selten gehoben, und dementsprechend ist auch die Stimmungslage. Denn so wie ein Gefühl unsere Haltung binnen Sekunden verändern kann, wirkt sich eine dauerhaft eingenommene, verfestigte Haltung rückkoppelnd permanent emotional und mental auf uns aus. Über eine achtsame, langsame Berührung der unbeweglich gehaltenen Strukturen im Brustbereich kann eine Öffnung erfahren werden – und vielleicht wird damit auch der Schmerz spürbar, der einst das Verlangen nach Schutz auslöste. Über den Atem kommen Aufmerksamkeit und Beweglichkeit zurück in den Brustraum, die Arme fangen vielleicht an zu kribbeln, und die vergrabene Sehnsucht nach Kontakt wird wie-

der spürbar. Tiefes Berührtsein, Dankbarkeit und erleichtertes Durchatmen sind mögliche Geschenke einer solchen Sitzung.

Wie fühlt sich das an?

Oft ist es hilfreich, nicht zu sehr in die verknüpften Geschichten einzusteigen, sondern die Aufmerksamkeit immer wieder zurück zur körperlichen Empfindung zu lenken. Ich selbst kenne die Tendenz, Empfindungen einsortieren zu wollen und vorschnell zu sagen: „Ich bin wütend." Und natürlich kann ich dann ein Warum dafür finden und bewege mich damit schon lange wieder aus der Empfindung heraus – und hinein in den Kreislauf von Emotion, Geschichte, Reaktion. Da gibt es nichts Neues zu erfahren, nur Wiederholung. Die erlernten Erwartungen der Konsequenz von „Ich bin wütend" sind mit im Boot: das Erleben verbaler oder körperlicher Gewalt als Täter oder Opfer, Ablehnung und Ungeliebtsein...

Also ermutige ich auch in der Körpertherapie dazu, bei der körperlichen Empfindung zu bleiben, und lasse sie mir so genau wie möglich beschreiben. Darin gibt es keinen Schrecken, wohl ein Zittern in den Beinen, Druck und Energie im Bauch, die irgendwo hin will, Spannungen in den Unterarmen und Händen und im Kiefer, es wird echt warm und … wow, das fühlt sich kraftvoll an, wenn ich Ja dazu sage! Körperliche Empfindungen und Bewegungen können auf diese Weise neu bewertet und willkommen geheißen werden

.

Aushalten – oder sogar mehr?

So erfährt der Klient, dass er sich selbst aushält – und dass auch jemand anders ihn aushält mit all dem, was bislang im Fühlen, Handeln oder Aussprechen vermieden wurde. Die Begleitung und der Halt, der Bezug zu jemandem, in diesem Falle zu mir als Therapeutin, kann bahnbrechend sein für das Zulassen eines starken Gefühls, eines Körperzitterns, über das sich lange gehaltene Spannungen entladen – und letztlich auch für das Auflösen all der Zweifel und Gedanken, die diesen Prozess immer wieder unterbrechen. Zugleich gibt es einen Rhythmus darin, sich den herausfordernden Bereichen anzunähern und davon auszuruhen im sicheren Kontakt. Der Klient erfährt Selbstermächtigung („Ich kann die Spannung lösen"), Erlaubnis („Ich darf so sein") und dass er es nicht alleine aushalten muss. Meine Rolle in dem Prozess ist die des Zeugen, geprägt von Annahme und Gelassenheit. Eine Mischung aus Ermutigung, Entspannung und Zuversicht unterstützt den Klienten und gibt Sicherheit im Erforschen neuer Räume – oder besser gesagt im Zurückerobern. Auch eine Prise Humor ist dabei oft hilfreich. Nach und nach entsteht womöglich eine Neugierde auf mehr von sich selbst, und die innere Erwartung wandelt sich vom Druck, etwas aushalten zu müssen (bis es endlich vorbei ist) hin zu einem liebevollen und wachsenden Interesse und Genuss an sich selbst – im eigenen Leben, im eigenen Körper.

Ines Koßmagk, Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet seit vielen Jahren leidenschaftlich mit Berührung. In ihrer Praxis in Berlin-Prenzlauer Berg bietet sie körpertherapeutische Sitzungen (Rebalancing) sowie Tiefengewebsmassagen an. Sie bildet sich stetig fort und liebt das Forschen und Wachsen im Feld von Liebe und Annahme – für sich selbst sowie in der Begegnung. Achtsamkeit, Spüren und Stille prägen ihren Stil.

Info und Kontakt unter **Tel. 0176-647 811 93** oder rebalancingberlin@email.de
www.rebalancingberlin.de

www.rebalancingberlin.de

Im Lärm der Stille – sich selbst aushalten

Haben Sie schon einmal still meditiert? Das verbreitete Bild von Meditation ist ein Mensch, der milde lächelnd dasitzt, vollkommen versunken im Nirgendwo. Doch der Alltag der Meditation sieht oft anders aus: Gedanken, unangenehme Körpergefühle oder schmerzhafte Emotionen bedrängen den Sitzenden und lassen ihn nicht in Stille und Wohlgefühl abtauchen. Wie können wir mit solch nervenden Ablenkungen umgehen? Wie halten wir uns aus, wenn es ungemütlich wird?

von Matthias Grimm

Meditation ist mehr als eine Entspannungspraxis

In meinen Gruppen taucht bei der Frage am Anfang jeden Seminars, warum der jeweilige Teilnehmer denn hier ist, immer wieder der Wunsch nach Lösungen auf, die helfen sollen, im Tagesgetriebe relativ einfach Entspannung zu finden. Das ist eine vollkommen nachvollziehbare Sehnsucht, aber Entspannung ist nur ein Teil des Weges zu sich selbst, eher so etwas wie ein Einstieg.

Wenn der augenblickliche Fokus eines Menschen auf Entspannen liegen sollte, können bewährte Übungen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan usw. genügen. Hier befinden wir uns erst einmal auf der Ebene der Symptomregelung. Doch selbst diesen einfachen Entspannungsübungen wohnt bereits das Potential zu weiterer Öffnung inne, sie sind Schnittstellen zur eigentlichen Reise in die Meditation.

Auch der anfängliche Wunsch, eine schnelle Methode zu lernen, um immer abrufbar Entspannung erzeugen zu können, birgt oft schon Probleme. Wir sind es in unserer aktuellen Kultur gewohnt, schnell verfügbar zu konsumieren – mit Apparaten, einem Wochenendlehrgang, ein paar Tabletten. Wir wollen mit irgendeinem spezialisierten Erzeugnis oder Werkzeug sozusagen auf Knopfdruck etwas erreichen. Auf diese Weise soll bitte auch die gewünschte Entspannung eintreten.

Abb: © kite_rin - Fotolia.com

Doch wer sich einmal ein wenig mit dem Themenfeld der Meditation beschäftigt hat, wird schnell merken, was das bedeutet. Setzen oder legen Sie sich einmal still hin – sagen wir mal fünf Minuten – und lauschen Sie in den Raum, beobachten Sie, was passiert. Sie werden schnell spüren, wie lärmend Stille sein kann. Endlose Gedankenschleifen, sich verselbständigende Bilder, Körpergefühle, Unwohlsein oder Langeweile machen es schwer, einfach mal still zu bleiben. Die Versuchung, sich abzulenken, zu bewegen oder aufzustehen, wächst zusehends.

Grundlegende Veränderung

Vielleicht beginnen Sie zu ahnen, dass Sie die wahre Stille nicht ohne eine grundlegende Veränderung in Ihnen selbst bekommen werden. Und: Diese Veränderung wird Ihr ganzes Leben durchdringen müssen. Und es wird nicht von heute auf morgen gehen. Denn es hat auch ein ganzes langes Leben im Modus von Handeln und Reagieren gebraucht, um Ihre Abgrenzungsstrategien, Abwehrmechanismen und Ihr Selbstbild zu installieren. Lassen Sie sich auf den Weg der Selbstfindung ein, werden Sie bald merken, wie viel Illusion und Verklärung in diesem konditionierten Selbstbild liegt. Abwehrstrategien und Konzepte, die einmal gute Dienste geleistet haben, haben sich durch langjährige Nutzungsroutinen tief im Nervennetzwerk zu Automatismen verschaltet. Unsere Verhaltensmuster und Panzer sind nicht einfach so gekommen, wir haben sie erlernt. Sie werden auch feststellen, dass dieses gepanzerte Selbst, das nur bestimmte Gefühle und Erfahrungen zulässt, mit vielen Ihrer immer wiederkehrenden Probleme direkt zusammenhängt. Diese gepanzerte Egoblase ist in ihrem Beharren auf den erlernten Strategien ziemlich trickreich und fährt an den Grenzen einer sich nähernden Öffnung in einen neuen Raum alle Register von Widerständen und Ablenkungen auf. Geahnter Kontrollverlust jeder Art lässt die Alarmsirenen ertönen und setzt den ganzen Apparat der erlernten Sicherheits-Strategien in Bewegung. Und genau das erfahren wir, wenn wir uns einmal ganz still hinsetzen und gar nichts weiter tun. Aber wie sieht nun die Lösung aus?

Praxis der Selbstspiegelung

Der wirkungsvollste Weg, hier weiterzukommen, ist eine regelmäßige Praxis der Selbstkonfrontation. Meditationstechniken bieten dazu wunderbare Hilfsmittel. Sie sind Werkzeuge, uns in unsere ursprüngliche authentische Form und ihre Potentiale zurückzuführen. Stück für Stück, tiefer und tiefer – ohne den Kontext der uns umgebenden Welt zu verlassen.

Meditationswerkzeuge haben keinen Selbstzweck, den man perfektionieren sollte, sie sind auch keine Mittel, Weltflucht zu organisieren oder Paralleluniversen aufzumachen. Es geht um die Aufnahme einer Beziehung zum eigenen tiefen Selbstsein und dem Erfahren der Verbindung zum großen Ganzen über eine schonungslose Öffnung in diesen Augenblick. Es ist ein Prozess, der weit weg von jeder Wohlfühlesoterik ist, vom süßen Schwelgen in einem spirituellen Mehr-davon-Materialismus. Es ist im besten Sinne eine spannende Reise über viele Klippen, Untiefen und Abgründe.

Dazu gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht: Die scheinbar schlechte Nachricht ist, dass wir dieses immerwährende Kopfkino wirklich nicht abstellen können. Die gute Nachricht ist, dass unsere Widerstände und Abgründe – zu denen auch das Kopfkino als Ausweichmechanismus vor unangenehmen Gefühlen gehört – unsere ganz persönlichen Schlüssel zur Entwicklung beinhalten. Denn hinter all den Schattenzonen existiert immer das Licht. Die Konfrontation mit Widerständen ist daher ein wesentlicher Teil meditativer Praxis. Widerstände kommen in Form von Verklärung, Verwirrung, Wahrnehmungsverzerrung, Zorn, Zweifel, Selbstverurteilung usw. daher. Es gibt unendlich viele Varianten von Abwehr. Durch diese Krusten mit Wachheit hindurchzugehen, vermag innere Türen dauerhaft zu öffnen. Meditationstechniken sind wirkungsvolle Lotsen in diesem Prozess.

Meditationstechniken der Postmoderne

Es gibt eine große Anzahl von Meditationslinien mit meist uralter Herkunft. Viele davon sind stark philosophisch intellektualisierte Gebilde mit ethnischer Prägung und oft mit kognitiven Komponenten verzahnt. Die Ebene des Körperbewusstseins wird in vielen Fällen zugunsten rein geistiger Orientierung als unentwickelt und dunkel vernachlässigt. Geist und Körper werden dann getrennt wahrgenommen.

Ich halte die ungefilterte Übernahme von Überbaukonzepten aus oftmals lokal verankerten Linien für wenig hilfreich. Die Gefahr, in den Endlosschleifen eines ethnologischen und intellektuellen Interpretationslabyrinths steckenzubleiben, ist groß. Auch Intellektualisierung kann eben ein Teil des Abwehrprogramms sein.

Wirklich weiterführende Meditationstechniken werden immer das ungefilterte, ganzheitliche Erfahren in den Mittelpunkt stellen. Da sind sie zeitlos und übergreifend. Die für mich wirkungsvollsten regen das Wiederverfügbarmachen tiefer Körperweisheit an. Unser Körper ist unsere einzigarige und wahre Verbindung zur Realität der Existenz.

Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

7. und 21. Mai ab 18 Uhr
Biodanza mit Marianne

ab 19.45 Uhr
come together

8. Mai ab 18.45 Uhr
Meine Alternative
heute eine Autorinnenlesung

16. Mai ab 19.30 Uhr
Offener Übungsabend
mit Frank Fiess und Team

www.lebenskunst-verein.de

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319
Mehringdamm 34, 10961 Berlin

Im Juni 2019 erscheint das neue
SEIN Special „YOGA“*)
Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen

Sein

*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000, Anzeigenschluss: **5.5.2019**

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30,
special@sein.de

© evgenyatamanenko, iceteastock, sianstock, Coka - Fotolia.com

In den vergangenen 50 Jahren wurden im Zusammenführen von psychotherapeutischem und neuropsychologischem Wissen mit den alten Erfahrungslinien Meditationstechniken entwickelt, die dem Menschen unserer gejagten und fortschrittsneurotischen Kultur den Einstieg erleichtern. Sozusagen im besten Sinne essenzielle Übersetzungen bewährter Praxis-Systeme unserer Vorfahren.

Yoga

Für mich ist Yoga ein wunderbarer Einstieg und ein wirkungsvolles Begleitungssystem für die Meditationspraxis. Yoga ist mehr als nur Körperhaltungspraxis oder Fitnesssystem. Yoga ist Körpermeditation. Asana-Yoga beispielsweise konzentriert und richtet sich auf Körper und Atmung aus. Im Fluss der Körperhaltungen hat der Geist eine ganz natürliche Anbindung an die augenblickliche Wahrnehmung und lernt auch in herausfordernden Situationen Gelassenheit. Es reichen eigentlich Serien von sehr einfachen Übungsfolgen, um eine Kultur der Hingabe und des Ausrichtens zu entwickeln. Man muss nicht den Ehrgeiz eines Perfektionisten und Artisten auf der Matte zelebrieren. Perfektionssucht führt aus der Verbindung mit dem Augenblick und in die Fallen der Egoschleifen. Das wiederholte Vertiefen der einfachen Abfolgen ist allein schon durch die Erfahrung einer tieferen Verbindung mit sich selbst wirklicher Reichtum. In der Vielfalt der Angebote stellen für mich selbst Ashtanga(Vinyasa)-Yoga und die einfache Folge von Vor- und Rückbeugen in den Fünf Tibetern diesen Entwicklungsraum zur Verfügung.

Energie entstehen lassen und kanalisieren, mit unserem Körper fühlend in Kontakt bringen. Diese Erfahrung bringt aber auch Stockungen, Blockierungen und bisher abwesende Bereiche in unser Erleben und leitet uns da hindurch.

Eine effektive Methode in diesem Bereich ist die "Quantum Light Breath"-Meditation, die uns darin unterstützt, mit teilweise starker Atmung bisher unbewusste Muster und Strukturen in unsere Wahrnehmung zu bringen, zu lösen und die befreite Energie zu integrieren. Die Technik wurde in den 1970er Jahren von dem US-Therapeuten Jeru Kabbal aus Erfahrungen der uralten Vipassanameditation hin zu einer mehr dynamisierten Ausführung entwickelt. In dem teilweise heftigen Prozess geht es darum, Widerstände, Dramen und andere Gefühlsreaktionen zwar als Teil der eigenen Entwicklung

Abb: © anyaberkut - Fotolia.com

Atempraxis Pranayama / Tsa Lung

Ein wesentlicher Teil der yogischen Praxis dreht sich um Atemübungen. Atem ist die tiefste Verbindung, die wir zu unserem Körper haben. Atem ist mit unserem unbewussten vegetativen Nervensystem verbunden, das im Hintergrund die Körperenergien steuert. Über den Atem können wir allerdings auch bewusst dieses System steuern lernen. Einatmen aktiviert, Ausatmen beruhigt. Je nach Stärke und Ausrichtung können wir unterschiedliche Energiezustände erzeugen und diese in den Klärungsprozess integrieren.

Atempraxis ist wesentlicher Teil fast aller großen spirituellen Systeme. Im hinduistischen Yoga beispielsweise ist das der große Bereich der Pranayama-Übungen. Auch im tibetisch-tantrischen Tsa Lung, besonders in der Vajrayanalinie, oder im Taoismus finden wir Ähnliches. Allen ist gemeinsam, dass sie uns über Übungen, die zu respektieren, zu ertragen und nicht zu unterdrücken, ihnen dabei aber keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Alle Aufmerksamkeit bleibt allein bei der Atembewegung. Alles, was auftaucht, wird einfach als Teil vergangener Episoden gesehen – Illusionen, die in der Jetzt-Realität keine Kraft und Bedeutung mehr haben. So können Heilung und innere Klärung ohne Flucht oder Verdrängung geschehen.

OSHO-Meditationen

Die OSHO-Meditationen sind aus der Erkenntnis entstanden, dass der Neuzeitmensch nur schwer in der Lage ist, in stille Meditation zu gehen. Weil er durch die Hamsterräder seiner Existenzblase pausenlos mit Agieren, Konzeptualisieren und Reagieren beschäftigt ist, kann er tatenlose Stille nicht ertragen. Also wurden im OSHO-Feld mit Vision, Genialität und viel

ÜBERREGIONAL

Fasten eine Reise zu mir selbst

In unseren Fastenkursen tanken Sie neue Kraft, werfen Ballast ab, erholen und regenerieren sich, verlieren Gewicht, entgiften, erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Aktivität. Wir fasten nach den neusten Erkenntnissen auf der Grundlage von Dr. Buchinger und dem Vegan-Basenfasten-Konzept. Schwerpunkte im Begleitprogramm sind Wandern, Radeln, Yoga, Qigong, Klangschalen-Meditation, Stressmanagemnt, Energieaufbau. Zertifizierte MitarbeiterInnen (BV-FE,dfa) begleiten Sie auf Ihrer „Reise zu sich selbst".

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg
Tel. 040 - 34 85 99 74
0151 - 56 32 52 69
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

CHARLOTTENBURG

Lotus Lounge jetzt auch Bestell-Buchhandlung

Der Lotus Lounge-Shop mit Büchern zu Buddhismus, Meditation und vielem mehr bietet auch Buchbestellung an: Bis 15.30 Uhr Bücher aller Art bestellen und am nächsten Tag abholen.
Wenn du schon mal da bist, kannst du die vegetarischen, veganen und glutenfreien Gerichte sowie die leckeren Kuchen der Lotus Lounge genießen, die Buddha-Statue besichtigen und/oder an der Mittags- oder Abendmeditation teilnehmen.

Lotus Lounge
Café - Restaurant – Shop – Bestell-Buchhandlung im
buddh. Dharma Mati Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Mo-Sa, 12-19 Uhr
Tel. 030 - 232 55 060
lotuslounge@rigpa.de
www.lotus-lounge.de

Abb: © Rigpa

Anzeigen

therapeutischem Wissen Meditationen entwickelt, die den ruhelosen Geist erst einmal binden, indem sich all seine verschiedenen Energien und Kräfte ungehemmt ausagieren dürfen. Meditationen wie die „Dynamische“ oder die „Kundalini“ gehen trotzdem teilweise unglaublich tief, entschleunigen und führen in vorher nicht gekannte Offenheit. Die Meditationen sind genauestens strukturiert, mit stimulierender Musik umrahmt und enden immer in einer Phase der Stille.

Ankommen in der weiten Stille
Die uralte und immer aktuelle Mutter der Meditation ist das Sitzen in Stille. Sitzend, aus- und aufgerichtet in flexibler Vertikale, bin ich in einem wachen, erwachsenen Zustand. Es geht darum, sich einfach jetzt mit dem zu konfrontieren, was erscheint – ohne Anhaften, ohne Beurteilung, ohne Wunschdenken. Es ist ein Sitzen in Verbindung mit dem zentralen inneren Raum in mir, der sich ausdehnt in entleerte Fülle. In diesem Bewusstseinsraum löst sich die Trennung vom Ganzen auf und der Meditierende ist dabei absolut präsent mit dem, was als Leben gerade erscheint. Verankert in allen Ebenen darf sich ein authentisch kreatives Wesen entwickeln.

Matthias Grimm
ist HP Psychotherapie, Achtsamkeits- und Meditationstherapeut. Sein Angebot umfasst Entspannungstrainings, Achtsamkeitspraxis und Körpermeditation, Quantum Light Breath, Atem und Sound, Einzel- und Gruppenarbeit.

Infos und Kontakt unter **Tel.: 030-690 014 53** oder see@lebensforscher.de
www.lebensforscher.de

www.lebensforscher.de

Anzeigen

Zurück zur Quelle

Aus dem göttlichen Ursprung heraus finden wir unseren Weg in die Welt. Manche Menschen erfahren den leisen Ruf, dass ihre Existenz auch auf der Erde über das rein materielle Sein hinaus geht. Diese stille Sehnsucht bewegt sie zu einer Suche über das Greifbare hinaus. Die Frage „Wozu bin ich hier?“, findet ganz unterschiedliche Antworten. Passt die Antwort zu unserem Auftrag, dann stellt sich innerer Frieden ein und wir empfinden eine tiefe Verbundenheit mit unserem Sein.

Heiko Kroy hat seine eigene Antwort gefunden. Mit 15 Jahren war ihm klar: er wird ein Kloster gründen. Mit 21 Jahren erlebte er ein Jahr der Erleuchtung. Die folgenden Jahre waren seiner Suche verschrieben. Auf diesem Weg entwickelte er seinen ganz eigenen Ansatz, Menschen auf ihrem persönlichen Weg zur Erleuchtung zu begleiten. Der „Kompass der Heilung“ ist das Ergebnis langer Jahre psychologischer und spiritueller Arbeit im Austausch mit seinen Kollegen und in der Arbeit mit Teilnehmern seiner Seminare.

Heiko Kroy stellt sich mit seinem Sein als aufgestiegener Meister Serapis Bey in den Dienst der Welt, der Menschen und der Wesen, die bereit stehen, ihren Auftrag zu erfüllen. Unterstützung erfährt er über das Medium Anne Meier, die in Kontakt mit seinen Schutzengeln steht. Heiko Kroy führt dich auf den Weg zur Heilung, deine Bestimmung zu entdecken, Lieben zu lernen und dein spirituelles Wesen in dieser Welt zu entfalten.

So erleben wir die Arbeit mit Heiko seit 2004…. (Deine Gefährten: Kati, Henning, Bina, Claudia, Thomas, Judith, Anne)

www.mannaz-dasein-erleben.de

Lichtbahnenheilung-Ausbildung in Berlin

Neu: Feng Shui

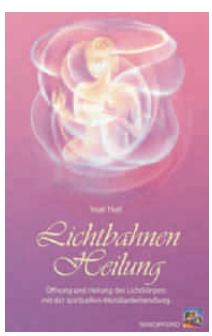
Meridiane und Chakren harmonisieren
Ein einfacher und wirkungsvoller Weg, sich selbst und anderen Gutes zu tun und helfen zu können bei allen Herausforderungen!
Durch Einfühlen in den Energiekörper und das Lösen von Blockaden an speziellen Lichtimpulspunkten wird das freie Fließen im Energiesystem wiederhergestellt. Ein strömendes System bedeutet Wohlbefinden und Gesundheit. Für Therapeuten und Laien.

* Theorie/ Großer Praxisteil
* Selbstheilung/ Fernheilung
* Energiekörper/ Chakrenarbeit
* Verlauf der Meridiane
* Traumata/ Übungen zur Medialität

3 WE-Termine, aufbauend:
4./5. Mai, 18./19. Mai, 1./2. Juni 2019
Abschluss mit Urkunde.

Feng-Shui-Beratung privat/ business
Einrichtungsberatung - Gestaltung
Farbe und Formen
Raumaufteilung - Ausrichtung
Aussortieren - Energiearbeit

Weiteres
Space Clearing
Medi to go: 8. April
Coaching
Heilanwendungen live/ per Ferne
Tierheilung



Info/Anmeldung:
Tanja Feierabend
Tel. 030-304 93 39
ta.fei@web.de
www.lichtbahnenheilung.com
Literatur: Trudi Thali

Sich endlich sicher fühlen können

Ein Trauma, vor allem in den ersten Lebensmonaten, kann sowohl Funktionen und Abläufe im Körper als auch in der Psyche massiv beeinträchtigen. Vor allem dann, wenn es mit einer pausenlosen Überforderung des Nervensystems einhergeht. Und die hat auch zur Folge, dass kein Vertrauen ins Leben entstehen kann, dass das Gefühl, sicher, im Leben aufgehoben zu sein, nicht aufkommen kann. Auf dem Weg dahin, sich endlich sicher fühlen zu können, kann eine neue akustische traumatherapeutische Anwendung eine wertvolle Unterstützung sein: das Safe and Sound Protocol (SSP). Denn es kann über eine Stimulation des Mittelohrmuskels eine Veränderung im Nervensystem bewirken, in deren Folge eine Beruhigung und damit ein Sicherheitsgefühl aufkommt. Das SSP kann damit sowohl eine Unterstützung auf dem eigenen Heilungsweg als auch wirksame Basis für andere Therapiemethoden zur Behandlung von Traumata sein.

von Uwe Pieper

Das menschliche Gehirn und das Gefühl, sicher zu sein

Wir Menschen funktionieren mit Blick auf unser Gehirn im Grunde wie zu Beginn unserer Evolution: Ein Teil unseres Gehirns ist fortwährend im Hintergrund damit beschäftigt, die Umgebung zu beobachten, um möglichst schnell Gefahren zu erkennen. Wird eine tatsächliche oder auch eine vermeintliche Gefahr erkannt, reagiert der Hirnstamm autonom und reflexartig mit Angriff, Flucht oder Erstarrung.

Da wir soziale Wesen sind, ist vor allem die Beobachtung bzw. Wahrnehmung anderer Menschen für unser Sicherheitsgefühl von großer Bedeutung.Insbesondere achten wir meist unbewusst auf ihre Augen, Mimik und Stimme.

Das beginnt bereits in der Sekunde, in der wir das Licht der Welt erblicken. Von diesem Zeitpunkt an bis zu einem Alter von etwa drei Jahren entscheidet sich, ob wir zu erfüllender sozialer Interaktion in der Lage sind, die uns das Grundgefühl gibt, sicher zu sein – oder aber nicht.

Wir erwerben die Fähigkeit zur Regulation unseres Nervensystems bereits als Kleinkinder in der Bindung zu unseren engsten Bezugspersonen. Mit der Geburt tritt ein Kind in die soziale Interaktion mit ihnen ein, durch Blicke, Mimik und Laute. Insbesondere die Mutter passt intuitiv Modus und Stärke der Interaktion mit dem Kind dessen Bedürfnissen und Fähigkeiten im jeweiligen Augenblick an. Durch wiederholtes Erleben einer harmonischen Interaktion mit den Eltern entwickelt das Kind das Gefühl von Sicherheit. Dieses unbewusste Erkennungssystem des autonomen Nervensystems erklärt, warum ein Kleinkind sich bei einer Bezugsperson sicher und zufrieden fühlt oder selbst bei der freundlichen Annäherung einer fremden Person manchmal schreit.

Abb: © Antonioguillem - Fotolia.com

Entwickelt sich aus einer gesunden Kleinkind-Eltern-Beziehung eine funktionierende Regulation, weiß der spätere Jugendliche und Erwachsene, wie er mit einer Stimulierung von außen umgeht, und kann darauf angemessen reagieren.

Störungen in der Entwicklung eines Kindes

Doch Eltern können unverarbeitete Themen mit sich herumtragen, ein verletztes inneres Kind aus ihrem emotionalen Erleben abgespalten haben, können selbst traumatisiert sein. Nichts von alledem muss sichtbar oder ihnen selbst bewusst sein. Doch all das kann zu gravierenden Störungen in der Beziehung zwischen Eltern und Kind führen. Das Kind kann sich beispielsweise in seiner Autonomie eingeschränkt fühlen, es kann kein Vertrauen zu seinen Eltern entwickeln, es kann das Gefühl haben, dass sich seine Eltern nicht in sein Erleben einfühlen können.

Wenn Kinder nie gesehen haben, wie die Gesichter ihrer Eltern bei ihrem Anblick aufleuchten, wissen sie nicht, wie es sich anfühlt, gewollt und geliebt zu werden. Dann können sich Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bei ihnen nur schwer entwickeln. Und wenn ein Kind sich bei niemandem bedingungslos sicher fühlen konnte, kann es auch nur schwer Vertrauen ins Leben fassen.

Unsere Kultur betont zwar unsere Einzigartigkeit, doch auf einer tieferen Ebene des Gehirns sind wir auch heute noch ein Teil unserer Sippe, die uns Sicherheit gibt, sogar wenn wir allein sind. Entsprechend haben nahezu alle psychischen Probleme ihre Ursache in einem gestörten Aufbau von befriedigenden Beziehungen oder in einer beeinträchtigten Regulierung von Erregungszuständen innerhalb von Beziehungen. Und in der Beziehung zu unseren Eltern werden wir diesbezüglich nachhaltig geprägt.

Unbewusste Steuerungen

Eine Situation aus meinem Alltag: Ich stehe unten an einer Treppe und warte in entspannter Stimmung auf eine langjährige Freundin, mit der ich verabredet bin. Sie kommt die Treppe herunter, wir haben Blickkontakt. Am Ende der Treppe angekommen geht sie allerdings nicht wie von mir erwartet auf mich zu, sondern zunächst ein paar Schritte in eine andere Richtung. Ich bin überrascht, es kommt Anspannung bei mir auf. Was soll das bedeuten?

Meine Freundin ist eine Frau, die eine ausgeprägte Gestik und Mimik hat. Sie geht die Treppe hinunter und bemerkt schon aus größerer Entfernung beiläufig, dass ich unbewegt auf sie warte, nicht winke, mich nicht auf sie zubewege. Als sie näherkommt, nimmt ihr Hirnstamm unbewusst wahr, dass meine Gesichtszüge unbeweglich, wie versteinert aussehen. Ohne einen einzigen Gedanken nimmt ihr Gehirn meine Mimik als unfreundlich und desinteressiert, als Bewertung von ihr wahr – und damit als Gefahr für sie. Daraufhin läuft bei ihr autonom und reflexartig eine Fluchtreaktion ab: Sie geht erst einmal ein paar Schritte in eine andere Richtung. Davon ist sie selbst irritiert, auch ihre Stimmung trübt sich. In früheren Jahren, als ich noch kein Wissen über die autonomen Abläufe nach einer Traumatisierung hatte, konnte sich so eine Anspannung durch das ganze Treffen ziehen und die Stimmung nachhaltig beeinträchtigen.

Emotionale Störungen

Sowohl bei meiner Freundin als auch bei mir ist es in der frühen Kindheit zu einer gravierenden Störung gekommen, die ein Entwicklungstrauma zur Folge hatte. Ich hatte zwar immer das Gefühl, dass mir meine Eltern vollständige Sicherheit auf materieller Ebene geben, doch auf emotionaler Ebene gab es eine gravierende Störung. Als Kind löste das einen nicht aushaltbar erscheinenden Schmerz aus, was mir lebensbedrohlich erschien. Mein Stammhirn reagierte mit einem Totstellreflex, einer Erstarrung. Eine Auswirkung davon ist meine immer wieder versteinert wirkende

Mimik. Ich wirkte häufig entspannt, doch was von außen entspannt aussah, war tatsächlich oft Betäubung, Dissoziation. Dafür sorgte der Körper von alleine, durch Ausschüttung von Endorphinen, einer Art körpereigener Opiate.
Das Gehirn meiner Freundin wurde durch meine versteinerten Gesichtszügen an die Mimik ihrer wahrscheinlich ebenfalls traumatisierten Eltern erinnert, die ihr nicht die Geborgenheit geben konnten, die sie für die Entwicklung eines Gefühls von Sicherheit und Richtigsein gebraucht hätte. Stattdessen wurde sie immer wieder negativ bewertet und öfter für Kleinigkeiten bestraft. Seitdem hat sie ständig Angst, etwas falsch zu machen, ist permanent auf der Hut und schnell auf der Flucht, zieht sich aus Begegnungen und Beziehungen immer wieder heraus, macht Ausweichbewegungen wie in der geschilderten Situation.

Die Entstehung eines Entwicklungstraumas

Unser Gehirn speichert mit Gefühlen verbundene Erlebnisse ab und verdrahtet sie mittels Synapsenschaltungen stabil miteinander. Erlebt nun ein von den Eltern komplett abhängiges Kleinkind eine gravierende Störung, kann es diese als Lebensgefahr wahrnehmen. Wobei ein Kind ohne Kontakt zu seinen Eltern tatsächlich in Lebensgefahr wäre. Mit dieser Wahrnehmung ist das Gehirn des Kindes vollkommen überfordert, es kann diesen unkontrollierbaren Ausnahmezustand nicht verarbeiten. Das Stammhirn erfüllt gleichzeitig autonom seine Funktion: Es sorgt für das Überleben des Kindes, durch Dissoziation oder Totstellreflex. Diese Synapsenschaltung, die in diesem Moment für das Überleben des Kindes sorgt, kann sich allerdings später dysfunktional und belastend auswirken.
Ist die Entwicklung des autonomen Nervensystems und damit des zwischenmenschlichen Kontakts durch eine ängstliche, angstmachende, dominierende, distanzierte oder depressive Bezugsperson gestört, erlebt ein Kind in diesem Kontakt einen lebensgefährlichen Mangel oder den Kontakt selbst als Gefahr. Mit der Folge, dass das Nervensystem auf Jahrzehnte dauerhaft in Habachtstellung bleiben kann, weil diese dysfunktionale Synapsenschaltung immer wieder aktiviert wird.

Die Folgen von Dauerstress

Eine Farbe, ein Geruch, eine Formulierung, ein als aggressiv oder erstarrt gedeuteter Gesichtsausdruck, ein unfreundlicher Tonfall oder eine monotone Stimme können diese Aktivierung auslösen. Dann deuten wir all das unmittelbar als bedrohlich. Es ist uns nicht mehr möglich zu agieren, wir können nur noch auf diesen Reiz reagieren und sind gleichzeitig tatsächlich in Gefahr, die Orientierung und den Kontakt zur Realität zu verlieren. Die Filter, die uns üblicherweise vor einem Übermaß an Information schützen, funktionieren nicht mehr. Geräusche und Lichter plagen uns, Bilder aus der Vergangenheit können in unser Bewusstsein eindringen, wir geraten in Panik oder bekommen einen Wutanfall, können hyperaktiv werden.
Auch eine gegenteilige Reaktion ist möglich: Wir verschließen uns, fühlen uns geistig und körperlich wie betäubt, das Denken wird träge, wir bleiben am liebsten einfach sitzen. Wir werden körperlich überempfindlich oder auch taub. Gleichzeitig unterschätzen wir objektiv vorhandene Gefahren manchmal oder können sie überhaupt nicht mehr wahrnehmen.

Die Angespanntheit, die beiden Reaktionsmustern zugrunde liegt, macht uns unflexibel, störrisch oder depressiv.
Eine körperliche Folge dieses Dauerstresses ist unter anderem, dass die Nebenniere ständig Stresshormone freisetzt, was zu einer Nebennierenschwäche und chronischer Erschöpfung führen kann. In Folge dessen kann es unter anderem zu Störungen des Immunsystems, der Verdauung, zu Gelenkschmerzen, Migräne, Herzrhythmus-, Schlaf-, Angststörungen und zu depressiven Episoden kommen. Eine erfüllende soziale Kommunikation mit anderen Menschen ist nicht möglich, das Grundgefühl, dass alles gut ist, fehlt. Der Körper kann zunehmend seine Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen und die Angebote des Lebens verlieren. Üblicherweise können die Betroffenen diese psychischen und körperlichen Störungen mit ihrer Ursache nicht in Zusammenhang bringen.

Der Rückzug traumatisierter Menschen

Bereits das autonome Nervensystem eines gesunden Menschen kann bei zu vielen Reizen an seine Grenzen kommen. Deshalb kann auch ein gesunder Mensch nur bei einer für ihn verarbeitbaren Stimulation über Blickkontakt, eine entspannte, melodische, modulierte und akzentuierte Stimme sowie eine lebendige Mimik mit seiner Umwelt interagieren.
Diese Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit von Reizen kann sich bei einem traumatisierten Menschen dramatisch verringern. Deshalb ist es letztlich nachvollziehbar, dass traumatisierte Menschen versuchen, als bedrohlich empfundenen Situationen möglichst aus dem Weg zu gehen, um damit das eigene Leiden in Grenzen zu halten. Das führt nicht selten zu einem von Angst bestimmten Rückzug aus dem Leben. Doch auch traumatisierte Menschen bleiben soziale Wesen und haben deshalb gleichzeitig weiterhin den Wunsch nach Kontakt. Doch wie können sie wieder in Kontakt mit anderen kommen?

Das Nervensystem und der soziale Kontakt

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist es hilfreich, sich dem Nervensystem etwas genauer zuzuwenden. In einer tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahrensituation steuert der Sympathikus alle Teile des Körpers, die das Überleben eines Menschen durch Anspannung und Aktivität sichern können. Allgemein wird davon ausgegangen, dass sein Gegenspieler, der Parasymphatikus, Entspannung bis hin zum Totstellreflex in einer Gefahrensituation bewirkt, und dass bei einem gesunden Menschen diese beiden Teile des Nervensystems in einem ausgeglichenen Wechselspiel agieren. Dieses Wechselspiel – und dabei insbesondere der Parasympathikus – spielt bei der Heilung eines Traumas eine zentrale Rolle. Über dreißig Jahre Forschung von Stephen Porges, einem amerikanischen Professor für Psychiatrie und Biomedizintechnik, haben ge-

zeigt, dass der Parasympathikus, der Vagus, sich in zwei Teile teilt – in den bekannten, den er dorsalen Vagus nennt, und den ventralen Vagus. Der ventrale Vagus steuert die Muskulatur der Ohren, Augen, der Stimmbänder und des Gesichts – und damit die Muskulatur, die für die soziale Orientierung und Interaktion von wesentlicher Bedeutung ist.
Sprechen und Hören hängen demnach davon ab, wie reguliert unser autonomes Nervensystem ist. Ist es schlecht reguliert, kann es zu Überaktivität kommen, zu unangemessenem Verhalten und zu Unwohlsein. Eine gestörte Regulation kann sich auch im stimmlichen Ausdruck bemerkbar machen: Er wird dann sehr leise, gereizt, überfreundlich, kratzig oder ängstlich. Doch nur eine Stimme, die melodisch, moduliert und akzentuiert klingt, fördert den zwischenmenschlichen Kontakt. Ebenso ist bei einer gestörten Regulation die Fähigkeit zu hören eingeschränkt. Die Innenohrmuskulatur wird schlaff, die kleinen Gehörknöchelchen im Mittelohr, die die Signale zum inneren Ohr weiterleiten, können höherfrequente menschlichen Stimmen immer schlechter aus lauten niederfrequenten Umgebungsgeräuschen heraushören.

Die Heilung eines Entwicklungstraumas

Traumata beeinträchtigen unsere Fähigkeit zur sozialen Interaktion nachhaltig, denn die durch ein Trauma im Gehirn entstandenen Strukturen sind stabil, die autonomen Reaktionsmuster eingefahren. Deshalb geht es in einer Traumatherapie zunächst darum, einem traumatisierten Menschen aus seiner Dissoziation, seiner Erstarrung, seinem Kampf-oder-Flucht-Zustand herauszuhelfen, ihn bei der Reorganisation seiner Gefahrenwahrnehmung und im Umgang mit anderen Menschen zu unterstützen.
Weil wir soziale Wesen sind, sind gemeinsame soziale Aktivitäten wie gemeinsames Arbeiten, Spielen, Singen oder gemeinsame Rituale wichtig für unsere Gesundheit.
Im weiteren Heilungsprozess geht es darum, wieder in eine gesunde Aktivität zu kommen, auf diese Weise das Selbstvertrauen zu stärken und dadurch spielerisches, kreatives Handeln möglich werden zu lassen. Es geht darum, die gesunden Funktionen des Gehirns zu aktivieren. Da mehr als zwei Drittel des Vagus-Nervs Informationen vom Körper an das Gehirn senden, haben wir über die Art, wie wir atmen, wie wir uns bewegen oder wie wir singen, einen direkten Einfluss auf unser Gehirn. Es geht um Selbstgewahrsein, darum, dass der bewusste Teil des Gehirns anwesend bleibt, wenn wir etwas fühlen.
Ein essentieller Bestandteil der Reorganisation der Gefahrenwahrnehmung und wichtig für den weiteren Heilungsweg ist, dass ein Mensch zur Ruhe kommen und erfahren kann, wie es sich anfühlt, sicher zu sein. Einen wertvollen Beitrag dazu kann die Stimulierung der Aktivierung des ventralen, sozialen Vagus mit dem Safe and Sound Protocol (SSP) leisten.

Traumaheilung mit dem SSP

Das SSP wirkt mittels bearbeiteter Musik im Klangspektrum der menschlichen Stimme über Kopfhörer und schafft dadurch einen passiven Zugang zum Nervensystem. Es stimuliert die Mittelohrmuskulatur, die über den ventralen Vagus und das Gehirn mit den Muskeln in Verbindung steht, die unter anderem den Gesichtsausdruck und die stimmliche Intonation steuern. Es kann innere Spannungen abbauen, die spontane soziale Kommunikation unterstützen und damit zu einem größeren Sicherheitsgefühl beitragen.
Das SSP ist zwar selbst eine wirksame Behandlungsmethode, aber darüber hinaus auch eine effektive physisch-neuronale, emotional stabilisierende Grundlage oder Ergänzung zu anderen, aktiven Therapieformen.
Da bei traumatisierten Menschen die Beruhigung des Nervensystems unterdrückte Gefühle an die Oberfläche bringen kann – was Teil des Heilungsprozesses ist – darf das SSP nur in Begleitung von dafür zertifizierten Therapeutinnen oder Therapeuten angewandt werden. Eine Behandlung mit dem SSP erfolgt an fünf aufeinanderfolgenden Tagen, an denen jeweils eine Stunde lang die bearbeitete Musik gehört wird. Nach jeder der fünf Anwendungen findet ein Nachgespräch über das bei der Anwendung und zwischen den Anwendungen Erlebte statt.

Aussagen von Menschen während und nach der Anwendung des SSP

- Ich fühle mich plötzlich so geborgen.
- Was habe ich für ein schönes Leben.
- Ich kann besser sozial interagieren.
- Ich empfinde viel weniger innere Unruhe.
- Ich kann unangenehme Gefühle besser zulassen.
- Ich kann besser meine Meinung sagen.
- Ich ruhe mehr in mir.
- Ich kuschele mich bei meinem Mann an, was früher nicht der Fall war.
- Ich kann jetzt „Nein" sagen.
- Mein Tinitus ist besser geworden.
- Ich kann mich besser konzentrieren.
- Ich schlafe besser.
- Ich komme leichter in Kontakt.
- Ich beobachte und bewerte mich nicht mehr ständig selbst.
- Der Körper entspannt sich.
- Ich fühle mich glücklich.
- Ich bin gelassener.

Uwe Pieper ist während einer therapeutischen Ausbildung deutlich geworden, dass er ein Entwicklungstrauma erlebt hat. Durch einige Therapiestunden, durch die Teilnahme an einer Traumatheilungsgruppe und durch die Anwendung des SSP bei Manuela Giese-Morschl ist er inzwischen auf gutem Weg, die Spuren des Traumas heilen zu lassen. Kontakt über uwe.pieper@wandlungskreis.de

Manuela Giese-Morschl ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet seit zwanzig Jahren in eigener Praxis und leitet das Institut für Humanistische und Systemische Therapie. Sie ist für die Anwendung des SSP zertifiziert.

Termine:
SSP-Anwendungen ab sofort
Offene Traumaheilungsgruppe
am 19. Mai und 30. Juni, 11-13 Uhr
Workshop „Entwicklungstrauma heilen"
am 14./15. September
Einführungsseminar in EMDR, zusammen
mit Anja Kropf, 9./10. November
Ausbildung in Humanistisch-Systemischer Therapie
ab 7./8. Dezember

Info und Anmeldung über das Institut für Humanistische und Systemische Therapie bei Manuela Giese-Morschl,
Tel.: 030-434 74 98 oder ifhst@web.de,
www.ifhst.de

Vertiefende Literatur
Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken,
G.P. Probst Verlag, 2018,
ISBN-13: 978-3944476131
Stephen Porges: Die Polyvagal-Theorie,
G.P. Probst Verlag, 2018,
ISBN-13: 978-3944476193
Laurence Heller und Aline LaPierre:
Entwicklungstrauma heilen, Kösel-Verlag;
Auflage: 2013, ISBN-13: 978-3466309221

www.ifhst.de

Wir sind Natur

Manchmal trifft man Menschen, von denen man glaubt, dass es sie eigentlich nicht geben kann. Dies ist ein Plädoyer für einen von ihnen und seine Arbeit – Ger Lyons aus Irland.

von Limara Heymdai

Als meine Mutter mir im Jahre 2016 erzählte, sie sei auf einem Schamanen-Treffen in Ungarn einem Druiden begegnet, den ich mir unbedingt anschauen müsse, konnte ich mir nicht ausmalen, was diese Begegnung nach sich ziehen würde. Normalerweise locken mich derartige Versprechungen zu „großen Meistern" und „berühmten Gurus" nicht hinter dem Ofen hervor. Genau deswegen erzählt mir meine Mutter so etwas auch nur selten, und wiederum deswegen musste es etwas Besonderes mit diesem Mann auf sich haben.

Wir fuhren im Jahr darauf als Familie nach Ungarn und erlebten Ger Lyons als Vertreter einer uralten europäischen Wissenslinie, die ihre Wurzeln tief im Keltentum und noch älteren Ursprüngen hat. Entgegen der allgemein verbreiteten Vorstellung, Druiden würden in langen Kutten und mit geheimnisvollen Stöcken herumlaufen, steht Ger in Jeans und Hemd vor seinen Seminarteilnehmern. Nur den grauen Bart, den hat Ger wirklich.

Seine Familie lebt seit jeher in Cork, dem so ziemlich unwirtlichsten Winkel am Rande Europas, über den die eine oder andere Eroberungswelle hinweggeschwappt ist: Römer, Wikinger, Christen und alle, die ihre Spuren hinterlassen haben, aber den uralten Kern des Wissens nicht berühren oder gar verändern konnten. Zu kalt ist das Land, zu viel der Regen und zu mager der Boden, als dass sich jemand je ernsthaft dafür interessiert hätte, und so überlebte dort in jener abgelegenen irischen Küstenregion ein uralter Glaube, eine Tradition, deren Wurzeln sechstausend Jahre zurückreichen, in eine Zeit, in der die menschliche Realität voll und ganz mit der Natur verwoben war; eine Zeit, in der das allmächtige und lebensspendende Prinzip der Natur als heiligstes Gut angesehen und verehrt wurde.

Was ist Natur?

Kaum mehr vorstellbar in der heutigen Zeit, in der die Natur ausschließlich als Wirtschaftsgröße und Ressourcenlager verstanden wird. Tagebau, Fracking, Erdöl-, Erdgas-, und Wasserprivatisierung ...Was folgt als Nächstes? Atemluft in Flaschen?

Hinsichtlich solcher Fragen und Szenarien verfügt Ger über einen seltenen, anderen Blickwinkel und spannende Antworten, die erstaunen und inspirieren. Antworten, die mich animiert haben, intensiver zu forschen. Doch auf einer Reise in die innere Transzendenz und die Metaphysik unseres Realitätsverständnisses braucht es zunächst die richtigen Fragen – Fragen à la Ger. Zum Beispiel: Was haben ein modernes Smartphone und alte Dinosaurierknochen gemeinsam? Antwort: Beide sind Natur. Denn beide kommen aus der Natur, auch wenn ein Smartphone aussieht wie ein Ufo. Alles, woraus es besteht, entspringt der Erde, auf der wir leben.

In meinen Ohren eine ziemlich radikale Perspektive, an der ich mich seitdem abarbeite. In Gers Lesart ist alles Natur – alles! Auch Glypho-

sat. Auch die Plastikinseln im Pazifik. Auch Fukushima. Und wir. Wir sind Natur.
Ich habe da Widerstände. Ehrlich. Das ist ein echter Härtetest für meine schöngeistige und flauschige Wir-sind-alle-eins-Überzeugung, die im Grunde doch wieder nur zwischen Gut und Schlecht unterscheidet: Umweltschutz ist richtig, Glyphosat ist falsch. Bislang gab es in meinen Augen eine natürliche Natur und diese unsägliche, eben jene Natur ausbeutende Krankheit, die sich menschliche Zivilisation nennt, mit all ihren Joghurtbechern und anderen Verheerungen. Nicht sehr flauschig und aktuell auch kaum änderbar.

Freiheit von Konzepten

Krankheit ist nach Ger somit auch Natur; eine Natur, die sich selbst genügt – ob mit uns wild gewordenen Schöpferwesen-Zweibeinern oder ohne sie. Und wenn die Natur krank ist, heilt sie sich eben, ohne sich ein Urteil darüber zu machen, wie dieser Heilungsweg aussieht.
Immer mehr wird mir klar, dass es langwierig (wenn überhaupt möglich) ist, gradlinige Antworten zu bekommen. Zuweilen verwirrt mich der Druide, und erst mit der Zeit dämmerte mir: Das Einzige, was ich wirklich tun kann, ist, Freiheit zu erlangen. Eine innere Freiheit von eben genannten Überzeugungen, Idealen und geistigen Konzepten, um ein Sein zu entwickeln, das es mir erlaubt, zwischen den Ebenen der unterschiedlichen Realitäten wie Nächstenliebe, illegale Angriffskriege, Tierquälerei und erfolgreiche Volksbegehren für Artenschutz – um nur mal ein paar wenige zu nennen – hin und her zu schalten und quasi ein lebendes Paradoxon zu werden. Befreit vom Zwang, mich irgendwo niederzulassen und dort meine auch noch so ehrenhaften, weltverbessernden und dem Gewissen schmeichelnden Ansichten anzusiedeln; Nomadin zu werden im Land der unendlichen Perspektiven und wechselwirksamen Einsichten, stets unterwegs ... ganz wie unsere Vorfahren. Womöglich kam ja mit der Sesshaftigkeit vor ein paar Jahrtausenden auch erst die Tendenz zu strikten Standpunkten und geordneten Glaubenskonzepten auf?
Das Wort Ger bedeutet ursprünglich Speer, und so einer ist tatsächlich sehr nützlich, wenn man sich durch derartig unstetes Terrain bewegt, um damit eine dieser sich wandelnden Realitäten festzupinnen und sie genauer zu betrachten. Mir scheint, jede einzelne von ihnen hält eine Medizin für mich bereit, eine Chance zur Weiterentwicklung.

Urzeitliche Kräfte

Dabei begann unsere Reise mit dem Mann aus Cork ganz bodenständig, genau genommen auf dem Boden eines Vereinshauses in Ungarn, zusammen mit achtzig anderen Ahnungslosen aus ganz Europa. Ausgestattet mit selbst gesammelten Stöcken und Steinen, in mehreren Kreisen kniend, machten wir eine Zeitreise zurück zu den Anfängen jener Ritualtradition, in der Ger aufgewachsen ist, und in welcher der Prozess der Heilung des Einzelnen ein gemeinschaftliches Werk ist. Alle in der Gruppe arbeiten mit daran, einschließlich der anwesenden Ahnen und zugewandten urzeitlichen Kräfte.
Ich meine, dass ich weit herumgekommen bin und eine Menge gesehen und erlebt habe – Schwitzhütten, Sonnentänze, mehrtägige Kiva-Gebetszeremonien, Gongmeditationen, Yogaevents, Sonnwendrituale, Trancetanz und Dunkelretreats – und dementsprechend viele Menschen getroffen habe, denen die Fähigkeit zur gezielten Energiebewegung gegeben war, doch nach den zweieinhalb Stunden im Ritual mit Ger war mir klar, dass ich ein neues Kapitel würde aufschlagen müssen.

Schon im Jahr nach dieser ersten Erfahrung mit Ger folgte er unserer Einladung nach Süddeutschland, um ein sechstägiges Seminar abzuhalten. Die Methode, mit der er arbeitet und die er über zwanzig Jahren hinweg – basierend auf seiner traditionellen Ausbildung sowie seinen Fähigkeiten im Bereich Geistheilung, TCM und Energiearbeit – entwickelt hat, ist so einfach wie effizient und für jeden anwendbar, der sie einmal erlebt hat. Es ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Geschichten und intensiver praktischer Arbeit, bei der wir aktiv in Kontakt zu uns selbst gehen und uns auf tiefer Ebene mit unserem Leben und den damit verbundenen schmerzhaften Erfahrungen, Traumata und Leiden auseinandersetzen, um die innere Last aufzulösen.

Weltrettungsideen ade

Im Kreis mit den anderen hänge ich meine Weltrettungsideen und spirituellen Überzeu-

gungen an den Nagel und lasse mich vollumfänglich auf alles ein, was sich zeigt, wenn einer oder mehrere aus der Gruppe in der Kreismitte sitzen.

Für die anwesenden Kräfte existiert keine Zeit, kein Warum, kein Wohin. Heilung ist das Jetzt, Heilung ist das Erkennen, und Heilung geschieht in Gers alter Lesart in drei Schritten: feel it - heal it - seal it. Zu deutsch: fühle es, heile es, besiegle es.

Die magische Praxis des Besiegelns ist in den Settings mit Ger an unser modernes Verständnis adaptiert, dennoch wirken die fundamentalen Kräfte, die dafür sorgen, dass die Dinge an ihren richtigen Platz kommen, dass Ordnung aus Chaos entsteht und dass auf jede Nacht ein Morgen folgt.

Genauso flüssig, wie Ger zwischen den verschiedenen Ebenen der Realität hin und her wechselt, gestaltet sich die gemeinsame Arbeit. Die Gruppe formt die Richtung und die Intensität der Wandlung, die zuweilen wie ein waschechter Exorzismus daherkommt, nur eben ohne Psalm und Priester.

Die Tore meines Bewusstseins sind sperrangelweit offen, und die Einladung an mein Inneres ist ganz deutlich: Heraustreten aus dem Bekannten, jenem akkuraten, sicheren Zustand aus Vernunft und Berechenbarkeit, auf den wir uns alle – zumindest im industrialisierten Westen mit seiner logisch-rationalen segensreichen Aufklärung – irgendwann ausschließlich geeinigt haben. Mir wird recht schnell klar: Es gibt immer noch eine uralte Schnittstelle in mir, eine Pforte, durch die das unbenennbar Mystische Einzug hält; fremde Sprachen, urtümliche Laute, eine Prise Irrsinn vielleicht, die Macht vergangener Leben und all jener, die vor mir gegangen sind; ihr Schicksal, das somit auch mein Schicksal ist. In der Arbeit mit der Gruppe wird diese Schnittstelle freigelegt. Unmöglich vollumfänglich abzuschätzen, wohin mich das noch führen wird, und was alles durch diese Pforte in mein Leben Einzug halten wird. Aber zurückgehen wäre dann doch irgendwie … zu flauschig.

Demut vor allem Lebendigen

Ger Lyons bezeichnet sich selbst als Mystiker, Lehrer und Heiler, und ganz bestimmt ist er all das. Besonders jedoch spüre ich seine tiefe Liebe zu den Menschen, seine Demut vor allem Lebendigen sowie seinen absoluten Wunsch und das daraus resultierende hingebungsvolle Streben, den Menschen zur Heilung und zur Entfaltung ihres vollen persönlichen Potenzials zu verhelfen.

Chapeau!, kann ich da nur sagen.

Umweltschutz fängt wohl ganz tief in mir an, indem ich die eigenen inneren Dreckecken noch weiter aufräume und den angehäuften, karmischen Müll sortiere und loswerde. Erst als gesunder, in mir ruhender Mensch bin ich imstande, mich gedeihlich einzubringen, mich wahrhaft mit meiner Liebe und meinen Fähigkeiten herzuschenken, zum Wohle meiner Familie, der Gesellschaft, der Umwelt und des großen Ganzen, welches wir alle miteinander teilen; jenes einzigartige unwiederbringliche Wunder – unsere Erde.

Ger Lyons
ist vom 14.-19.6.2019 zu einem Seminar in der Nähe von Berlin. Nähere Informationen und Anmeldung auf **www.chawilaverein.de**
Mehr Infos über Ger auf www.gerlyons.net (Englisch)

Limara Heymdai
ist Autorin der Crossgen-Serie „2044“ (www.fantasythriller.de). Seit ihrer Jugend behandelt sie gesellschaftsrelevante Themen in ihren Romanen und entwickelt darin Visionen für eine neue Form menschlicher Zivilisation. Sie ist Teil der Friedensbewegung und engagiert sich ehrenamtlich für artgerechte Imkerei, geerdete Heilarbeit und differenzierte Meinungsbildung zu zeitaktuellen Themen in Politik und Umwelt.
Mit dreizehn Jahren wurde sie in ihren spirituellen Weg eingeweiht und hat seitdem verschiedene Bräuche und Traditionen kennengelernt auf der Suche nach den eigenen (nord-)europäischen Wurzeln. Seit mehreren Jahren ist sie Adeptin und Praktizierende auf dem Pfad des Pollen, einer uralten Wissenslinie, welche auf die weiblichen Orakelkulte und die schamanische Alchemie der vorchristlichen indoeuropäischen Kultur zurückgeht.

www.chawilaverein.de

Ganzheitliche Gesundheit durch Ayurveda

Ayurveda-Ernährungswoche vom 24. bis 31. Mai 2019 in Berlin mit kostenfreien Gesundheitskonsultationen und ermäßigten Entschlackungskuren

Abb: © SMDSS-shutterstock

Jetzt kommt sie wieder – die Frühjahrsmüdigkeit. Die ersten warmen Tage im Jahr führen bei vielen Menschen zu Abgeschlagenheit, Schwindel und Kreislaufproblemen. Wenn die Temperaturen steigen, fühlt sich jeder Zweite in Deutschland gereizt und abgeschlagen, müde und antriebslos. Woran liegt das?
Vasant ist der Sanskrit-Name für Frühling. Frühling bedeutet Neubeginn. Doch um neu durchzustarten, müssen wir erst einmal Altlasten abstreifen. Häufig geht es darum, den „Winterspeck" zu verabschieden. Im Ayurveda spricht man von angesammeltem Kapha*. Im Frühling ist der Körper enorm beansprucht. Er beginnt, im Winter gespeicherte Wärme und Fettdepots wieder abzugeben und damit auch angesammelte Toxine. Wenn die Energie dabei nicht frei fließen kann, kommt es zu Blockaden mit typischen Auffälligkeiten wie Müdigkeit und Trägheit, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Aus ayurvedischer Sicht ist der Frühling die Zeit von Kapha – und Frühjahrsmüdigkeit ein Zeichen von Schlacken (Ama), die sich durch Allergien, Erkältungen, Müdigkeit, Lethargie und Verdauungsprobleme äußern. Alles im System ruft also nach Frühjahrsputz!
Der Körper versucht durch die ansteigenden Temperaturen auch den Winterspeck schmelzen zu lassen; das wiederum verlangsamt diverse physiologische Prozesse und macht müde und träge.
Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt die Ayurvedamedizin zum Ende der Winterzeit Kapha-reduzierende Maßnahmen, vor allem eine individuelle, der Konstitution entsprechenden Ernährung (Diätplan), eine Kapha-lindernde Tagesroutine – mehr Bewegung, Yoga oder Ähnliches – und Entgiftung, also ayurvedische Reinigungs- und Entschlackungskuren. Ayurveda legt dabei besonderen Wert auf die individuelle und ganzheitliche Umsetzung, in der die persönliche Konstitution mit ihren jeweiligen Beschwerdebildern und psychischen Komponenten berücksichtigt wird. Jeder Mensch verfügt über eine einzigartige Konstitution, die seinen körperlichen, geistigen und seelischen Zustand bestimmt.

*Kapha ist eines der drei Doshas (Lebenskräfte). Es besteht aus den Elementen Wasser und Erde, Eigenschaften wie schwer, langsam, träge oder die Neigung festzuhalten werden mit ihm assoziiert.

Entgiftung und individuelle Ernährung

In der Ayurveda-Lehre gibt es für das Entschlacken eine ganz besondere Behandlungsfolge:

1. Ernährung im Gleichgewicht der Doshas

Im Ayurveda wird der Körper durch die Nahrung wirklich genährt. Krankheiten entstehen aufgrund falscher Nahrung. Entsprechend des Gesundheitszustandes können spezielle Diäten und Kuren den Heilprozess fördern. Im Ayurveda geht es nicht um Proteine und Fette, Kohlenhydrate und Vitamine. Es werden keine Kalorien gezählt und es gibt kein Idealgewicht. Ayurveda sagt, dass für verschiedene Menschen auch unterschiedliche Nahrungsmittel geeignet sind. Diese unterstützen den Persönlichkeitstyp, gleichen Schwächen aus oder verstärken positive Charakterzüge.
Frische Nahrungsmittel werden dafür typgerecht ausgewählt und optimal auf die individuellen Stoffwechselfunktionen abgestimmt. Mit einer reichen Palette an Gewürzen und Kräutern verbessern wir nicht nur den Geschmack unserer täglichen Speisen, sondern bestimmen auch über Verträglichkeit und Wirkung. Eine auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte Ernährungsweise bringt Körper und Seele wieder in die richtige Balance. Die ayurvedische Ernährung berücksichtigt auch die zyklischen Dynamiken des Lebens: Entsprechend der Lebensphasen, Jahres- und Tageszeiten wird die Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln angepasst.

2. Panchakarma – die intensive Ayurveda-Kur

Um zu entschlacken und zu regenerieren sind im Frühjahr auch Panchakarma-Kuren (ayurvedische Reinigungskuren) ideal. Solche intensiven Frühjahrskuren sind besonders zur Gewichtsreduktion und zur Steigerung der Vitalität zu empfehlen. Bei Panchakarma handelt es sich um eine effektive Entgiftungstherapie mit dem Ziel der Reinigung des gesamten Organismus bzw. der Beseitigung von Schlacken (Ama), der Stärkung des Immunsystems sowie der Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts und Wohlbefindens.
Panchakarma ist eine einzigartige und äußerst effektive Behandlungsmethode, da sie individuell auf die unterschiedlichen Körperkonstitutionen abgestimmt wird. Die einzelnen Therapien sind so angelegt, dass Ama – die Toxine – auch aus den tiefsten Gewebeschichten gelöst und entfernt werden, um wieder einen ungehinderten Fluss der Energie- und Körpersäfte zu gewährleisten.

In diesem Jahr bietet das **EIFAM** (Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togo Str.1, 13351 Berlin) in Kooperation mit dem National Institut of Ayurveda der indischen Bundesregierung und der Gujarat Ayurveda Universität Jamnagar (Indien) im Rahmen der Informationsreihe „Ayurveda-Ernährungswoche" kostenfreie Gesundheitskonsultationen an.
Zudem werden in der Zeit vom 24.5. bis 31.7.2019 ermäßigte Panchakarma-Reinigungskuren sowie Tageskuren angeboten.

Teilnahme bitte nur nach Voranmeldung (schriftlich, per E-Mail oder telefonisch).
Info, Kontakt und Anm. unter **Tel.: 030-351 322 58**, 030-351 322 59, 030-351 326 45 oder kontakt@eifam.eu
www.eifam.eu

www.eifam.eu

Lackierte Kampfhunde

Das Auto als männliche Selbstwertprothese

von Götz Eisenberg

Es war an einem dieser heißen Sommertage. Ich war mit dem Rad auf dem Weg zur Lahn, um schwimmen zu gehen. Ich hielt an einer Ampel an der Westanlage. Zwei schwarze Limousinen kamen nebeneinander zu stehen – mit abgedunkelten Scheiben und zu Schlitzen verengten Scheinwerfern. Musik wummerte aus beiden Wagen. Betont lässig hingen die Arme der Fahrer aus den geöffneten Fenstern. Die beiden jungen Männer nahmen Witterung auf und checkten ab, ob „etwas ging". Reflexe schnappten ein und setzten einen Mechanismus in Gang, der kaum noch zu stoppen war. Sie betrieben ein nervöses Wechselspiel zwischen Kupplung und Gaspedal, so dass die Autos leicht vor und zurück wippten. Ihre Blicke gingen hektisch zwischen den Lichtern der Ampel und dem Rivalen hin und her. Die Szenerie erinnerte an Duelle zwischen Revolverhelden in gewissen Italowestern. Beide warteten auf das Startsignal. Die Ampel sprang auf Gelb und innerhalb von Sekundenbruchteilen gaben sie Gas. Motoren heulten auf, Reifen quietschten, die Wagen schossen leicht schlingernd davon. Ein paar hundert Meter weiter mussten sie ihr Rennen vor der nächsten roten Ampel ebenso rabiat unterbrechen.

Autorennen und Strafverfolgung

Dass bei solchen innerstädtischen Rennen an Ampeln gehalten wird, ist keineswegs mehr selbstverständlich. Im Februar 2016 haben zwei junge Männer auf dem Berliner Kurfürstendamm während eines nächtlichen Rennens gleich mehrere rote Ampeln überfahren. Einer der beiden rammte dann mit circa 160 Stundenkilometern einen Wagen, dessen Fahrer noch am Unfallort starb. Ein Berliner Gericht befand, die beiden jungen Männer hätten mit „bedingtem Vorsatz" gehandelt und den Tod anderer Verkehrsteilnehmer billigend in Kauf genommen. In erster Instanz wurden sie wegen Mordes zu einer lebenslangen Freiheitsstrafe verurteilt. Der Bundesgerichtshof hob am 1. März 2018 das erstinstanzliche Urteil auf. Die Karlsruher Richter sahen einen bedingten Tötungsvorsatz nicht ausreichend belegt und verwiesen den Fall zur Neuverhandlung an das Landgericht zurück. Die neuerliche Entscheidung steht noch aus (Sie ist inzwischen gefallen. Die Berliner Richter der 32. Großen Strafkammer haben das bisherige Urteil bestätigt: lebenslang wegen Mordes, bedingter Tatvorsatz. Die Verteidiger wollen Revision. (Anm. d. Red.).

Abb.: © Shutter81 - Fotolia.com

Innerstädtisches Rasen nicht mehr als eine Ordnungswidrigkeit?

Einen Tag, nachdem in den Medien groß über die Karlsruher Entscheidung berichtet worden war, kam es auch in Gießen am helllichten Tag auf dem Anlagenring zu einem Rennen. Ein Porsche kam von der Fahrbahn ab und prallte gegen den Mast einer Ampel. Diesem Umstand verdankte ein 12-jähriger Junge sein Überleben. Vom Berliner Urteil hatte man sich eine abschreckende Wirkung versprochen: Potenzielle Täter sollten wissen, dass sie mit einer harten Bestrafung rechnen müssen, wenn sie das Leben anderer leichtfertig aufs Spiel setzen. Bislang wurden Raser auch dann, wenn Todesopfer zu beklagen waren, in der Regel nur wegen fahrlässiger Tötung verurteilt. Die Höchststrafe hierfür beträgt fünf Jahre. Kommt bei einer innerstädtischen Raserei niemand zu Schaden, wird sie als Ordnungswidrigkeit behandelt, die mit einer Geldstrafe und einem befristeten Führerscheinentzug geahndet wird. Möglicherweise hatten die beiden Gießener Raser die enthemmende Botschaft, die von der Aufhebung des Urteils ausging, empfangen und feierten das auf ihre Weise.

Viagra des männlichen Stolzes

Es kann aber auch sein, dass solche Straftaten zu jenen Delikten gehören, bei denen juristische Abschreckung nur bedingt oder gar nicht funktioniert. Es sind gruppendynamische Faktoren und psychische Prozesse am Werk, die den Gedanken an eine mögliche Strafe gar nicht aufkommen lassen. Salopp gesagt: Wenn die männliche Ehre auf dem Spiel steht, ist alles andere egal! Um eine Kränkung abzuwehren, wird notfalls sogar der eigene Untergang in Kauf genommen. Wie gewisse Hunde keine Tiere, sondern das nach außen verlegte Aggressionspotenzial ihrer Besitzer sind, so sind gewisse Autos keine Fortbewegungsmittel, sondern lackierte Kampfhunde, die ihre Fahrer aufeinander loslassen. Es sind männliche Selbstwertprothesen, die das schwächelnde männliche Selbstgefühl aufmöbeln. Die Kraft der Motoren entscheidet über den Status: je stärker und lauter, desto männlicher. Statt die Motorengeräusche zu dämpfen, werden sie durch Soundgeneratoren mutwillig verstärkt. Solche Autos fungieren als Viagra des männlichen Stolzes.

Rollende Festungen

Das Automobil erfüllt wie der Fußball in unserer Gesellschaft eine wichtige sozialpsychologische Funktion: die gestaute Wut derer loszulassen, die in einem Universum permanenter Verteidigung und Aggression leben müssen und in Unmündigkeit und Ohnmacht gefangen sind. So entwickelt sich der Straßenverkehr mehr und mehr zu einer Form des Krieges. Nach einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation fallen diesem Krieg weltweit jährlich 1,25 Millionen Menschen zum Opfer. Der steigende Absatz von Geländewagen, SUVs und Pick-ups zeugt auch hierzulande davon, dass auf den Straßen Krieg herrscht. Jeder macht sich zum Kommandanten seiner eigenen rollenden Festung. Wie in jedem Krieg gibt es auch in diesem Leute, die gut an ihm verdienen. Wenn es wahr ist, „dass man eine Nation erst dann wirklich kennt, wenn man in ihren Gefängnissen gewesen ist“, wie Nelson Mandela gesagt hat, so könnte man auch den Straßenverkehr als Gradmesser dafür nehmen, wie es um die Zivilisiertheit einer Gesellschaft bestellt ist. Statt im Verkehr abzurüsten, was einer wahrhaft demokratischen Gesellschaft gut zu Gesicht stünde und auch der Umwelt zugutekäme, werden wir Zeugen einer gigantischen Auto-Mobilmachung.

Götz Eisenberg
ist Sozialwissenschaftler und Publizist. Er arbeitete jahrzehntelang als Gefängnispsychologe im Erwachsenenstrafvollzug an der Justizvollzugsanstalt Butzbach. Er organisierte dort Kulturprojekte, Theateraufführungen und Lesungen.
Buch- und Zeitschriften-veröffentlichungen seit den frühen 1970er Jahren in der Tradition der Kritischen Theorie, unter anderem zu Amok, Hass und Gewalt. Er ist Mitinitiator des Gießener Georg-Büchner-Clubs. Eisenberg arbeitet an einer „Sozialpsychologie des entfesselten Kapitalismus“, deren dritter Band unter dem Titel „Zwischen Anarchismus und Populismus“ soeben im Verlag Wolfgang Polkowski in Gießen erschienen ist.

Kontakt über goetz_eisenberg@web.de

Dieser Beitrag erschien im Oktober 2018 auf www.nachdenkseiten.de

Gute Zeiten – schlechte Zeiten

von Astrid Dehnel

Neulich sagte eine Freundin zu mir: „Ach Astrid, im Moment ist alles so schwer, ich möchte so gerne endlich meine Freude und Unbeschwertheit wieder haben.“ Und ja, die Situation, von der sie sprach, ist wirklich keine leichte. Für sie ist es eine schlimme Situation, eine, die keine Freude zulässt, die viel Tun erfordert und sie mit ihren Ängsten konfrontiert. Ich, die ich nicht direkt betroffen bin, konnte mehr sehen. Ich hörte zu und bemerkte, wie Hilfe für sie da war, wie Lösungen auftauchten, sich etliches einfach fügte und wie vieles, was hätte viel schwieriger sein können, sich bei ihr mit Leichtigkeit bewegte. Doch eine schlimme Situation und Freude passen eben nicht zusammen. Und was, wenn doch? Wenn es für Freude weder gute noch schlechte Zeiten bräuchte? Wenn wir in jeder Situation in unserer Freude sein könnten? Das hieße, ich mache meine Freude nicht mehr vom Außen abhängig. Natürlich kann ich mich weiterhin darüber freuen, liebe Freunde zu treffen, schönes Wetter zu haben, was Tolles zu unternehmen – doch wozu eigentlich meine Freude ausschließlich auf diese guten Zeiten begrenzen? Mein Wunsch: „Ich möchte den Quell meiner Freude da finden, wo er tatsächlich ist.“ Wenn ich dem nachspüre, finde ich nur einen Quell meiner Freude: meine Verbundenheit mit mir selbst, meinem Wirken für mich und meine Mitmenschen, mit GOTT und dem, WAS IST. Jeder Schritt in diese Richtung, zu dieser Verbundenheit, bringt mir Freude, egal, wie die Situation sich zeigt, und unabhängig davon, wie das Ergebnis meines Tuns ist. Meine Annahme, mein innerer Frieden, mein freimütiges Geben – das lässt mich wahrhaft wirksam sein und das ist mir eine Freude. Freude, die ich ausdehnen kann, auf jeden und alles in einer bestimmten Situation. Nein, auch mir gelingt das nicht immer und schon gar nicht sofort. Manchmal braucht es sogar sehr lange, ehe ich meinen Groll und Widerstand gegen eine Situation und mein Rechthaben, meine Bewertung und meine Vorstellungen, wie es sein müsste, aufgebe. Doch wenn es mir gelingt, merke ich es sofort. Denn dann ist mein Tun sichtbar gemachte LIEBE – in „guten“ wie in „schlechten“ Zeiten. Und wenn etwas imstande ist, in schlechten Zeiten etwas zu verbessern, dann ist es die LIEBE. Also lasst uns die LIEBE leben.

www.vision-herz-verstand.de

Lesen & Hören

Vielen Menschen fällt es schwer, Zeit wirklich nur mit sich selbst zu verbringen, sich selbst auszuhalten und vielleicht sogar zu mögen. Der Mai hat deswegen Bücher für mehr Selbstliebe und auch über große Vorbilder im Gepäck. Ach ja, und etwas für die Frühlingsgefühle gibt es natürlich auch. . .

Katharina Pavlustyk
Sei dir selbst ein guter Freund
tredition 2017
ISBN: 978-3743966345
216 Seiten, 12,99 Euro

14 Wege zu Selbstliebe und Glück

Wie soll man sich lieben – mit all den Unzulänglichkeiten, die man vielleicht besitzt? Viele Menschen hadern mit sich selbst, achten sich nicht und tun sich schwer damit, sich selbst zu akzeptieren oder gar zu mögen.
Wie geht man gut mit sich selbst um? Wie ist man sich selbst ein wahrhaftig guter Freund und nicht nur die/der ärgste/r Kritiker/in?
Diese Fragen stellte sich auch die studierte Germanistin und Journalistin Katharina Pavlustyk. Unzufrieden mit sich selbst – angefangen bei der körperlichen Erscheinung bis hin zu getroffenen Entscheidungen oder mangelndem beruflichen Erfolg – machte sie sich darüber Gedanken, wie man lernen kann, sich selbst bewusst und bedingungslos anzunehmen.
Ihr Weg zu mehr Selbstliebe führte zum Schreiben dieses Buches. Denn was passiert mit Menschen, die sich selbst nicht genug sind, die nicht in der Lage sind, sich zu akzeptieren und die eigenen Talente zu sehen? Nach Pavlustyks Thesen und Erfahrungen, zieht dieses Gefühl des Unwert-Seins sich durch alle Beziehungen und Lebensbereiche wie ein roter Faden. Wenn man sich selbst dauernd schlecht macht, ist man dadurch unglücklich in seinem Leben und sieht auch alles und jede/n anderen durch diese negative Brille.
Mangelnde Selbstliebe kann Pavlustyk zufolge vielfältige Formen annehmen und dazu führen, dass man vielleicht zu sehr in einer Partnerschaft klammert oder anders herum gar nicht zu innigen Beziehungen fähig ist. Auch die stete Suche nach Ablenkungen, weil man es mit sich selbst nicht aushält, oder die Suche nach anderen Formen der Anerkennung können hieraus resultieren.
In ihrem Buch stellt sie 14 Geschichten von Menschen vor, die nach einschneidenden Erlebnissen zur Selbstliebe fanden. Jedes Kapitel hat einen anderen Aspekt im Fokus (zum Beispiel Selbstliebe und Freiheit, Beziehungen, Dankbarkeit, Gesundheit, Vergebung, Sexualität, Wahrheit oder Hilfsbereitschaft), nach einer kleinen Einleitung folgt eine thematisch passende Lebensgeschichte. Teils sind am Kapitelanfange auch noch kleine Übungen beigefügt, so dass man sich die Möglichkeiten und Werkzeuge herauspicken kann, die einen am ehesten ansprechen, um sich langsam und vorsichtig mit sich anzufreunden.
Fazit: Ein schönes Einstiegsbuch, Katharina Pavlustyk schreibt sympathisch und ansprechend. Immer wieder nimmt sie in den einzelnen Lebensgeschichten auch Bezug auf bekannte Ratgeber-Autoren und stellt deren Arbeit und Theorien in Bezug zum jeweiligen Kapitelthema und der Person, über die erzählt wird, vor (beispielsweise die Radikale Vergebung nach Colin Tipping, die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn, die Werke von Rhonda Byrne und Barbara Sher oder dem Film "The Secret"). Locker vermittelt sie über die vorgestellten Geschichten, wie man mit seinen Ängsten und Zweifeln umgehen und sich auf den Weg zur Selbstheilung begeben kann. Leider fehlt eine Liste mit weiterführenden beziehungsweise den angesprochenen Büchern.

Michael Bordt
Die Kunst sich selbst auszuhalten
ZS Verlag, 2013
ISBN: 978-3898833882
88 Seiten, 8,99 Euro

Ein Weg zur inneren Freiheit

Wie ist das eigentlich? Ohne konstanten Gedankenlärm und Ablenkungen durch Beruf, Hobbys, Internet, Handy oder Familie mal mit sich allein zu sein? Während manche gerade dann zufrieden und genussvoll in sich ruhen, schreckt diese Vorstellung unbewusst auch viele ab: Sich selbst, die eigenen Gedanken, Meinungen, Ängste, Aggressionen, Zweifel in dieser ungewöhnlichen Stille zu ertragen, das können die wenigsten.
In diesem schon vor einiger Zeit erschienen Büchlein widmet sich der 1960 in Hamburg geborene Jesuit, Philosoph und Meditationslehrer Michael Bordt, der in Oxford promovierte, in Princeton ein Forschungsstudium hatte, sich an der Universität Fribourg (Schweiz) habilitierte und unter anderem als Professor an der Hochschule für Philosophie in München lehrte, diesem Thema.
Mit seinen prägnanten Texten will er dazu anleiten, diese inneren Spannungen auszuhalten. Denn um den großen Schatz der inneren Freiheit zu entdecken, der sich letztendlich lebensverändernd auswirken kann, muss man mit sich im Reinen sein und sich annehmen.
Bordt geht es darum, zu reflektieren und das eigene, wahre Ich zu finden und bewusst zu ertragen. Durch diesen Blick auf die inneren Mechanismen und das Hinterfragen der eigenen Gefühlswelt (zum Beispiel: Warum reagiere ich so positiv/negativ auf bestimmte Ereignisse?) soll man zu einer inneren Freiheit gelangen, die unabhängig(er) von äußeren Zwängen macht. Nach Bordt reagiert ein solcher Mensch nicht mehr nur auf Dinge, die ihm geschehen, sondern agiert von sich aus aktiv und ist wieder mehr Herr/in über das eigene Leben.
Michael Bordt zieht viele logische Schlüsse, die man nach kurzem Nachdenken auch in seinem eigenen Familien- oder Freundeskreis beobachten kann: Für manche ist es eben schwer zu ertragen, dieses Alleinsein mit sich selbst. Der unverstellte Blick in diese unerforschte Innenwelt kostet Mut, Kraft und Überwindung. Konstante Aktivitäten, die den Alltag vollladen, können da auch ein Indiz für die unbewusste Flucht vor sich selbst sein. Bordt geht es zeitgleich aber auch darum, ein notwendiges Gleichgewicht zwischen Innenwelt und stressiger Außenwelt zu finden – beispielsweise durch tägliche Meditationsübungen. Sein Anliegen ist es, die Spiritualität des Jesuitenordens in zeitgemäße Gedankengänge zu transponieren, damit die Menschen bewusst Glück und Erfüllung in ihrem Alltag finden können.
Im Text finden sich immer wieder Bezüge zu großen Autoren oder Philosophen, die aber immer gut erklärt sind und der Veranschaulichung seiner Thesen dienen. Überhaupt schreibt Bordt leidenschaftlich, beredt, aber gut verständlich und gespickt mit allerlei Beispielen, in die man sich gut hineinversetzen kann.
Fazit: Ein sehr zugängliches, erstaunlich religionsunabhängiges, zeitloses Brevier für die Hosen- oder Handtasche. Immer dabei, um kurz zum Innehalten und Nachdenken anzuregen.
Quasi ein lehrreiches und mit leichter Hand geschriebenes Einstiegswerk über die dunklen Tiefen der menschlichen Seele und wie man sich selbst ins Auge sehen und ertragen kann

Elena Favilli, Francesca Cavallo
Good Night Stories for Rebel Girls
Carl Hanser Verlag, 2019
ISBN: 978-3446256903
224 Seiten, 24 Euro

Vorbilder: 100 außergewöhnliche Frauen

Wir leben in einer von Männern dominierten Welt, die Lebensgeschichten von Frauen, ihre Forschungen, Erlebnisse, Werke wurden und werden oft nicht anerkannt oder geraten durch die Mechanismen partriarchaler Geschichtsschreibung in Vergessenheit.
Finanziert durch Crowdfunding gaben Elena Favilli und Francesca Cavallo dieses Buch heraus, das Anfang des Jahres endlich auch auf Deutsch erschien. Ihr Anliegen ist es, Mädchen rebellischer gegen restriktive gesellschaftliche Normen zu machen, die Frauen klein halten. Sie wollen inspirieren und klar machen, dass auch sie groß träumen oder riesige Ziele haben dürfen. Zum Geleit schreiben sie an ihre kleinen und großen Leserinnen: "Träumt größer / Zielt höher / Kämpft entschlossener / Und im Zweifelsfall merkt euch: Ihr habt Recht."
Quer durch die Zeitgeschichte der Menschheit, alle Kulturen und Lebensbereiche finden sich hier 100 Kurzporträts von Frauen – gepaart mit wundervollen Werken von 60 internationalen Künstlerinnen, die diesen Frauen auch bildlich versuchten mit Porträts gerecht zu werden.
Der Aufbau der Vorstellungen ist immer gleich: Name, Tätigkeit, kurze Geschichte, ein Zitat, Lebensdaten und das Land, aus dem die jeweilige Person stammt.
So reihen sich hier Herrscherinnen, Künstlerinnen, Autorinnen, Wissenschaftlerinnen und Aktivistinnen bunt auf den Seiten aneinander. Zu finden sind hier unter anderem Coco Chanel (Designerin), Hypatia von Alexandria (Mathematikerin aus dem alten Ägypten), Yaa Asantewaa (ghanaische Kriegerkönigin um 1900) oder Ada Lovelace (Mathematikern und Programmiererin), Wang Zhenyi (Astronomin aus China), Maya Gabeira (brasilianische Surferin), Margherita Hack (italienische Astrophysikerin), Manal Al-Sharif (Frauenrechtlerin aus Saudi Arabien), Steffi Graf (Tennisspielerin aus Deutschland), Jacquotte Delahaye (Piratin des 17. Jahrhunderts in Haiti), Coy Mathis (Transgender-Mädchen aus den USA).
Das Buch ist pures Empowerment für heranwachsende Mädchen und Frauen (und natürlich auch spannend für Jungs und Männer). Man darf aber nicht vergessen: Es ist ein Buch für Mädchen und Jugendliche. Die Geschichten der Frauen werden hier bewusst nur oberflächlichst angekratzt und in einem märchenhaften Stil vorgestellt. Das ist nicht negativ gemeint, sondern soll einfach nur deutlich machen, was einen erwartet. Der Titel, der auf "Gute-Nacht-Geschichten" verweist, sagt ja auch genau das aus. Die oft bei den Porträts verwendeten Anfangsworte "Es war einmal..." ebenso.
Wessen Interesse durch diese schönen Vorstellungen starker Frauenfiguren geweckt ist, der kann dann selbst tiefer graben und sich informieren. Das kann stellenweise allerdings etwas ernüchternd sein, wenn einem auffällt, wie weit die für das Konzept des Buches geschönten beziehungsweise gekürzten Geschichten und die Realität auseinanderklaffen. Als Beispiel das Schicksal der aus Italien stammenden Barockmalerin Artemisia Gentileschi: Sie wurde von ihrem Lehrmeister vergewaltigt (das Buch spricht davon, dass er sie zu seiner Geliebten machen wollte), sie strebte ein Gerichtsverfahren an, in dessen Verlauf sie gefoltert und auf entwürdigendste Weise gynäkologisch untersucht wurde (Buch: Sie wurde "schwer unter Druck gesetzt"). Ihr Lehrer bekam wegen anderer Delikte acht Monate Haft, sie verlor ihren guten Ruf und musste die Stadt auf Jahre verlassen.
Letztendlich ist das wahrscheinlich Erbsenzählerei – denn das Buch wird ja dem gerecht, was es ankündigt : Es macht weibliche Figuren und deren Geschichten, Kämpfe und Erfolge sichtbar und ermutigt hierdurch die Leser/innen ihre Träume zu leben. In ihrem Vorwort verweisen Favilli und Cavallo darauf, dass viele der porträtierten Frauen keine Unterstützung erfuhren, sondern klein gehalten und fast vollkommen aus dem gesellschaftlichen Gedächtnis gelöscht wurden. Sie möchten, dass die Mädchen, die dieses Buch lesen, verstehen, dass es immer wieder Hindernisse gibt, aber eben auch, dass diese überwunden werden können.
Fazit: Ein Buch, das Flügel schenkt. Schön, bunt, inspirierend. Gehört eigentlich in jeden Haushalt mit Kindern – natürlich auch in welche mit Jungs, die so sehen können, dass nicht nur Männer die Welt machen. Der zweite Teil ist übrigens auch schon erschienen, ebenso wie ein sehr schönes Ausmalbuch und ein Set mit Postkarten, das die wunderbaren Werke und Interpretationen der 60 unterschiedlichen Künstlerinnen aufgreift.

Coky Giedroyc, China Moo-Young
Harlots. Haus der Huren
DVD, 19,99 Euro
FSK 16, 360 Minuten

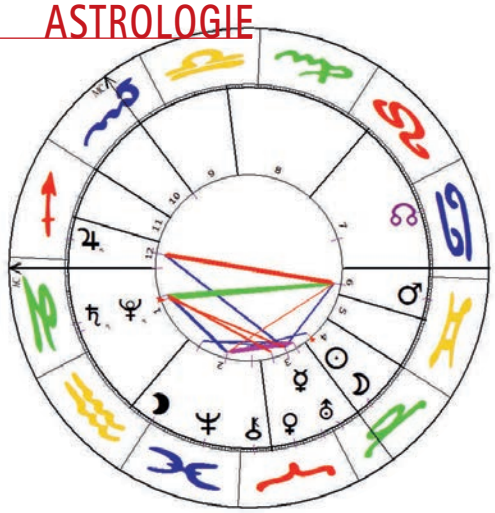
Historische Dramaserie

Britisch-amerikanische Co-Produktion, welche auf dem Buch „Covent Garden Ladies“ von Hallie Rubenhold basiert. Die US-Amerikanerin mit britischem Vater hat britische Geschichte und Kunstgeschichte studiert und war als Kuratorin für die National Porträt Gallery in London tätig. Die in London lebende Autorin hat für ihr Buch die berühmte “Harris's List” herangezogen – jener berüchtigte Fremdenführer für den besseren Herrn aus dem 18. Jahrhundert, der alle Huren mit all ihren – teils bizarren, teils amüsanten - Fähigkeiten und Eigenheiten auflistet. Forschungen zeigen, dass jede fünfte Frau in London damals in der Sexindustrie arbeitete.
Margaret Wells und ihr Hurenhaus stehen im Zentrum dieser achtteiligen Serie, die im georgianischen London des 18. Jahrhunderts – zum Teil an Originalschauplätzen – spielt.. Margaret, die selbst als Zehnjährige von ihrer Mutter an die Kupplerin Lydia Quigley verkauft und direkt an Männer weitergereicht wurde, führt inzwischen selbst ein Hurenhaus – jedoch im eher elenden Teil der Stadt. Sie hat allerdings nie vergessen, wem sie ihr Schicksal zu verdanken hat. Auch Quigley, die inzwischen ein gehobenes Etablissement führt, hegt einen alten Groll gegen sie und führt geschickt mit ihren Kontakten zu Polizei und Gerichtsbarkeit Krieg gegen sie.
Margaret Wells lebt mit ihrem Gefährten und ihren Kindern zusammen. Ihrre älteste Tochter Charlotte ist inzwischen eine etablierte Mätresse und sieht ihre Mutter durchaus ambivalent. Die jüngere Tochter beginnt gerade mit dem Gewerbe. Margaret Wells ist erpicht darauf, aus dem schmierigen Covent Garden herauszukommen und ihr Bordell in einem besseren Stadtteil zu eröffnen. Sie ist gerade auf dem Sprung zum Aufstieg, als die alte Fehde mit Lydia Quigley immer mehr eskaliert und die beiden Frauen sich immer offener bekriegen.
Fazit: Hervorragend gemachte, kostümstarke und inhaltlich fesselnde Serie mit interessanten Charakteren. Wer Fan von Ripper Street ist, wird das ähnliche Setting (halt ohne Kriminalfälle, dafür mit mehr Beischlaf) lieben. Faszinierend auch der moderne, rockige Soundtrack zu den Bildern. Es ist ein spannendes Sittengemälde der Zeit, angefüllt mit einer Menge nackter Hinterteile, Razzien, Gerichtsverfahren und den Abgründen der menschlichen Seele und der Gesellschaft. Letztendlich zeigt sich, dass jede/r käuflich und bestechlich ist. Die erste Staffel enthält acht Folgen plus Bonusmaterial, das Einblick hinter die Kulissen gibt. Die zweite Staffel ist auch schon abgedreht und bald erhältlich. Freigegeben ab 16 Jahren.

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

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www. magischer-Kessel.de



Neumond am 5.5.19, 0.45 Uhr, Berlin

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©

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

Überblick für den Monat Mai

Die „Liebesgöttin" Venus begrüßt uns noch bis August als heller Morgenstern am Osthimmel. Doch ausgerechnet in der jetzigen Stier-Neumondphase mutiert die Herrscherin des Stiers vom Morgenstern zum Sorgenstern...

Im Neumondhoroskop vom 5.5. steht Venus nämlich äußerst schwach in ihrem Exil-Zeichen Widder und zudem im Quadrat zu Saturn und Pluto. Diese Konstellation rückt schwierige oder kriselnde Partnerschaften in den Fokus, aber auch all diejenigen, die von Venus symbolisiert werden, wie z. B. junge Frauen, Töchter, Schwestern, Geliebte und Lebensgefährtinnen. Da die Widder-Venus im 3. Haus steht, werden auch dessen Bereiche wie Kommunikation, Bildung, Medien oder die Flexibilität und Beweglichkeit an sich hervorgehoben. Das Quadrat von Venus zu Saturn/Pluto im 1. Haus kann anzeigen, dass im Mai besondere Herausforderungen zu meistern sind, eine Durststrecke zu überwinden ist, eine schwierige Prüfung zu bestehen ist oder Hemmnisse/Begrenzungen überwunden werden müssen. In riskante oder gar gefährliche Situationen sollten sich Frauen/Mädchen jetzt möglichst gar nicht begeben. Vor allem nicht zwischen dem 7.5. (Venus/Saturn) und dem 10.5. (Venus/Pluto).

Der derzeitige Venus/Saturn/Pluto-Zyklus begann am 18.2. mit einer Konjunktion von Venus und Saturn im Steinbock. Was in jener Zeit seinen Anfang nahm, könnte um den 7.5., wenn das Venus-Saturn-Quadrat exakt wird, in eine neue Phase eintreten. Beim Datum 18.2. fällt mir sofort die Berliner Schülerin Rebecca ein, die seit diesem Tag vermisst wird. Bis heute (16.4.) wurde sie nicht gefunden. Als junge Frau, Tochter, Schwester, wird auch sie von Venus symbolisiert. Dass Rebecca unter Venus/Saturn/Pluto-Einfluss verschwand, lässt hoffen, dass zumindest um den 7.5. Licht ins Dunkel ihres Verschwindens kommt. Weitere Stationen dieses Zyklus sind der 17.7., der 25.9. und der 11.12.

Ein Gegengewicht zu möglichen familiären (Venus)-Sorgen kann der Stier-Neumond im 4. Haus bilden. Diese Konstellation lässt sich am besten mit dem Spruch „My home is my castle" beschreiben. Rückzug in die eigenen vier Wände und/oder in die Familie (4. Haus) schenkt Sicherheit und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl (Stier). Für alle, die gerne Haus, Hof, Garten oder Balkon bepflanzen bzw. in der Natur Ruhe und Erholung suchen, ist ein Stier-Neumond im 4. Haus die passendste Konstellation. Doch wie heißt es so schön: „Pflanze nie vor der Kalten Sophie!" Die „Kalte Sophie" ist die letzte der fünf Eisheiligen, die nach alter Bauernregel Mitte Mai noch einmal Kälteeinbrüche mit sich bringen kann.

Die zweite Maihälfte zeichnet sich astrologisch dadurch aus, dass fünf von zehn Planeten in ihren Domizilzeichen und damit stark stehen. Venus wechselt am 15.5. in den Stier, Merkur am 21.5. in die Zwillinge, während sich die Langsamläufer Jupiter, Saturn und Neptun ja schon länger in ihren Heimatzeichen befinden. Eine Zeitqualität mit gleich fünf Planeten in ihren eigenen Zeichen ist sehr selten, kann aber für ein wichtiges Vorhaben genutzt werden, da dieses dann unter sprichwörtlich „guten Sternen" steht. Natürlich kommt es auch auf die jeweiligen Winkelverbindungen der Planeten untereinander an, aber stark gestellte Planeten sind auf jeden Fall eine gute Ausgangslage.

Der einzige Planet, der derzeit etwas schwächelt, ist Mars. Im Neumondhoroskop steht er noch im Zeichen Zwillinge, allerdings im T-Quadrat zu Jupiter und Neptun. Das kann zur Folge haben, dass man sich in seinem Tatendrang (Mars) zu viel vornimmt (Jupiter), sich verzettelt, das Ziel aus den Augen verliert oder dass die vorhandene Energie allzu leicht verpufft (Neptun). Wer im Moment viel lernen, reden, schreiben, kämpfen muss (Zwillinge-Mars) sollte sich daher immer wieder Ruhe und Rückzug gönnen (Neptun).

„Auf dem Schlachtfeld menschlicher Beziehungen ist die beste Strategie oft der Rückzug." Stefan Rogal

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

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

Wichtige Konstellationen im Mai

Vollmond Skorpion/Stier – exakt am 18.5. um 23.11 Uhr

Merkur Quadrat Saturn – exakt am 1.5.
Gute Zeit für: Unangenehmem nicht aus dem Weg gehen, ernste Gespräche führen, Kündigungen aussprechen, wo nichts mehr geht. Schlechte Zeit für: Wohlwollende Gespräche, Prüfungen, Reisebeginn.

Neumond am 5.5. um 0.45 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Venus Quadrat Saturn – exakt am 7.5.
Gute Zeit für: Das Beenden unguter Beziehungen, auf Distanz gehen, Bilanz ziehen, den Gürtel enger schnallen. Schlechte Zeit für: Rosarote Brillenträger.

Venus Trigon Jupiter & Quadrat Pluto – am 9.5.
Gute Zeit für: Sich einer Lieblingsbeschäftigung ganz und gar widmen, sich verlieben u. gleich wieder loslassen. Schlechte Zeit für: Destruktive Machtspiele (Gefahr von übersteigerter Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Venus Konjunktion Uranus – exakt am 18.5.
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, plötzliche oder spannende Begegnungen, Abwechslung im Liebesleben, neues Hobby, neues Outfit. Schlechte Zeit für: Langweilig gewordene Beziehungen.

Merkur Opposition Jupiter – exakt am 31.5.
Gute Zeit für: Pläne schmieden, ausgedehnte, sinnstiftende Gespräche führen, geistige Feuerwerke entfachen. Schlechte Zeit für: Angelegenheiten, bei denen knapp und nüchtern kalkuliert werden muss.

Für wichtige Vorhaben im Mai
Eher gute Zeiten: 11.-12., 19.-20., 25.
Eher schwierige Zeiten: 9., 16., 23., 30.

Zurück ins Urvertrauen...

...mit der homöopathischen Armleuchteralge

von Werner Baumeister

Arzt
Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Abb: © Denys Kurbatov, Smiley: © feelsgood - Fotolia.com

In der Tiefe der Seen reinigt die Armleuchter-Alge aktiv das Wasser, indem sie es entkalkt und diesen Kalk wie einen Mantel an ihre Verästelungen anlagert. Dieser Kalkmantel wird mit zunehmendem Alter immer fester und rigider, bis hin zur völligen Unbeweglichkeit. Hierin ähnelt diese Pflanze dem Menschen, der ja auch zu einem großen Teil aus Wasser besteht und mit zunehmendem Alter dazu neigt, körperlich wie auch geistig immer rigider, unbeweglicher und steifer zu werden. In der homöopathischen Anwendung hat sich daher die Armleuchteralge bei Problemen rund um den zunehmend erstarrenden Bewegungsapparat bewährt (Schmerzen der Knochen, Gelenke, Muskelansätze, Rücken-/Nackenprobleme etc.).

Aber auch auf der psychischen Ebene kann sie uns effektiv helfen. Da, wo wir uns dem Neuen verweigern, unterstützt sie uns bei der Auflösung von alten Kontroll-Programmen und Gewohnheiten, in denen wir verharren und an denen wir festhalten. Unsere geistige Sklerosierung zeigt sich in starren dogmatischen Haltungen und unverrückbaren Überzeugungen. Wie eingemauert, sind wir unfähig, uns von Altem zu verabschieden und dem Neuen zu öffnen. Es gibt nur noch die eine Wahrheit, nämlich die eigene. Wenn wir biographisch feststecken, gefühlt kaum noch Bewegungsfreiheit haben, dann verjüngt uns die Alge, indem sie uns zunächst zu unseren Anfängen, zum Unverfälschten in uns zurückführt (gesteigerte Traumaktivität zur Aufarbeitung seelischer Belastungen). So, wie man diese Alge besonders in jungen Gewässern findet, also im absoluten Anfangsstadium einer neu einsetzenden natürlichen Entwicklung, so weckt sie auch ungenutzte Potentiale in uns und weist uns so den Weg in die Zukunft. Aus dem homöopathischen Algenprozess gehen wir geklärt, agiler und flexibler hervor.

Feindbilder loslassen

Ich frage mich, welche Verhärtungen die Alge bei mir aktuell lösen kann. Am Abend vor der ersten Einnahme sehe ich in der ARD eine Maischberger-Talkrunde zum Thema Schulmedizin versus Homöopathie. Als strenger Verfechter der klassischen Schulmedizin ist der Arzt und Gesundheitspolitiker Karl Lauterbach eingeladen. Sein unversöhnliches Statement in der Sendung lautet: Homöopathie ist unwissenschaftlich, unseriös und wirkt nicht – es sei denn, man sieht von der Einbildung einer Wirkung mal ab. Dem würde er sich, egal wie krank, niemals zuwenden! Kein Dialog, keine Brücke!

Etwas, womit er selbst also noch nie eigene Erfahrungen gemacht hat, von dem muss allen anderen im Sinne der „Aufklärung" abgeraten werden. Ich denke spontan: Selbst kannst du ja machen, was du willst. Aber etwas ungeprüft, also ohne eigene Erfahrung, als unwirksam abzutun, und dann auch noch aus dieser Position heraus zu meinen, andere davor schützen zu müssen, das drückt bei mir alle Knöpfe. Mein Feindbild ist aktiviert.

Rigidität abbauen

Vor dem Einschlafen nehme ich dann eine homöopathische Potenz der Alge und erlebe im Traum die Maischberger-Runde erneut, aber diesmal sehr viel einvernehmlicher. Ich fühle mich nicht mehr angegriffen und merke, ich bin offen, kann ihn einfach auch ganz anders sehen und ja, es ist sogar eine gewisse Sympathie für ihn da. Dieser Traum lässt mein Feindbild förmlich zusammenbrechen. Ich merke, dass Lauterbachs Unbeweglichkeit der Homöopathie gegenüber mir meine eigene rigide Überzeugung, mich gegen Feinde wehren zu müssen, exakt spiegelt. Seine Rigidität zeigt mir meine Rigidität und genau da hat die Alge dann angefangen, eine Verfestigung in mir zu lösen. Warum kann ich ihn damit nicht stehen lassen, dass er sich bei diesem Thema nicht bewegen und auch andere davon überzeugen will, dass Homöopathie Humbug ist? Warum orientiere ich mich nicht an dreißig Jahren eigener erfolgreicher homöopathischer Praxistätigkeit? Warum fühle ich mich von ihm bedroht und meine, ihn bekämpfen zu müssen? Weil ich immer noch glaube: „Ich bin falsch!" ...antwortet es ganz tief in mir. Und solange ich „falsch bin", muss ich mich rechtfertigen, verteidigen, kämpfen. Und solange das Feindbild noch existiert, kann ich nicht vertrauen, sondern muss mich schützen. Ich merke, wie unglaublich ich daran festgehalten habe und was für ein Potential die Alge hat, hier so richtig in der Tiefe aufzuräumen. Alge, dass fühlt sich für mich an, wie Geburtstag zu haben. Und Geburt heißt, wirklich im Leben anzukommen. Das geht allerdings nur, wenn sich etwas ganz Fundamentales entwickelt hat, was ich so bisher in meinem Schutz- und Kampfmodus noch nicht kannte: Vertrauen!

PS: Bei meiner Recherche zur Armleuchteralge stoße ich am nächsten Tag auf die Information, dass die Ausgangssubstanz zur Herstellung dieser Arznei 2008 aus einem Bach am Fuße der Alpen in Bayern entnommen wurde. Und dieser Bach heißt ausgerechnet „Lauterbach"! ☺

Vier Mai-Workshops

Wieder flexibel werden...
...mit der homöopathischen Armleuchteralge

Dieser Workshop beinhaltet eine lebendige homöopathische Darstellung der Armleuchter-Alge sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 4.5., Wiederholung Sa, 11.5. & Sa, 18.5. & Sa, 25.5., je 13-19 Uhr
90 €, Anmeldung erforderlich
Reichenberger Str. 114, 10999 Berlin
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Irina Alex Fotografie

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

©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

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

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

Wir arbeiten konsequent in einer persönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis.
Ab sofort können Sie zusätzlich Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse besuchen. Dank dieses integrierten Konzepts können Sie gleich nach bestandener Prüfung anfangen.

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

Infoabende: Mo, 6. Mai 19 Uhr und Mi, 22. Mai, 19 Uhr

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

Bei Anruf – Lebensaufgabe

Exakter geht's nicht!

**Es gibt nichts Einfacheres und Erfüllenderes, als Deiner Lebensaufgabe zu folgen.
Denn die passende Gabe hast Du schon!**

Du suchst nach Deiner Lebensaufgabe? Zermarterst Du Dir den Kopf auf der Suche nach Deinen Fähigkeiten und Talenten? Einfacher und deutlich zielführender ist die direkte Rücksprache mit Deiner Seele. Denn nicht auf Kopf-, sondern auf Seelenebene hast Du Dir Deine Lebensaufgabe gewählt.

Stephan baut eine „Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe. Deine Seele informiert Dich exakt und praktisch bis ins letzte Umsetzungsdetail. Durch Stephan erfährst Du sie direkt am Telefon.

Buche jetzt gleich Deinen Termin:

Fortlaufend – Lebensaufgabe

Stephan Möritz

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

LEBENSAUFGABE.COM

Fasziale Tiefengewebsmassage

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release
Seminarreihe 2019/20 mit Frali Venner und June Franziska Valenti Clari

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

In einer angenehmen Lernatmosphäre wirst Du ein freudiges, bereicherndes Miteinander erleben und den Raum, Dich selbst neu zu spüren.

Die Kurse richten sich an Laien wie auch an praktizierende Bodyworker.

**Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn 11.5.2019**

Ausbildungsbeginn 11. Mai

Ort: Berlin-Schöneberg

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

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

Familienaufstellung mit schamanischen Elementen

Klärung für Beziehungen und Berufung

Andrea Drohla verbindet das Familienstellen mit Elementen aus dem Schamanismus. Unterstützt durch die Trommel und das schamanische Tönen eröffnet sie deinem Anliegen entsprechend ein hochschwingendes Aufstellungsfeld, einen Raum jenseits aller Wertungen, in dem die Bewegungen der Seele sichtbar werden. Hier kann Ergänzung finden, was in der Familienseele unvollständig geblieben ist, belastende, festsitzende Energien können sich lösen, und wo vorher Trennung war, entsteht nun liebevoller Kontakt.

Du kommst zu dir und entdeckst neue Handlungsfähigkeit und bisher ungeahnte Potenziale. Deine vorher belasteten Beziehungen erhalten ein neues, von Leichtigkeit getragenes Entfaltungsfeld.

11./12. Mai in Berlin

18./19.Mai in Breslau

Leitung: Andrea Drohla
Reiki-Meisterin, Systemaufstellerin, Ausbilderin, langjährige Erfahrung.
Seminarraum: yogalila, Rykestr. 37, Berlin-Prenzlauer Berg

Mobil: **0179-794 22 75**
www.drohla.de

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.
Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

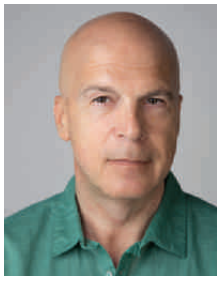
Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Offene Abende: 14.5. u. 4.6., 20 Uhr
Wochenendseminar: 17.-19.5.2019 – dann erst wieder ab Sommer 2020!
Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 24.-26.5.2019 in Berlin

offener Abend Di, 14.5. u. 4.6.

Wochenendseminar: 17.-19.5.

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS – Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie
Alfred Ramoda Austermann · Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann · Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie
beide Lehrtherapeuten(DGfS)

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



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie: Mi, 12. Juni, 19 Uhr**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie: Di, 14. Mai, 19 Uhr**
- **EMDR: Mi, 15. Mai, 19 Uhr**
- **Schematherapie**

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

www.institut-christoph-mahr.de

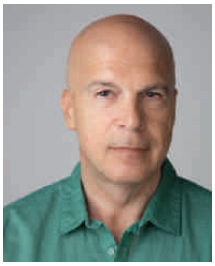
Coaching & Seminare für mehr Selbstliebe

Mit Alexander Knebel

Du erkennst, dass Deine Gedanken in Wahrheit nicht Deine eigenen sind, sondern Fremdprogrammierungen Deines Umfeldes, die seit frühester Kindheit in Dir gespeichert wurden. Sie halten Dich klein und von Deinen Ideen und Visionen fern.

Ich zeige Dir, wie Du Dich davon löst und Deine innere Wahrheit erkennst. Durch Dankbarkeit, Annehmen, Loslassen und Vertrauen kommst Du in Deine Größe und baust Deine Selbstliebe und Deinen Selbstwert so auf, dass Du in die völlige Selbstverantwortung kommst, Deinem Schlüssel für Freiheit und aktive Lebensgestaltung.

Alexander Knebel
Infos und Termine
www.haltungbewahren.com
0175-794 00 81



EMDR-Therapeut/Coach

Zertifizierte Ausbildung mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers

Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20 Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform. Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend, dass diese Wunderwaffe – welche in Deutschland seit 2014 als Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird – heute zum Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ arbeitenden Therapeuten gehört.

Eine Therapiemethode, welche in ihrer Wirksamkeit einzigartig ist und sich nicht nur auf die Behandlung der PTBS beschränkt, sondern auch bei einer Vielzahl anderer Störungen mit großem Erfolg eingesetzt wird. Dazu gehören die gesamte Bandbreite der Angst- und Panikstörungen einschließlich der Phobien, Prüfungsangst, psychosomatische Störungen, Schmerzzustände, Tinnitus, Trauer, Burnout etc.

Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker). Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen zumeist nur Ärzten und Psychologen mit Approbation gestattet wird, freuen wir uns, diese hochwirksame Methode auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich machen zu können.

Infoveranstaltung:
Mi, 15. Mai 19 Uhr

Termine:
1. WE 8./9. Juni von 10-18 Uhr,
2. WE 29./30. Juni von 10-18.30 Uhr
Preis: 790 €

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin
Tel. 89 72 20 79
www.institut-christoph-mahr.de

Kurs für Paare für eine anhaltende Liebesbeziehung

mit Dipl.Psych. Regina Tamkus

Wir alle brauchen Verbundenheit, Sicherheit, Trost und Unterstützung in unserer Partnerschaft. Wir möchten eine positive Antwort auf die Schlüsselfragen in unseren Liebesbeziehungen:
Bist du für mich da? Bin ich dir wichtig?

Im Kurs erkennen Sie negative Muster in Ihrer Paarbeziehung und lernen, diese zu verändern. Sie verstehen Ihre Gefühle und die Gefühle Ihres Gegenübers besser und stellen miteinander Nähe und Verbundenheit her.

Der Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, sich für einander Zeit zu nehmen und sich mit Ihrer Beziehung zu beschäftigen. Im Mittelpunkt stehen strukturierte Gespräche zur Stärkung der emotionalen Nähe und Verbundenheit, die sie zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin führen.

Termine ab 17. Mai

Einführung: 17. Mai, 7.Juni, 26.Juli, 19-21 Uhr
Preis p. Pers.: 15 €

8 Freitagabende nahe Müggelsee:
2. August bis 20.September
Preis p. Pers.: 360 €
Tel: 64 09 45 26
Info: www.erosundpsyche.net

Systemaufstellungen und Körpertherapie

Weiterbildung, Seminare & Einzelarbeit mit Johannes Schmidt

Sie haben Konflikte in der Familie oder in der Partnerschaft, Sorgen um die Kinder, gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten im Beruf? Neben Familienstellen-Seminaren und Aufstellungen in der Einzelarbeit biete ich therapeutische Körperarbeit an, um mit der besonderen Fähigkeit meiner Hände Blockaden zu diagnostizieren und sanft zu lösen.

Einzelaufstellungen: 220 €/2Std.
In Berlin und Dresden. Termine nach Absprache

Offene Aufstellungsabende:
16.5. Dresden und 3.9. Berlin
jeweils 18-21 Uhr, 40 €, mit Anmeldung

Seminare
18.-19. Mai „Wie Partnerschaft gelingt", Berlin
15.-16. Juni Familienaufstellungen, Dresden
220 € mit Aufst./ 60 € Stv., nur mit Anm.

18.-19. Mai
"Wie Partnerschaft gelingt", Berlin

Termine, Infos, Anmeldung:
Johannes Schmidt, Heilpraktiker,
Praxis für Systemaufstellungen
und Körpertherapie

10717 Berlin, Prinzregentenstr. 7
Tel.: 0176-80 89 38 94

kontakt@johannes-schmidt.info
sekretariat@johannes-schmidt.info
www.johannes-schmidt.info

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

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

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

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

Der Preis einer Programm-Anzeige richtet sich nach der Zeichenzahl. Er beträgt 115 € zzgl. MwSt. pro 1.000 Zeichen/pro Monat. Für zusätzliche 12 € pro Monat veröffentlichen wir Ihre Anzeige auf:

Veranstaltung
Termin

Information und Anmeldung
Name
Ort

Tel. 030-78 70 70 78

www.sein.de

Ausbildung Transzendentale Radiästhesie

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

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

Themen der Ausbildung:

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

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

Einzelsitzungen auf Anfrage

Fortbildungen 1x monatlich

Wo: Berlin-Charlottenburg

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

Nächster kostenfreier Vortrag:
Mi, 22. Mai, 19 Uhr
Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

Mit den Händen verwöhnen

Tipps & Tricks für die sinnliche Intimmassage

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

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

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

Für Frauen:
„Handarbeitsabend" – die männliche Intimmassage
14.6. und 20.9. / 19-21 Uhr / 30 €

„Handarbeitsabend Spezial"
Für Frauen, die sich selbst oder ihre Partnerin verwöhnen möchten.
24.5. und 30.8. / 19-21.30 Uhr / 35 €

Für Männer:
„Handwerkerabend" – die weibliche Intimmassage
7.6. und 6.9. / 19-21.30 Uhr / 35 €

Termine ab 24.5.

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

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

Tantrischer Paartag

Für Paare, die ihre Partnerschaft neu beleben möchten

Sich Zeit füreinander nehmen, einander berühren und miteinander kommunizieren – so entstehen Liebe und Verbundenheit.

Silke Wahnfried und Wilfried Liefer leiten seit 23 Jahren gemeinsam Paarseminare. In ihrer tantrischen Seminarreihe geben sie viele praktische Anregungen, die Paare im Alltag anwenden können – einfach und ohne großen Zeitaufwand.

TANTRISCHER PAARTAG I – Schnuppertag
Im Tantra-Schnupperkurs erlernen Paare sinnliche Massagegriffe und Kommunikationstechniken, durch die sie einander liebevoll und achtsam begegnen.
Alle Übungen finden bekleidet und mit eigener Partnerin / eigenem Partner statt.

Termine für PAARTAG II und III finden Sie online.

Termine für Paartag I:
26.5. / 25.8. / 17.11.

Dauer: 11-18 Uhr
Kosten: 160 € pro Paar/Tag
Ort: Berlin-Charlottenburg

Gutscheine und Anmeldung:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Tel. 0152-22 73 62 02
www.silke-wahnfried.de

© macroart, photocase.de

Die Welt mit anderen Augen sehen

mit Heilpraktiker und Sehlehrer Ulrich Christen

Wir alle sehen mehr, als wir denken, wir sehen anders, als wir glauben, und wir können viel über unseren Sehsinn lernen und viel mit ihm erleben.

Viele von uns sind unzufrieden oder unglücklich mit ihren Augen, dabei sind sie doch unser persönlicher, einzigartiger Zugang zur Welt der Farben, der Bewegung und der Form. In diesem Tageskurs wechseln wir die Perspektive und widmen uns der Ganzheitlichkeit des Sehens, im Gegensatz zu unserem alltäglichen leistungsorientierten Beurteilen unseres Sehvermögens.

Das ist überraschend, es macht Spaß, es schafft Verbindung zwischen dir und deinen Augen, deinem Körper, deinen Emotionen. Ein ganz besonderer Tag also, nicht nur für deine Augen!

Sonntag, 2. Juni 2019

Zeit: 10-17.30 Uhr
Ort: Berlin-Prenzlauer Berg
Teilnahmegebühr: 95 € / erm. 85 €
Web: www.augenschule.berlin

Anmeldung erforderlich unter:
post@augenschule.berlin
oder Tel.: 030 201 69 30 93

Mit den 5 Elementen das Leben ins Gleichgewicht bringen

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – MBCP

Elemente-Kurs ab 3. Juni

MBCP-Kurs ab 12. August

Mit den 5 Elementen
Erde Wasser Feuer Luft Raum
das Leben ins Gleichgewicht bringen

mit Clarissa Schwarz und Evelyn Rodtmann
drei Termine 3., 17. und 24. Juni montags
18.30 bis 21 Uhr
Kursgebühr 80 € bis 100 €
nach Selbsteinschätzung inkl. Material

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
12.8. bis 7.10.2019 Mo 18.30 Uhr
(9 mal $2^1/_2$-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)

Der 1. Termin ist ein offener Abend und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

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

Liebesglück entfalten & erhalten

BeFree Tantra an Pfingsten

6.-10. Juni 2019

Nach wahrer Liebe sehnt sich zu Recht jeder Mensch. Sie ist sofort da, wenn wir wissen, wie wir uns dafür öffnen können. Dadurch wird der Weg für erfüllende Liebe, Partnerschaft und Sexualität frei. Leid schwindet und wahre Liebe kann erblühen. Und das gilt unabhängig davon, ob wir als Single oder in einer Paarbeziehung leben. Beim Pfingstseminar nützen wir alltagstaugliche Werkzeuge als Wegweiser zur Gegenwart .

So kann jede/r in seiner Zeit die Tür zum Liebesglück öffnen und durchschreiten. Hilfreich dabei ist der Frieden mit dem Vater und den männlichen Vorfahren. Ein Heilritual schafft die Grundlagen dafür. Spaß und Leichtigkeit kommen nicht zu kurz, besonders durch die schon legendäre tantrische Pfingstochsversteigerung.

Highlights des Seminars:
* Frühlingsputz der Chakren
* Kuschelmeister/in werden
* Erotische Phantasien
* Frühlingsfest der Berührung
* Kann man nur mit dem Kopf massieren?
* Vater-Heilritual (Nachmittagsangebot)
* Tantrische Pfingstochsversteigerung

Gut Frohberg, Nähe Meißen/ Dresden

Leitung: Regina Heckert & Team

Ausführliche Infos:
Web: **befree-tantra.de**

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

Entdecken Sie Ihr Potenzial

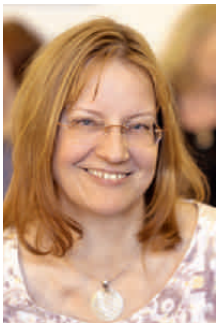
fortlaufend

Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie damit umgehen können.
Der Golden Path (Activation/Venus/Pearl Sequence) 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...)
- 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
(auch telefonisch)
Coaching, Kurse
Tel.: **030 - 792 68 84**
mail@annabc.de
www.annabc.de



Holen Sie sich Gewissheit

Lesen im Morphischen Feld mit Marion Augustin

Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

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 Intuitionsschulun. Es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

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

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

BERATUNG UND COACHING

Mediale Kraft Berlin
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

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

Bitte anmelden und Termin vereinbaren

Seminare:

4./11.5. **Reiki-Einweihungen** 1. und 2. Grad, 11-19 Uhr

14.5. **Erlebnis-Vortrag**: Feingefühl und Medialität, 19.30 Uhr, 20 €

15.5. **System. Aufstellungsabend** aktiv 60 € / 20 € Stellv., 19 Uhr

18./19.5. **WE-Seminar**: Dein Fokus, Wunsch und Intention, Sa/ So 10-17 Uhr

21.5. **Woman-Circle**: Gebet & Rituale, 30 €

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

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

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

Einzelsitzungen
Seminare
Ausbildungen

2.5. Themenabend „Medialität“
19-20 Uhr, mit Live-Demo, Eintritt frei

4.5. Workshop „Eltern-SEIN“
14-18 Uhr, Theorie, Aufstellungen & Walks

11.-12.5. Seminar „Mein inneres Kind“
Sa-So, Selbstliebe & Lebensfreude

17.-19.5. Beginner-Kurs „Medialität“
Fr-So, „Einfach medial SEIN“

Ute Franzmann
HP Psych., exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain

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

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

Haben Sie schon einmal
Ihre Augen aufgestellt?

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

Seminare im Gartenhaus, 14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

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

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

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

Tel.: 0172 - 3 12 40 76
miggi@augenauf-berlin.de
für Anmeldung und Fragen

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

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

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

(frei nach Alan Cohen)

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat.
Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin
Singender Engel

Dein Seelenlied
www.dein-seelenlied.de

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Pferde als Spiegel: Selbstvertrauen und innere Stärke entwickeln
Pferde leben ganz im Augenblick und sind Meister der Körpersprache. Mit ihrer hochsensiblen Wahrnehmung spüren sie genau, ob dein Fühlen und Handeln zusammenpassen.
Mit Pferden als Spiegel erlebst du Verbundenheit, bewusste Kommunikation, Kraft und Freiheit. Pferde laden dich ein, wirklich authentisch zu sein.

Im Kontakt mit Pferden lernst du
- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- deiner inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

Begib dich auf ein inneres Abenteuer an der Seite der Pferde!

Katharina Haupt
Tel.: 030 - 61 20 23 25
www.pferdemomente.de

Nächste Seminartermine:
18.5. Heldenreise-Tag mit Pferden
19.5. Begegnung mit Pferden
20.-23.5. Nature, Horse & Spirit
Einzelcoaching jederzeit nach Absprache

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

Selbstliebeseminar
21.-23. Juni in der Uckermark

Sommerretreat
„Mit dem Herzen die Erde berühren"
14.-18. August in der Uckermark

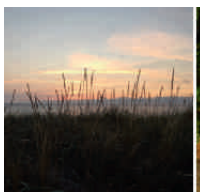
7-Generationen-Aufstellungen
28./29. September in Berlin

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

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

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

---



Beratung - Entwicklung - Neuausrichtung
- Beratung und Entwicklung in Einzelsitzungen
- Einzel-Aufstellungen ortsunabhängig via Skype
- Lösungen auch für Paare und Familien
- PRIVATE BALANCE SCORE CARD
  Bin ich wirklich in Balance?

Tiefgehende Analyse und Neuausrichtung der Lebensumstände, Beziehungen und inneren Zustände.

Die Blockaden und das Potential des Einzelnen – im Persönlichen, Beruflichen und in Beziehungen – werden offengelegt. Ziel ist, die eigene Wahrheit anzunehmen, sich klar im Leben auf das Wesentliche auszurichten und das Leben aus der ureigenen Kraft, Führung und Ganzheit heraus zu leben.

HIDDENSEE-Retreat in Planung
(Ende August 2019) mehr Infos siehe Website

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

Einzelsitzungen & Beratung, Einzel-Aufstellungen, PBSC-Arbeit. Alle Termine via Skype/Telefon.

Tel.: 0172 - 958 99 33
Direkt online buchbar.
www.primasige.net

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

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

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

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

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

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.
Der **Golden Path** (Activation/Venus/Pearl Sequence) 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
(auch telefonisch),
Coaching, Kurse

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

NUSTAS KARPAY EINWEIHUNGEN
Die 7 Göttinnen Einweihungen - Sommerretreat für Frauen in Griechenland
Die Nustas Karpay Einweihungen sind wunderschöne, energetische Einweihungen, um uns mit unserer urweiblichen Kraft zu verbinden und in uns zu aktivieren. Sie öffnen unser Herz, festigen die Verbindung zu unseren Ahnen und zu Mutter Erde. Jede dieser Göttinnen ist Hüterin eines Tempels und einer bestimmten Energiequalität. Diese Riten lassen uns auf allen Ebenen wachsen, sie verbinden uns mit den Elementen und mit unserer inneren Wahrheit.

1.-5. Juli 2019 auf der wunderschönen Insel Aegina im Seminarort Oikia Karapanou.
Kosten: 400 € Seminargebühr
Unterkunft & Verpflegung: 300 €

Annette Assmy
Schamanische Energiemedizin & Heilkunst nach Dr. Alberto Villoldo und den peruanischen Erdenhütern

Information & Anmeldung:
Tel.: 0176 - 61 31 53 06
a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com

Praxis für Energiearbeit und Psychosoziales Coaching

Beratung und Begleitung im Kundalini Prozess

- hochsensitive Beratung
- Spirituelle Heilarbeit
- Quantenheilung
- Energiekörperreinigung

weitere Angebote:

Psychosoziales Coaching für Hochbegabte und Hochsensible

Bewegung - Erkenntnis - Wandlung - Neubeginn
Spirituelles und bewusstes Coaching für den individuellen Weg in die eigene Mitte

Anett Bauer
Naturheilpraxis, Lychener Str. 82
10437 Berlin/Prenzlauer Berg

Tel.: 0172 - 6 09 97 04
030 - 34 34 97 57
mail@anettbauer.de
www.anettbauer.de
www.hochsensibel-hochsensitiv.de

MOVE UND MEDITATION

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

nicadanza Raum für: Integrative Körperarbeit – Tanz- & Bewegungstherapie DMT, Morgentraining - Tango - Theaterpädagogik -Wirbelsäulengymnastik - Yoga - Kreativtherapie - Gestalttherapie - Gruppen und Einzelsitzungen

Gruppe für integrativer Körpertherapie
im Frühling und Herbst
dienstags 18.30-20.45 Uhr
Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich

VHS Workshop in Berlin Mitte
18./19. Mai
VHS „Ich fühle, was du fühlst"

Angela Nicotra
Heilpraktik für Psychotherapie

Schröderstr. 4
10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37
raum@nicadanza.com
www.nicadanza.com

Meditationsretreat Holthof an der Ostsee

Meditation und Selbstentwicklung, eingebettet in unmittelbarer Natur, stehen im Vordergrund des 1-wöchigen Retreats.
In einem entschleunigten Rahmen von Stille und Achsamkeit fördern die Tage einen Selbstkontakt, der nach Innen führt. In diesem inneren Raum können Entspannung und Gelassenheit gefunden sowie Einsichten und Erkenntnisse über sich selbst gewonnen werden.

Der „Holthof" ist ein 330 Jahre altes, liebevoll saniertes Lehm-Fachwerkhaus in einem parkähnlichen Garten.

Die Unterbringung erfolgt in Drei- oder Zwei-Bettzimmern oder Einzelzimmern.

Bei geruhsamem Fußweg oder mit geliehenem Fahrrad ist die Ostsee in wenigen Minuten erreichbar.

Termin: 18.-24.8.2019
Ort: Holthof, Dorfstr. 12, 18230 Wendelstorf,
www.holt-hof.com

Leitung: Sylke Sander und Andreas Brenk
www.raumfuerheilung.de
www.massage-kurse-dresden.de

Info & Anmeldung:
Sylke Sander
sylke.sander@gmx.de
Tel.: 0151 - 576 123 55

VERANSTALTUNGSZENTREN

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

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

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

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

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

Samana
SeminarHaus und OshoPlatz

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

www.samana-erzgebirge.de

Blick auf's Universum - moderne Physik & antikes spriritueller Wissen
Vortrag (Eintritt frei), Mi, 8.5., 19 Uhr
Ort: Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

Der Mensch im Kosmos
Vortrag (Eintritt frei), Mi, 22.5., 20 Uhr

Ikonographischer Zeichenkurs
Fr, 3.5., 17-21 Uhr, Sa, 4.5., 10-13 & 15-18 Uhr
So, 5.5., 10-13 Uhr
Grundlagen der Astrologie - 4 Lektionen
Mo, 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 20-21.30 Uhr
regelmäßig Meditation und Studium
donnerstags, 19.30 Uhr & 20.15 Uhr
Heilpflanzenabend in der Herbathek
Di, 14.5., 19.30 Uhr, Kollwitzstr. 76

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

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

Weitere Infos:
www.archeosofiaberlin.org

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

Shiatsu: Körpertherapie & Energiearbeit
- zur Ruhe kommen
- sich selber spüren
- Schmerzen lindern
- neue Kraft tanken

In einer entspannenden Ganzkörperbehandlung werden körperliche, psychische und energetische Blockaden durch sanfte Massage- und Akupressurtechniken, wohltuende Gelenkmobilisationen und Dehnungen gelöst. Die Energie kann wieder frei fließen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Shiatsu fördert Ihr Wohlbefinden und wirkt unterstützend bei:
- **Stressassoziierten Beschwerden** (Burnout, Energielosigkeit, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen u.v.m.)
- **Körperlichen Beschwerden** (Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen, Verspannungen, rheumatische Erkrankungen)

- **Weitere Angebote:** Sporttherapie

Bewegende Momente
Praxis für Körper- und Bewegungstherapie

Stefanie Kaiser
Heilpraktikerin, Sporttherapeutin,
Diplom-Sportwissenschaftlerin

Gustav-Müller-Str.11
10829 Berlin

Tel.: 0178 - 63 67 025
kontakt@bewegende-momente.net
www.bewegende-momente.net

- 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

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 60 €

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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

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

- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende

- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN - Mineralstofftestung/Schwermetalltestung
- Stoffwechseloptimierung und Gewichtsabnahme

Hildegard von Bingen Abend - die Hildegard Frühjahrskur, Maikur
Dienstag, 21. Mai um 19 Uhr

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

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

Pilgerweg der Begegnung
Heilung und Versöhnung an der ehemaligen innerdeutschen Grenze - Ein Pilgerseminar mit erfahrenen Begleitern von mannaz Dasein erleben e.V., die Dich auf Deinem Weg mit dem Kompass der Heilung führen. Du durchläufst in dieser Woche ein wesentliches Lebensthema und kannst für andere Menschen wirken. Öffentliche Veranstaltungen bringen Dich in Kontakt mit der Region. Wir gehen für uns und für die Welt, in der wir leben. Ein Woche in Einfachheit und Fülle.

Basics vom Pilgerweg:
- Pilgern in einer Gruppe
- Einführung in den Kompass der Heilung
- Morgen- und Abendmeditation
- Begleitung von Trainernund Lebensberatern
- Öffentliche Begegnungsabende

Pilgerweg:
in der Rhön
vom 30.8.-8.9.2019

mannaz Dasein erleben e.V.

Tel.: 03966 - 24 9 99 44
info@mannaz-dasein-erleben.de
www.mannaz-dasein-erleben.de

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ein Logo und/oder Bild
- Drei Spalten Text
- Gleiche/r Schrifttyp und Satzform
- Optimale Übersicht
- Ständig aktualisiert
- ab Dreimal-Schaltungen möglich

Die Formatgröße ergibt sich aus der Seitenbreite u. einer Mindesthöhe von 25 mm, die nach Belieben jeweils um 5mm verlängert werden kann.

Anzahl	25mm €	30mm €	+5mm mehr €
3-4	99,00	117,00	18,00
5-10	93,00	109,00	16,00
11-12	83,00	97,00	14,00

+19% MwSt.

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

One World Verlag Ltd. · Redaktion SEIN
Tel.: **030 - 26 32 02 30**
E-Mail: forum@sein.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

11./12. Mai: PRANA1 - P1
13./14. Juli: PRANA 2 - P2
3./4. August: PRANA1 - P1
24./25. August: PRANA3 - P3
19./20. Oktober: PRANA1 - P1
16./17. November - PRANA 2 - P2

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

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

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

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

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

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

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

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

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

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

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

Wir sind lebendige, grenzenlose und strahlende Energie

Kraft und inneres Leuchten sind da, wo wir uns erlauben im Flow zu sein, statt wider unserer Wahrheit des Hier und Jetzt zu leben.

„...Nichts entzieht dir mehr Energie, als die Stimme deines Herzens zu ignorien…" sagt Anssi und das ist nur die halbe Wahrheit - der Körper spricht! Jede Zelle! Pure Weisheit!

Gern möchte ich dich begleiten, wieder zu lauschen, in dir zu baden, sich in dir und deiner Haut wohlzufühlen, um klare Entscheidungen für dich treffen zu können.
In den letzten 6 Jahren ganzheitlicher Körperarbeit, verschiedener Lomi Arten, Thai Yoga und Tantra, bin ich bei dieser Form angekommen:

Ancient Lomi Lomi Massagen - Erfahre den Unterschied!

My Temple

Julia@mytemple.de
Tel.: 0151 - 21 55 54 27

www.mytemple.de
www.lomimassage-berlin.de

Medialität & Sensitivität
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

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

9.5. **Kostenloser Infoabend**, 18 Uhr
11.5. **Aufstellungsseminar** „Beruf, Berufung, Finanzen & Erfolg", 11 Uhr
18.-19.5. WE-Seminar **Basic class „Medialität & Sensitivität"**, 11 Uhr
25.5. Intensiv-Basic Class **Basic class „Medialität & Sensitivität"**, 11 Uhr
28.5.-2.6. Intensivseminar **Beginner class „Medialität & Sensitivität"**, 10 Uhr

Beate Bunzel-Dürlich
Heilpraktikerin und mehrfache Therapeutin, Autorin, Life-Coach, Reiki-Lehrerin
Praxis Healing-Art-Sensitivity
Heinrich-Heine-Straße 21, 10179 Berlin
Tel.: 030 - 391 92 77
info@akasha-zentrum-berlin.de
www.bunzel-duerlich.de
Bitte aktuelles Programm anfordern!

Neulich bei einer Rückenmassage
Die Folgen seiner lange zurückliegenden Schulterverletzung kann ich nicht umkehren - ein schlaffer rechter Arm mit wie zum Schwur versteifter Hand. Dennoch habe ich bei der Rückenmassage voller Mitgefühl auch seinen Arm und seine Hand massiert, mit der Intention, ihm das Gefühl wiederzugeben, sie sind Teil seines Körpers.

Mit tief bewegter Stimme sagte er:
„Ich habe viele Behandlungen bekommen.
So wurde ich noch nie berührt."

In einer Wohlfühlatmosphäre, in der die Aufmerksamkeit ganz Ihnen gehört, widme ich mich insbesondere auch den Verspannungsklassikern Nacken, Schultern und unterem Rücken.

Jeder ist einzigartig, möchte so gesehen, auch so berührt sein.

senSietief - Dietmar Else
Körpertherapeut, Yogalehrer
Gottschalkstraße 8, 13359 Berlin
Tel.: 030 - 494 63 29
kontakt@senSietief.de
www.senSietief.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

Huna Praxis-Seminar - Huna Coach

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

Dann lade ich dich ein:

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

HARMONY POWER
DEINE HEILPRAKTIKERSCHULE
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
3.5. Beginn Basiskurs „Chin. Kräuterheilkunde"
11.5. Beginn Seminar „Altbewährte Chinesische Kräuterrezepturen"
11./12.5. Sem. „Dorntherapie/Breussmassage"
11.5. Jonglage-Workshop
18./19.5. WE "Coaching Werkzeugkoffer II"
25./26.5. Seminar „Schüßler-Salze"
28.5. Beginn Ausbildung „Arbeit mit Bachblüten"

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

5.5. Workshop Yoga Sadhana-Praxis, Anna Trökes
12.5. Spezialklasse Yoga&Bhagavad Gita, Farhad
18.5. Fresh Beginners, kostenlos, Farhad
18.5. WS „Free moving skills", Sascha Peschke
25.5. Workshop Im Herzen leben - Den inneren Raum erweitern, Jagata Schaad
25.5. Mantren & Harmonium, Annemarie&Vanessa
26.5. Abenteuer Meditation, Jagata Schaad
28.5. Workshop Ayurveda Abend, Jagata Schaad
1.6. Workshop „Vinyasa Foundation", Vanessa Munoz-Pretzel

HEALING ARTS Workshop 12.-14.7.
mit Jagata Schaad & Sebastian Bruno
Thailändische und indische Heiltechniken, Körperanwendungen und Meditation.

RETREAT Righteous Action 1.-8.9.
Healing Arts meets Yoga&Meditation, mit Farhad Djabbari, Sebastian Bruno, Jagata Schaad
Im schönen Eco Resort Monte Velho in Portugal. Thailändische und ayurvedische Heilpraktiken, intensive Meditation und Yoga.

Yoga&More Teacher Training 2019/20
Kostenloser Info-Termin 18.5., 1.6., 14-14.45 Uhr
Early Bird bis 31.5.19, Hotline: 0172 - 3 10 48 22

Yoga & More
Yoga, Pilates & Ballett-Barre-Kurse, Ayurveda Massagen, AURA-SOMA, Ladengeschäft
Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin
Tel.: 030 - 76 90 20 30
info@yoga-more.de
Weitere Infos auf: **www.yoga-more.de**

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

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

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

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

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

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

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

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Neue Kurse ab Oktober 2019

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende
Mo, 6. Mai und Mi, 22. Mai, je 19 Uhr

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

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

Coaching-Gruppe: Neue Wege – Chancen
In einer festen Gruppe wollen wir Themen des beruflichen und privaten Alltags bearbeiten. Es können einzelne Ereignisse, wiederkehrende Themen oder Probleme sein. Wir arbeiten systemisch, energetisch und ressourcenorientiert. Durch Übungen erleben wir unsere Perspektive auf ein Ereignis, wechseln den Blickwinkel, erkennen Zusammenhänge. So entwickeln wir leichter neue Perspektiven, Lösungen und Möglichkeiten zur Umsetzung.
3 Abende: 20.8., 24.9., 29. 10., 19 bis ca. 22 Uhr

Info zur Grundausbildung Aura-Sehen
nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (Sa oder So) fortgesetzt.
Grundausbildung Aura Sehen Beginn 1./2. Juni
Info-Abend am 16. Mai, 19 Uhr u.n.V.

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 859 620 87
0179 - 519 49 45
www.gabriele-waechter.de

Veranstaltungsort:
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 45-47
regelm. Termine 47
Wer macht was 47-48
Vermischtes 49
Adressen 50

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

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

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

MITTWOCH 1.5.2019

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

18.30h: Grundkurs: Raja Yoga Meditation. Beziehung zwischen Geist und Materie sowie des Zusammenspiels mit Seele, Gott und materieller Welt. Weitere Kurseinheiten am 8.5., 15.5., 22.5. R.Y. Center Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., Anmeldg. bis 26.4, ☽ 781 3059

BERLIN NEWS

Abb.: © Rigpa

Selbstmitgefühl Retreattag

Der Tag bietet eine Auszeit vom Alltag und einen Einstieg in einfache buddhistische Meditationen der liebenden Güte und des Selbstmitgefühls. Damit kann eine andere Art, mit sich selbst freundlicher umzugehen, erfahren werden. Kurze Videos buddhistischer Lehrer*innen inspirieren den Tag. Neben der Einführung und den verschiedenen geleiteten Meditationen gibt es Gelegenheit für Austausch, Entspannung und Inspiration.

Termin: So, 5. Mai, 11-16 Uhr (mittags kann in der Lotus Lounge gegessen werden)
Eintritt: frei, Spende erwünscht
Ort: Dharma Mati – Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Bln.
Info: & Anmeldg.: T. 030-232 55 010 berlin@rigpa.de **www.rigpa.de/berlin**

DONNERSTAG 2.5.2019

18.30h: Im HERZEN verbunden mit Walen + Delfinen. Erdenhüter-Meditation und meehr in 12157 Friedenau, Menzelstr. 7. Infos und Anmeldung: Jutta Helmecke ☽ 0160-9224 0176, delfin-spirit.jimdo.com

FREITAG 3.5.2019

19h: Lagerfeuer-Abend. Sich selbst finden im Kreis mit anderen. Den Worten lauschen. Hinspüren, was sich zeigen möchte, zart oder wild. Mehr Infos auf www.silke-maschinger.de/events

19.30h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, CHB, Prinzregentenstr. 85, vorh. Anmeldung: ☽ 0176-9675 6715, sigrid.scherer@gmx.de

BERLIN NEWS

Tanzend zwischen Chaos und Ordnung - Biodanza

Chaos und Ordnung sind die ursprünglichen schöpferischen Polaritäten, aus denen das Universum entstand. Jeder Mensch trägt sie in sich und erlebt sie auch im Alltag auf der ständigen Suche nach Gleichgewicht und im Streben nach Harmonie und Wohlbefinden. Im Tanz kann man neue Aspekte dieser zwei Extreme sowie eine Möglichkeit erfahren, näher an die eigenen kreativen Fähigkeiten zu kommen und zu erleben, dass im eigenen Chaos eine Quelle der Schöpfung sprudelt. Biodanza ist ein ganzheitliches Tanzsystem. Der Workshop lädt ein, Teil dieses großen Chaos zu sein und dennoch seinen Platz darin einzunehmen.

Termin: Sa, 11. Mai, 14-18 Uhr
Eintritt: 60 €
Ort: Studio SoniC, Reichenberger Str. 124, 10999 Berlin
Info: & Anmeldung: Eleonora Caielli Tel. 0157 - 52 70 56 58 **www.biodanza-berlino.com**

22h: silent room Musik-Stille-Licht Uli Domay Orgel Synth Flügel, Martha-Kirche Kreuzberg, Glogauer Str. 22, Eintritt frei

SAMSTAG 4.5.2019

14h: Jahreskreisritual Beltane/Fruchtbarkeitsfest, 35 €, Remise Reinickendorf, Infos: www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

SONNTAG 5.5.2019

14h: Kirche im Lichte göttlicher Weisheit. Vortrag. Kreuzberg. Bitte anmelden! Informationen: katholische-kirche-im-lichte.de

18.30h: 5:5: Alles neu macht der Mai - Channeling und Meditation zum Mai-Neumond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

DIENSTAG 7.5.2019

18h: Afterwork Biodanza, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt Come Together ab 19.45h, www.haus-Lebenskunst.de

19h: KLANGREISE ZUR QUELLE - Zwischen sanft & wild, sphärisch & schamanisch: Diese besondere Form der Klangmeditation öffnet einen großen inneren Raum und verbindet dich mit deiner Schöpferkraft. 20 €, Informationen: www.manuelbreuer.de, ☽ 5228 1333

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

19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit auf dem geistigen Pfad. Beginnt diese dem inneren Licht zu dienen, kann sich das ursprüngliche Lichtwesen erneut offenbaren. Vortrag/Gespräch. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 13403, Antonienstraße 23

19.45h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €. Mit 3 DJ Sets, mehr Informationen: www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 8.5.2019

18.30h: Gesundheits- u. Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen!
Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien!
Informieren, Austauschen, Beraten...
Das Thema im Mai: „Klang als Religion – Rückverbindung zur Essenz allen Lebens durch freies Singen und Musizieren"
Ein Vortrag mit praktischen Übungen von Oberton-Sänger und Musiker Miroslav Großer.
Im Touch Your Soul
Heesestr. 3, 12169 B. Steglitz, 5 €
☽ 3628 4492, www.gutes-gelingen.de

18.45h: MEINE ALTERNATIVE – Thema siehe Website - im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 9.5.2019

19h: Infoabend zur Ausbildung in Craniosacral-Therapie mit Hans Rendler, Ausbildungsleiter der CST-Schule WEG DER MITTE, ☽ 813 1040, wegdermitte.de

Anzeigenschluss 10. Mai 2019
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

FREITAG 10.5.2019

10h: Heilsames Naturerleben - GREEN CARE. Selbsterfahrung & Fortbildung in Gartentherapie: Von allen Sinnen. igt-berlin.org

17h: Cranio-Care - Craniosacral-Therapie für Einsteiger - Lernen Sie grundlegende Techniken der Craniosacral-Therapie kennen! Fr-So, Infos: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

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

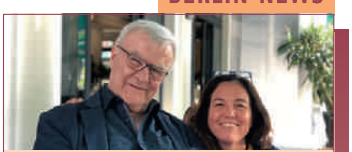
19.30h: ECK Licht und Ton Gottesdienst zum Thema: ´Aus vollem Herzen geben´ Eckankar Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

18.30h: Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien SHIATSU-Infoworkshop, Einführung in die SHIATSU-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs, shiatsu-zentrum.de ☽ 615 1686

SAMSTAG 11.5.2019

10-18h: 1. Berliner Walking-In-Your-Shoes Gruppe, im Fresh 30, Neue Steinmetzstr. 6, 10827 Bln-Schöneberg, vorherige Anmeldung bei sybille.fregin@gmx.de

BERLIN NEWS



Lesung und Konzert: Erzähle uns von der Liebe

Joachim Kerzel, dessen markante Stimme viele Kinogänger für Anthony Hopkins oder Jack Nicholson im Ohr haben, liest einfühlsam aus Khalil Gibrans „Der Prophet". Fast jeder kennt die Zeilen Gibrans „Von den Kindern", und ist von den Lebensweisheiten dieses literarischen Meisterwerkes berührt. Hildegard von Bingen ihrerseits drückte ihre Liebe zum Menschen und der Schöpfung über ihre nahezu sphärischen Gesangskompositionen aus, die an diesem Abend von Alexandra Marisa Wilcke interpretiert werden. Begleitet werden die Künstler von der Harfenistin Anna Maria Fitzenreiter. Für die Licht- und Tongestaltung sorgt am Abend Uwe Lockner von Prolux.

Termin: Fr, 17. Mai, Beginn 20.30 Uhr
Eintritt: AK, 15/12 €, bis 16 Jahre 5 €
Ort: Kirche zum Heilsbronnen Heilbronner Str. 20, 10779 Berlin
Info: **www.alexandra-marisa-wilcke.de**

BERLIN NEWS

Langer Tag der StadtNatur – da kiekste!

Berlin ist ein wahrer Hotspot der Artenvielfalt. Mit über 20.000 Tier- und Pflanzenarten zählt die Hauptstadt zu einer der grünsten Metropolen Europas. Am Langen Tag der StadtNatur wird diese Vielzahl an wertvollen Lebensräumen auf über 500 Veranstaltungen für alle hautnah erlebbar. An der Seite von Fachleuten können nicht nur die Berliner Wälder und Moore, sondern auch urbane Naturräume wie verwunschene Hinterhöfe, Urban-Gardening-Projekte oder verwilderte Brachflächen in direkter Nachbarschaft erkundet werden. Die Vielfalt wartet direkt vor der Haustür – das beweist das Berliner Naturfestival mit einem 26 Stunden-Outdoor-Programm und endlosen Erlebnismöglichkeiten im Grünen.

Termin: Sa/So, 25./26. Mai
29. April Ticketverkauf-Start online und an allen VVK-Stellen
Eintritt: 7 €, erm. 5 €
Ort: siehe Website
Info: **www.langertagderstadtnatur.de**

10.30h: System. Aufstellungen zum Thema: Arbeit & Berufung. Informationen und Anmeldung: www.berufungsberatung-berlin.de oder ☽ 0176-64 94 76 44

13h: Spandau profess.AUFSTELLUNGEN u mehr in 4,5h m. erfahr. HP PSYCH Salbrecht & Busse, Johannastr. 5, 30/50€ ☽ 033432-71353

13h: Einzelaufstellung profess. Leitung m. erfahr. HP PSYCH Salbrecht&Busse, 170 €, Info/Anmeldung: ☽ 033432-71353

14h: BIODANZA WORKSHOP: TANZEND ZWISCHEN CHAOS UND ORDNUNG, Infos und Anmeldung: Eleonora, ☽ 0157-5270 5658, www.biodanza-berlino.com

16h: ´Tauche ein in die Energie von Avalon´ - Rückführung in das magische Avalon mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, ☽ 0176-4301 8279

18h: Video Vortrag von Harold Klemp vom Springtime Seminar mit dt. Übersetzung im Eckankar Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

SONNTAG 12.5.2019

11h: Workshop: Mit Gott kommunizieren – gewusst wie. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., Anmeldg. bis 8.5., ☽ 781 3059

14h: Duft-Qigong - Eine intensive Form der inneren Reinigung. Zweiter Termin: 26.5., Infos: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

16h: ´Singen´-Sonntagsklang in der Heilig-Kreuz-Kirche , mit Carien Wijnen. Info: www.healingvoice.de, www.akanthus.de

MONTAG 13.5.2019

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

DIENSTAG 14.5.2019

19h: OFFENER KREIS LEBENSKUNST STERBEKULTUR, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 8 €, www.haus-lebenskunst.de

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

19.30h: Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens. Ist ein Leben frei von grundlegender Angst möglich? Videovortrag von Adi Da, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 Berlin, ☽ 4508 7202, www.adidam.de

19.30h: Die Lehre und der Weg (Inforeihe 6) - Lichtkraft vermittelt Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen Gott, Kosmos und Mensch und bereitet so den Weg in ein vom Geist getragenes Lebensfeld. Vortrag/Gespräch. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 13403, Antonienstr. 23

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, Infos: ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

MITTWOCH 15.5.2019

19h: Trau Dich - Schreibwerkstatt: Spielerisch die eigene innere (Schreib-)Stimme entdecken. Info auf www.silke-maschinger.de/events

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

DONNERSTAG 16.5.2019

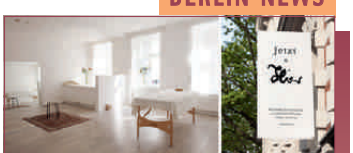
18.30h: ´Spiritualität und Geld´ - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: mehr Infos: ☽ 0176-4301 8279, seelenpotential.com

19h: Vergebungszeremonie nach Tipping. Vom Groll zur Versöhnung in 3 Stunden. 40 €. Bitte anmelden, andrea@sydow-coaching.com

19h: Sauer? Entgiften-Entsäuern- Gesunden jetzt! Erlebnisvortrag ☽ 472 5902, Siegfridstr. 204a, 10365 Bln. massagen4you.jimdofree.com

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

BERLIN NEWS



„Jetzt & Hier" - neuer Ort für Heil- und Körperarbeit

In der Auguststraße 65 in Berlin-Mitte, vis-à-vis von Clärchens Ballhaus, eröffnet in den Räumen des ehemaligen „Zentrum für Alexander-Technik" eine Gemeinschaftspraxis für Reconnective Healing, Alexander-Technik, Shiatsu, Yoga und mehr... Gerne können die zwei wunderschönen, hellen Räume von 37 und 20 qm zuzüglich Terrasse am Wochenende und vereinzelt unter der Woche mitgenutzt werden.

Termin: Eröffnung Sa, 25. Mai, 15-21 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Auguststraße 65, 10117 Berlin
Info: Tel. 0179 - 490 23 13
www.jetztundhier.berlin

FREITAG 17.5.2019

18.30h: Spiritueller Vortrag: Glück ohne Grenzen - Fühl dich gut … egal, was passiert R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, ☽ 781 3059

19h: Lauschendes & heilsames Singen mit Gitarrenbegleitung, Nachbarschaftsheim Schbg., Holsteinische Str. 30, Detlef ☽ 0179-291 0726

19h: MITSINGABEND „Heilsames Singen" mit Carien Wijnen in Kreuzberg (Spendebasis). Auftakt zum WE-Seminar ´Bewegtes Singen´ Info: www.healingvoice.de

19.30h: Der Ton der Seele - HU-Gesang und spirituelle Gespräche im Eckankar Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

19.30h: VORTRAG:
Die 15 Richtlinien der harmonischen Lebensführung.
Café Jespresso, Wiesbadener Str. 33
Infos www.evolutionskreis.de

SAMSTAG 18.5.2019

10h: Tarot Wochenend-Intensivkurs in den Räumen der Bücherei WRAGE in HAMBRUG, am 18. und 19. Mai. Mehr Informationen: www.amakis.net/tarotkurs

BERLIN NEWS

Abb. © Oshoworld.com

21. Lange Buchnacht

Von 14-17 Uhr steht auf der langen Buchnacht die Übersetzerin des neuen Buches „Die Kraft deines Lebens" von Chetan Parkyn, Anna Bahlinger, in der Mondlicht-Buchhandlung zur Verfügung. Sie beantwortet Fragen zum Buch und gibt kostenlose Einblicke in persönliche Human-Design-Charts. Um 18 Uhr gibt es einen Büchertisch zu den beiden Neuerscheinungen von Raphael „Fünf Upanischaden" und „Philosophie des Seins" von einem Mitglied der Vereinigung „Philosophie perennis e.V.". Philosophie perennis e.V." dient dem Zweck, das Werk von Raphael für diejenigen bereitzustellen, die sich dafür interessieren und danach suchen. Um 19.30 Uhr steht unter dem Motto „Wer war Osho" ein ehemaliger Leibwächter von ihm für Fragen zur Verfügung.

Termin: Sa, 18. Mai, ab 14 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Mondlicht-Buchhandlung
Oranienstr. 14, 10999 Berlin
Info: **www.mondlicht-berlin.de**

15h: Seminar mit Meditationsübungen: Mit dem eigenen geistigen Kompass durch das Leben navigieren, R.Y. Center, Sigmaringerstr. 25, Anmeldg bis 16.5., ☽ 781 3059

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

15h: WORKSHOP HEILTÖNEN. Töne drücken aus, was Worte nicht immer können, 15 €, Elisabeth Heijenga: Information: ☽ 8507 5228, www.praxis-heijenga.de

SONNTAG 19.5.2019

10h: OFFENE ESELWEIDE IN EBERSWALDE! Tiere in der Therapie, Eselwanderungen & Naturerfahrungen, www.eselwalde.de

18h: Friedenstänze in Friedrichshain, Auferstehungskirche, Friedenstr. 83. Wir feiern die 'Grosse Mutter' mit Tanz und Gesang. Infos: ☽ 9148 1515

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

BERLIN NEWS

Vesak-Fest 2019

In aller Welt wird jährlich das Vesak-Fest als wichtigster gemeinsamer buddhistischer Festtag gefeiert. Es erinnert an Geburt, Erleuchtung und vollkommene Befreiung des historischen Buddha Shakyamuni vor über 2500 Jahren in Indien. Unter dem diesjährigen Motto „Das Leben des Buddha" laden verschiedene buddhistische Schulen ein zu einem Festakt, zu Vorträgen, Workshops und Meditationen. In Berlin veranstaltet die BUBB (Buddhismus in Berlin und Brandenburg) jedes Jahr das gemeinsame Fest aller Schulen und feiert auch 10jähriges Jubiläum. Gastgeber dieses Jahr ist das tibetisch-buddhistische Dharma Mati Zentrum in Charlottenburg. Für das leibliche Wohl sorgt das vegetarische Restaurant und Café Lotus Lounge mit angeschlossenem Buchshop im Dharma Mati, bei gutem Wetter im Garten.

Termin: So, 19. Mai, 10-18 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Dharma Mati – Rigpa Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin
Info: und Programm:
www.bubb-info.de/vesak-fest-2019
www.rigpa.de/berlin

MONTAG 20.5.2019

19h: Offener Info-Abend zum Seminar: BE IN HARMONY - wie Stressabbau gelingt. Infos/Anmeldung: www.berufungsberatung-berlin.de oder ☽ 0176-64 94 76 44

DIENSTAG 21.5.2019

18h: AFTERWORK BIODANZA, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt COME TOGETHER ab 19.45h, Informationen: www.haus-Lebenskunst.de

19h: KLANGREISE ZUR QUELLE - Zwischen sanft & wild, sphärisch & schamanisch: Diese besondere Form der Klangmeditation öffnet einen großen inneren Raum und verbindet dich mit deiner Schöpferkraft. 20 €, Informationen: www.manuelbreuer.de ☽ 5228 1333

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

19h: Seele, Psyche und Geist - was ist was? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Straße 77, Eintritt frei, www.vedic-guide.de

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

19.30h: Der Schüler und die Geistesschule - Das Kraftfeld einer Geistesschule unterstützt und hilft dem Menschen bei der Verwandlung in einen Geist-Seelen-Menschen. Vortrag/Gespräch. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 13403, Antonienstr. 23

19.45h: Come together - Tanz & Begegnung, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €. Mit 3 DJ Sets, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 22.5.2019

19h: Runen-Stammtisch - Der mystische Weg zu den eigenen Wurzeln: Runen, Riten & Mythologie SanMarco, Greifswalder Str. 41, 10405

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

DONNERSTAG 23.5.2019

19h: LICHTKRIEGER-MEDITATION für Männer: Klangworkshop zur Erweckung des Lichtkriegers in dir mit Atemtechniken, Gongmeditation und Schamanischem Trancetanz. www.manuelbreuer.de, ☽ 5228 1333

FREITAG 24.5.2019

18h: Themenabend Rote Göttin, 25 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

18h: ´Aktiviere Deine lemurianische / plejadische Verbindung´ - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19.30h: Gesprächskreis zum Thema: ´Bestimmung und freier Wille - ein Widerspruch?´ im Eckankar Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

BERLIN NEWS

Seminar für Kinder mit Wei Ling Yi

Um die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, entwickelte Wei Ling Yi einen modernen Pädagogikansatz, der sie in ihrer gesamten Persönlichkeit wahrnimmt und unterstützt, sowohl in der Entwicklung der Gesundheit, Intelligenz und Lernfähigkeit als auch in der Kraft ihres emotionalen Herzens. Dieser kleine Workshop mit Vortrag, Übungspraxis und energetischer Regulierung bietet eine gute Möglichkeit, Wei Ling Yi und seine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kennenzulernen.

Termin: So, 2. Juni, 11-13 Uhr
Eintritt: auf Spendenbasis
Ort: Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7, 10781 Berlin
Info: & Anmeldung: Sandra Tyra
Tel. 030 - 60 97 72 63
yixue.schule.berlin@gmail.com
www.yixue.de

SAMSTAG 25.5.2019

10h: Runen Wochenend-Intensivkurs in den Räumen der Bücherei WRAGE in HAMBRUG, am 25. und 26. Mai. Mehr Informationen: www.amakis.net/runenkurs

10h: ZEN in der Kunst das Schwert zu führen. Haltung, Bewusstheit, Klarheit. Ein Schulungsweg, schwertweg-berlin.de

18h: Selbstliebe Abend mit Rosi im Wamos
Hasenheide 9, 10967 Berlin
☽ 0170-233 9598
www.die-kuschelparty.de

SONNTAG 26.5.2019

10.45h: Die Suche nach dem inneren Menschen - Eine meditative Besinnung in unserem Tempel. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 13403, Antonienstr. 23

BERLIN NEWS

Kongress-Festival zu Pfingsten im ZEGG

Sex - wo stehen die Menschen heute? Was ist alter Ballast, der hinterfragt werden muss? Und gibt es einen Urzustand, der wieder erobert werden kann, jenseits von Klischees und Stereotypen? Wie kann Sex in seiner Ganzheit begriffen werden, in seiner spirituellen, biologischen, sozialen, persönlichen und politischen Dimension? Was für eine gesellschaftliche Rolle spielt diese Lebenskraft und was bewirkt sie in einer Kultur des Vertrauens? Mit Dolores Richter, Christopher Gottwald, Heike Wegener, Konstantin Stavridis, Kira Kay gibt es dazu Intensivgruppen, Performances, Musik, Tanz & Feste.

Termin: Fr-Mi, 7.-12. Juni
Eintritt: 505,00/355,75/256,25 €
Ort: ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
Info: Tel.: 033841 595-100
www.pfingsten.zegg.de

DIENSTAG 28.5.2019

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

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

FREITAG 31.5.2019

10h: Heilsames Naturerleben - GREEN CARE. Selbsterfahrung & Fortbildung in Gartentherapie: Waldtherapie/Shinrin Yoku. igt-berlin.org

19.30h: Gesprächskreis zum Thema: ´Der spirituelle Aspekt von Gesundheit und Heilung´ im Eckankar Center, Friedbergstr. 45, 14057 Berlin

DIENSTAGS

INTENSIVE GRUPPENHEILUNG mit ANNA ASPA
Dienstags 19.15 - 21 Uhr
Wittelsbacherstr. 16, Berlin-Wilmersdorf
Info: www.BeingNonStop.com

MITTWOCHS

WALDBADEN

10h: Waldbaden in Spandau. Auftanken und zur Ruhe kommen - Mensch und Wald, eine starke Verbindung. Informationen und Anmeldung, wichtig: www.kraft-raum.de

SONNTAGS

GESPRÄCHSKREIS

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

Schloss Tornow
Für Ihre Seminare, Firmenfeiern, Klassenfahrten
Berlin-Büro: 030 - 83 22 56 19
oder: 0172 - 687 38 29
Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

ACHTSAMKEITSMEDITATION

ACHTSAMKEITSPRAXIS UND KÖRPERMEDITATION
GRUPPEN / BERATUNG / COACHING
030 - 69 00 14 53 / lebensforscher.de

ASTROLOGIE

Geburts-, Partnerschaftshoroskope Transite bei Astrologin, bei Interesse ☽ 0178-634 4832 und 2199 6146

AQUA WELLNESS

AUSBILDUNGEN

Seniorenassistenz-Ausbildung im WEG DER MITTE. Ganzheitlich - professionell - kompakt. Beginn 7.10.2019, weitere Informationen unter: wegdermitte.de und ☽ 813 10 40

BAUMMEDITATION

Baummeditationen, Baumkommunikation in Seminaren. Eine ganzheitliche geomantische Ausbildung. ☽ 288 339 25 praxispaulus@aquariana.de

BEWEGUNG UND TANZ

Tango - Technik, Musikalität und Verbindung. Paare & Einzelpersonen willkommen bei Martin (Tänzer, Musiker, Therapeut): ☽ 0178-169 9502

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

COACHING

Dharmacoaching auf sanfte Art - bei Problemen beruflicher und privat helfen. Bei Interesse ☽ 2199 6146 und 0178-634 4832

Magic-coach lehrt altes Wissen und begleitet deinen Aufstieg sowie persönliche Projekte, Infos: ☽ 0151-6609 4683

ERNÄHRUNG & FASTEN

Gesund durch richtige Ernährung, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, www.sabine-diehausfee.de, ☽ 9760 0765

ENERGIE HEILARBEIT

Der Stimme Deiner Seele folgen. Deine Lebensfreude darf erblühen. Begleitung für erwachende Menschen bietet an HP Jutta Grabow ☽ 6163 4067, www.therapie-koerper-bewusstsein.de

FAMILIENAUFSTELLUNG

Ausbildung Familien- und Systemaufstellung. Feste Gruppe über 1 Jahr, 104 h, 1200 €. Auch buchbar als Basis- oder Aufbaukurs: 52h, 600 €. Eigene Themen, Systemische Gesetze, Aufstellungsleitung in Gruppe und Einzelsetting. Erfahrener Leiter: kostenloses Erstgespräche, ☽ 0178-169 9502, www.aufstellungen-berlin.net

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

Familien- und Systemaufstellungen. Gruppen- und Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß. Info: seelen-bewegung.de, ☽ 4978 7672

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di, 14.5., 4.6., 20 Uhr, Seminar 17.-19.5. (dann erst wieder ab August 2020) mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 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 kannst und diese Gewohnheit langsam dir abgewöhnen kannst. Unter ganzheitlicher auch zahnärztlicher Betreuung erlebst du Körper und Bewusstseinsarbeit speziell angepasst auf dich! Willkommen zu www.you-are-the-point.de, Termine nach Vereinbarung unter ☽ 2361 6217, 0176-63459 3337

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen und Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

HARA AWARENESS

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

HUMAN DESIGN

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

KARRIERE-COACHING

Spirituelles Medium & Coach unterstützt dich bei der Problem- und Blockadenbewältigung im Beruf zur wirklich ganzheitlichen Veränderung, www.aura-coach.de

KINESIOLOGIE

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

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Körperpsychotherapie, sanfte pulsierende Massagen, Nachnähren Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater), ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

MEDIALE BERATUNG

Channelings, Rückführungen, Emotions-, Karma-, Aura-Clearings, Magnified Healing. Dagmar Bolz, ☽ 0176-4301 8279, seelenpotential.com

MORPHISCHES FELD

Lesen im Morphischen Feld, MFL® & Prozessbegleitung - Im morphischen Feld finden Sie erweiterte Antworten auf Fragen zu allen Lebensbereichen, ob beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Wunderbar auch zur Unterstützung bei Entwicklungsprozessen. Gern lese ich für Sie! Vereinbaren Sie einen Termin. Marion Augustin, ☽ 3628 4492, ma@schoepfungscoaching.de, www.gutes-gelingen.de

PHIL. GEISTHEILUNG

Wieder in Balance kommen - Traditionelle Philippinische Geistheilung: Die erste Behandlung kostet 50 €, planen Sie ca. 1 1/2 Stunden ein. Rufen Sie an für Infos/einen Termin: Susann Liebner ☽ +49157-3328 2282, 213 5294, Kulmer Str. 26, 10783 Berlin

Reif für die Insel?
Urlaub auf La Palma

Von den Spaniern wird La Palma liebevoll "la isla bonita" (die Schöne) genannt und viele halten sie für die schönste Insel der Kanaren.
Die Finca liegt auf 570m Höhe im sonnenverwöhnten Westen mit weitem Blick über das Meer, inmitten Schatten spendender Palmen. Eine Ferienwohnung und ein Appartement stehen für Sie zur Verfügung.

www.lapalmaferienhaus.de
holger.hansen@lapalmaferienhaus.de
Tel.: 0034 - 9 22 49 12 36

RETREAT

Little Paradise: Auszeit & Retreat in Meditationszentrum mit Seeblick, weitere Information: www.LittleParadise.Hamburg

SCHAMANISMUS

Schamanische Heilweisen, Krafttiere, Seelen-Rückholung, Extraktion, Workshops u.v.m., ☽ 4373 4919, www.katja-neumann.de

YOGA

SCHWITZHÜTTE

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

TANZ UND BEWEGUNG

Bring Bewegung in Deine Gruppe! Tanz. Kommunikation. Praxis 2019, Weiterbildung für alle, die Gruppen führen und körperbasierte Methoden in ihre Gruppen bringen wollen. Start: 25.05.2019, Ende: 17.11.2019, Infos: Termine, Inhalt, Kosten unter www.tanzritual.de, Tanz, Körper, Ausdruck, Fortbildungen-Coaching, Tanzritual Berlin, Nehmen Sie direkt Kontakt mit mir auf! info@tanzritual.de, ☽ 0170-501 9252, www.tanzritual.de,

BIODANZA WORKSHOP am 11.5.: TANZEND ZWISCHEN CHAOS UND ORDNUNG, Kreativität und Verbundenheit erleben. Informationen/Anmeldung: Eleonora, ☽ 0157-5270 5658, eleonora.caielli@outlook.com, www.biodanza-berlino.com

URCHRISTENTUM

Der freie universale Geist ist die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe an Mensch, Natur und Tieren. Information: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Lernen Sie die Lehren des freien universalen Geistes kennen. Er offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt. www.radio-universelles-leben.de

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

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

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

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Annett Löffler, Anja Walter, Marion Augustin, Shermin Arif

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.5.19

ANZEIGENSCHLUSS: 10.5.19

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im April:
23 000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 7 vom 1.3.2015
Fordern Sie die Mediadaten an!

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

ISSN 1432 - 9913

WORKSHOPS

10.5. ab 18 Uhr, Shiatsu-Infoabend, kostenlos, traditionelle jap. Körperarbeit, Berliner Schule für Zen Shiatsu, ☽ 3266 2832

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 14.5., 4.6., 20 Uhr, Seminar 17.-19.5. (dann erst wieder ab August 2020) mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Heilpflanzen in Theorie und Praxis Jahreskurs, Termine einzeln buchbar Heilpraktikerin Viola Schalski, www.hauptstadt-heilpflanzen.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 24.-26.5. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Infos: ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Inspirationen für den Großen Wandel von Gutes Gelingen. Mit interessanten Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops, Ausbildungen, Begegnungen und mehr. Ein lebendiges Netzwerk voller Überraschungen. Schauen Sie mal rein! www.gutes-gelingen.de

Kreativ sein, sich erden, sich etwas Gutes tun, Bonitaperla Schmuckmanufaktur Schmuckkurse, Schmuck, Reparaturen Leonhardtstraße 4 Berlin-Charlottenburg, www.bonitaperla.com

Stuhlverstopfung heilen in 3 Tagen. Garantiert. Kostenlose Info unter: info@barfuss-potsdam.de oder ☽ 0171-26 555 00, Mark Baier, Gesundheitsberater

SHIATSU-Grundkurs 11.+12.5., 125 €, Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 10.5., 18.30-20.30 Uhr. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de

Leben in Gemeinschaft. Schnupperwoche im August 2019. Mehr Infos: www.lebensgarten.de

Shiatsugrundkurs 1./2.6. und 15./16.6. traditionelle jap. Körperarbeit Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wilmersdorf, ☽ 3266 2832

AUSBILDUNGEN

Biodanza Ausbildung - die Heilkraft von Musik und Tanz nutzen lernen. Mit tanztherapeutischen Anwendungen im klinischer Bereich. Ausbildungskonzept anfordern, Infos: www.biodanza-schule.de, guiomar.biodanza@gmx.net

Verlag sucht Teamverstärkung -frei oder fest- für Redaktion und Verkauf. Bewerbungen bitte an: andreas.groeschl@stadtblatt-online.de

KONTAKTE

Hermet. Salon bietet Forum für Austausch von geistigen Lehren, Informationen: ☽ 2199 6146 und 0178-634 4832

Hochsensibilität. Gruppenneugründung. Themenschwerpunkte: HSP, Erfahrungsaustausch, Atem- und Körperarbeit. Infos: karenwinter@freenet.de

Leben statt (nur) Lesen, in die ureigene Lebendigkeit finden, die Angst dabei darf sein. Suche Begleitung, naturafin, inku99@gmx.de

Liebetröpfchen-Gottes-Botschaften: www.ich-bin-liebetroepfchen-gottes.de. Auch als Audio bei Youtube!

Offener Gesprächskreis lädt ein zum Austausch über spirituelle Themen, jeden 3. Sonntag im Monat, 15-17 Uhr in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Seniorin wünscht sich Kontakt zu spirituell orientierem Mann und/oder Frau für Gespräche und Freizeitgestaltung. Hedwig ☽ 721 1683 www.heilendes-friedenslicht.de

Suche sinnliche Frau, die erotische Tantra-Massage empfangen + genießen möchte. Kostenlos. Er 45/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

Tantrische Gemeinschaft im Alter, 40 km nördl. Berlin, 5 kleine Wohnungen im Herbst 2019 bezugsfertig. Jetzt Gemeinschaftsbildung!!! www.Tantra-AGiL.de, ☽ 0171-837 2241

JOBS

Arbeiten von Zuhause! über 145 € täglich mgl. Jetzt Telefontermin vereinbaren! Kostenlose Videopräsentation: www.ReichWieNie.de

WOHNEN

Suche Mitwohnmöglichkeit (Zi/kl. Whg) in WG, Haus, Haus-o. Hofgemeinschaft Randberlin o. Umland, RB-Anschl. marlene.sonntag@gmx.de

Vermiete 15 qm-Zi. in 13353, DG-Wohnung ohne WLan/WaMa/Küche, mit Ztrl.-Hzg., Bad, kurz/langzeit, 360/390 € monatlich, toureha@posteo.de

Wer möchte ab 1.7.19 4-Zi-Mais.-Whg. im Süden Spand. als Hauptmieter übern. und mir darin 1 Zi unterverm.? marlene.sonntag@gmx.de

REISEN

Durga´s Tiger School for Tantra Yoga Arts & Shamanism in Korfu: Tantra & Yoga Strand& Tango Lust auf Liebe? Wann? 14.-21. September Wo? Korfu, Griechenland Info: www.durgas-tiger-school.com, 7 Tage: Strand, Tränen, Sterne, Barfuß, Lachen, Berühren, Lieben. Ein erfahrungsorientierter Workshop, um tantrische Geheimnisse zu entdecken, die uns unterstützen, unsere Liebe zu leben und zu gestalten. Leitung: Iris Disse, Till Ferneburg, David Höner, Maria Tacke

MAGISCHE BEGEGNUNGEN mit Walen und Delfinen in der Straße von Gibraltar. Boots-Ausfahrten und Workshop vom 25.5-1.6.2019 in Tarifa.juttas-leuchtfeuer.de

Mount Shasta in Kalifornien: Spiritueller Workshop vom 1.-8. September 2019. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279, dagmar-bolz.wixsite.com, www.seelenpotential.com

Pyramiden in Bosnien: Spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien, versch. Termine. Maria Leonie Dunkel, Infos: ☽ 05103-92 73 92, www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Südalgarve/Portugal, 2km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, Apartments & Zimmer, separater Yoga/Musikraum, www.casa-d-ouro.ch

RÄUME

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

140 qm schöner Seminarraum (barrierefrei) mit Küchennutzung, verkehrsgünstige Lage in Schöneberg stunden-/tageweise zu vermieten. Geeignet für Körperarbeit, Seminare: Kissen, Stühle, Flipchart vorhanden. info@tianai-qigong.com

2 schöne Räume 30 qm / 38 qm in Yogastudio Adlershof haben noch Kapazitäten für Workshops, Therapien, singen, tanzen... Information: www.yoga-glueck-berlin.de

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

Atempraxis Schöneberg vermietet Raum tageweise für therapeutische Arbeit/Körperarbeit ☽ 216 8115, www.atempraxis.de

B-Schöneberg: Seminarraum 45 qm, hell, HiFi, Sitzkissen, Decken, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std./Tg./WoE. ☽ 288 566 26, www.martinrubeau.de

Gr. Räume, Charlottenburg, 70 qm, hell, ruhig. Für WE-Seminare oder Dauerkurse: Yoga, Tai Chi usw. ☽ 0179-944 5549

Helle Räume für Körperarbeit zu vermieten, Yoga, Shiatsu, 52 + 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

Schöner, ruhiger Praxisraum im Herzen von Schöneberg in unmittelbarer Nähe zum Kadewe, steht zur tageweisen Untermiete für Coaching, Bodywork und Massagen zur Verfügung, Infos: ☽ 6883 1681

Seminarhaus von Privat zu verkaufen, Informationen: www.Seminarhaus-Mosel.de

www.raumfinderin.de Haben Sie als Raumanbieter noch freie Kapazitäten? Lassen Sie sich finden in unserem Portal! Suchen Sie noch einen Raum für Einzelsessions oder Ihre Veranstaltungen? Schauen Sie auf unsere Webpräsenz!

DIES & DAS

Alegria Biodanza Festivals 2019. 17.-19.5. Schloss Glarisegg, 21.-23.6. Summer Celebration in Oberlethe, 18.-21.7. Liquid Bliss und 5.-8.9. Proitze, weitere Infos: biodanza-festival.de

Anzeigenschluss 10. Mai 2019

Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

www.sein.de „Anzeigen schalten"

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

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 43,00 EUR!

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

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

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

Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich

☐ **per Rechnung**

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

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

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

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

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

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

SEIN-REDAKTION

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

HANDEL

Daulat Buchhandlung
Wrangelstr. 11-12
12165 Berlin
Tel: 791 18 68
info@daulat.de
www.daulat.de

Gesundheitsprodukte
A. Langner & M. Sigmund
Wasserfilter Kerzen div.
Solmsstraße 8
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 50 38 38

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

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

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

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

TARA Nepal-Bazar
Akazienstr. 27, im Hof
10823 Berlin
Mo-Fr 12-19 Uhr
Sa 12-17 Uhr
Tel: 7676 5945
www.tara-nepalbazar.com

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

Zenit
Zentrum für Spiritualität Berlin
Bücher, Veranstaltungen,
Heilpraxis und Cafe
Pariser Straße 7, 10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

fitmedi Akademie
Ausbildungen: Meditation,
Achtsamkeit, Stress-
management, Burnout-
Prävention, Coaching etc.
www.fitmedi-akademie.de

**Weiterbildung für
Yoga-Lehrende**
verschiedener Traditionen
im VINIYOGA
Tel: 6950 3225
www.yogaschritte.de

BERATUNG/COACHING

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

Berufliches Coaching
Iris H. Frankowiak
Systemischer Coach (DGSF)
Tel: 0176-6494 7644
www.berufungsberatung-
berlin.de

Burnout Prävention
Seminare - Vorträge
Individuell - Coaching
Skype - Training
Tel: 434 24 24 , Alt-Tegel
www.konopecka.de

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

Persönlichkeits-Analyse:
Finde deine Talente und
den zu dir passenden Beruf
Methode aus Asien
www.goldrichtige-
entscheidung.de

FRAUEN

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

Lara – Frauen Krisen-
und Beratungszentrum
Fuggerstraße 19, 10777 Berlin
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

Seminare für Frauen
Sabine Groth
Akazienstr. 28
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 0159-01 46 28 15
www.sabine-groth.com

KÖRPERARBEIT

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

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

www.massagebewegt.de 24/7
Rebalancing, Massagen
Fasziale Schmerztherapie
Heilpraktiker C. Santüns
Almstadtstr. 35, Berlon/Mitte
Tel: 2654 2537

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

LEBENSKUNST

Gemeinsam Konflikte wandeln
Erlebe in einem Workshop,
wie sich auch unlösbar
scheinende Konflikte
wandeln können:
www.wandlungskreis.de

Tanzmomente
Anne Oster
Finde dich
Liebe dich
Sei du selbst!
www.anneoster.de

HEILPRAKTIKERINNEN

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

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

GANZHEITL. HEILWEISEN

Gesunden an Körper & Geist
mit Massagen, Beratungen,
Energie-, Klanganwendungen
HPP Jutta Helmecke
Tel: 0160-9224 0176
84313552
www.juttas-leuchtfeuer.de

Heilsame Wege
zur inneren Ruhe & Kraft
Holistic Healing, AT, PME
Meditationsreisen, Hypnose
www.heike-berlin.com
Heike Krüger

Irisanalyse
Darmgesundheit, Detox,
Hormonbalance
HP Birgitt Paulus
Tel: 288 339 25
praxispaulus@aquariana.de

THERAPIE

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

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

Kriegsenkel -
Spurensuche im Ahnensystem
Gabie Gerbeth
Marburger Straße 16
10789 Berlin, Tel: 213 8301
www.gg-heilpraktiker-berlin.de/
traumatherapie

Sexual- und Paartherapie
RAUM FÜR ENTFALTUNG
Silke Wahnfried
Berlin-Charlottenburg
Tel: 01522-27 36 202
www.silke-wahnfried.de

Yager Code - Kurzzeittherapie
Rückführung, Paarberatung
Ohrakupunktur, Schröpfen
naturheilpraxis-ambros.de
in Berlin-Charlottenburg
Tel: 0152-3369 2081

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Lebens- & Partnerberatung
10589 Berlin-Chlbg.
Herschelstr. 6a, Tel: 313 8809
www.yogaschule-jain.de

Deutsche Akademie
für traditionelles Yoga e.V.
MahaYoga Zentrum
Brunnenstr. 147, 10115 Berlin
Tel: 658 355 66
berlin@traditionelles-yoga.de
traditionelles-yoga.de/berlin

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst
und Schamanismus
200 Std. Yogaausbildung
30.6.-22.7.19 im ZEGG
www.durgas-tiger-school.com

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

Yoga für Pädagogen
Berufliche Fortbildung
für LehrerIn/ErzieherIn
Tel: 6950 3225
abahrmann@gmx.de
www.yogaschritte.de

Yogaschule
Shakti Yogaloft
Urbanstr. 67, 10967 Berlin
Tel: 8185 9242
www.yogalehrer-berlin.de

ZENTREN

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

Seminarhaus foxberghof.de
Spirit. Seminare, Hochzeiten,
4 Seminarräume, Kamin, Pool,
Zeltplatz, Schwitzhütte, Sauna,
Nord-westlich direkt hinter den
Toren Berlins, Bus 671 ab Rat-
haus Spandau/RB bis Nauen

Spielraum Bousset
Yoga, Atemgruppen, Energie-
Arbeit, (OLHT)® Massage,
Alexandertechnik, Satsang
Zeltinger Str. 23, 13465 Berlin
Tel: 401 59 24
www.bousset.de

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

Yorck Share - Zentrum
für Lebenskompetenz
Vermietung Praxisräume
Physio, Psycho, HP, NLP
Einzel- und Gruppenarbeit
www.yorckshare.de

**Zentrum für Integratives
Atmen & Reiki**
Rebirthing-Ausbildung sowie
Seminare und Einzelsitzungen
Thrasoldtstr. 8, 10585 Berlin
Tel: 364 089 40 (AB), info
@integratives-atmen-berlin.de

'AnuKan Liebe leben'
Zentrum für Berührungskunst
Dresden.
Seminare, Ausbildungen,
Massagen
Tel: 0351-320 7162
www.anukan.de

REISEN

Little Paradise
Retreat & Auszeit
in Meditationszentrum mit
Seeblick - Herrliche Lage!
Natur, Stille & Meditation.
www.littleparadise.hamburg

Märkische Seenlandschaft
private Ferienwohnung
wie bei Freunden, auch für
Menschen mit Behinderung
Tel: 033 082-40 57 60
www.lischa-z.de

Ostseeferien weniger & meer
Hof Jumne
idyllisches Landhaus
mit Bauerngarten
Ayurveda, Fasten, Meditation
www.hofjumne.eu
www.heilpraxis-berlin.net

Yoga-Retreats in Sizilien
Eine Reise in magische
Natur am Meer und zu Dir
Selbst. yogavacation.net
Meditative Yoga-Walks um
Berlin. yoga-walks.com

ÜBERREGIONAL

Eselwandern & Natur
16225 Eberswalde
Mühlenstraße
Tel: 0174-522 5872
www.eselwalde.de

Gestaltung von Lebensraum
Handwerksfirma übernimmt
Renovierungs-, Aus- und
Umbauarbeiten sowie
Gartengestaltung Kontakt:
lebensraum.berlin@web.de

LICHTNETZWERK NEUE ERDE
www.orte-der-einheit.com
Ein Weltprojekt für
Interessierte des
Einheitsbewusstseins.
H. Gfeller
www.herzens-wissen.ch

Tragen auch Sie sich gegen eine Jahresgebühr von 48 Euro per Internet in unser Adressverzeichnis ein.

Ein Projekt der stiftung naturschutz berlin

Langer Tag der StadtNatur

25./26. MAI 2019

BERLINS NATURFESTIVAL

1 TICKET 26 STUNDEN

500 FÜHRUNGEN & AKTIONEN

Da kiekste!

www.langertagderstadtnatur.de

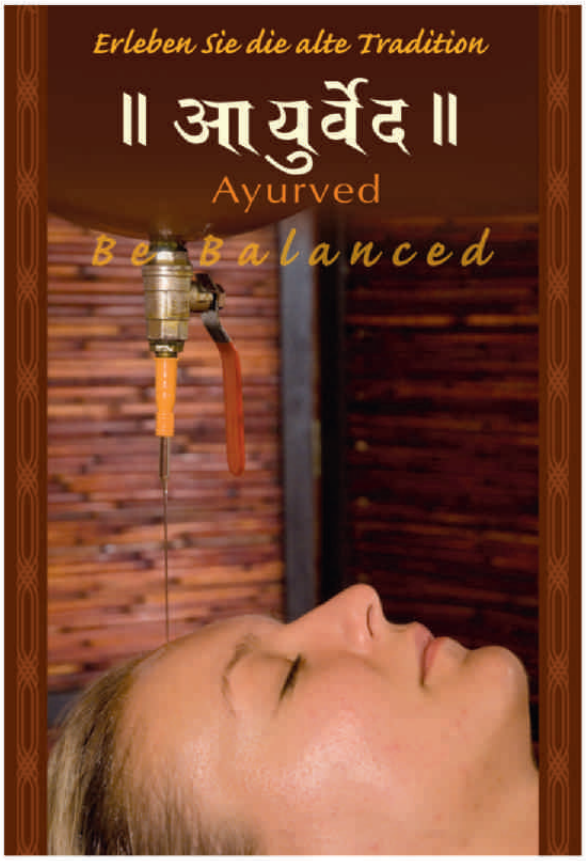
AYURVEDA-ERNÄHRUNGSWOCHE IN BERLIN

vom 24.05.bis 31.05.2019 Kostenfreier Gesundheitscheck*

Healthy lifestyle

Ayurveda: Bewusste Ernährung bietet
ganzheitliche Gesundheit

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



Was die Zeit schwächt, kann
Natur wieder regenerieren

Panchakarma-Kuren zum ermäßigten Preis

Im Rahmen der Ernährungswoche Ayurveda werden Phanchakarma-Reinigungskuren, sowie auch Tageskuren*zum ermäßigten Preis angeboten.

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

Unser Koopertionspartner

NATIONAL INSTITUTE OF AYURVEDA, JAIPUR

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY

EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN

Togostr. 1
13351 Berlin

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

Fax. 030-351 32 260,
kontakt@eifam.eu
naturafarm@aol.com