Sein

Bewusstsein und Wandel

sein.de

26 Jahre kostenfrei
Euer finanzieller Beitrag ist willkommen!

10/11
2021
314/315

Die Kluft überwinden: Respektvoll diskutieren in heftigen Zeiten

Viren: Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

Wissen: Nur der aktuelle Stand des Irrtums?

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

mit Stefan Datt & Team

15.01. - 01.05.2022

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

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

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

Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren

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

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

Samana
Seminar-Haus & Osho-Platz

Seminarhausleiter/in
und Koch/Köchin gesucht

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

wasserkontor.de/shop

sauber

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

SEIN Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration,
Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

10 Jahre SEIN
in Brandenburg

Abb.: © silvisana-pixabay.com

Abb.: © angkhan-stock.adobe.com

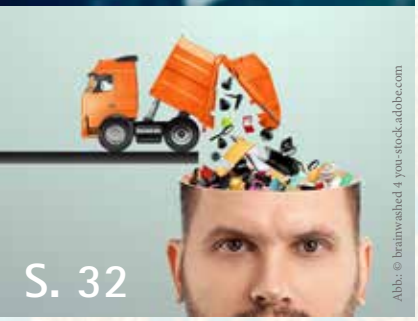


Abb.: © brainwashed 4 you-stock.adobe.com

INHALT

4 **Ende des Eiertanzes**
Ivermectin, ein Medikament gegen COVID 19

8 **Unser Biosupermarkt-Problem**
Warum das SEIN-Magazin nicht mehr bei LPG und Co. ausliegt – *von Arhat*

10 **Die Kluft überwinden**
Autor Illian Sagenschneider und Online-Redakteur Oliver Bartsch probieren aus, ob und wie eine respektvolle und fruchtbare Kommunikation auch bei sehr unterschiedlichen Blickwinkeln auf das aktuelle Weltgeschehen möglich ist.

16 **Viren – warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen**
Viren sind winzige und mächtige Urzeitwesen, echte Überlebenskünstler und von ihren Wirten gefürchtete Gegner. Viren und die Evolution gehören jedoch über Milliarden Jahre hinweg zusammen... – *von Lena Grabowski*

20 **Einsam auf der Matte**
Durch Yoga in Gemeinschaft aus Angst und Corona-Lethargie rauskommen – *von Birge Funke*

24 **Gewalt an Frauen während der Corona-Krise**
Die Traumatherapeutin Lena Grabowski über die Folgen körperlich-seelischer Gewalt und Heilungsmöglichkeiten, wenn das Leben nur noch aus Ängsten, Alpträumen und Selbstzerstörung besteht.

26 **Endorphine, Eis & Immunsystem**
Über Glücksgefühle und wundervolle Effekte der Kälte auf Körper und Immunsystem – *von Illian Sagenschneider*

28 **Das spirituelle Enneagramm und die neun Charakterfixierungen**
Die Enneagramm-Lehrerin Luna U. Müller und der spirituelle Meister OM C. Parkin über den Wert der Einbettung des Enneagramms in eine spirituelle Lehre.

31 **Homöopathie:**
Das Trauma des Verlassenseins – Hundemilch und Pulsatilla

32 **Mindset > Mindfuck > Mindcrash**
Kolumne „Geschichten aus dem erleuchteten Leben"
Wissen – nur der aktuelle Stand des Irrtums – *von Mario Hirt*

EDITO

Die jetzige Zeit erleben viele Menschen als traumatisch, weil das aktuelle Geschehen ähnliche Erfahrungen ihrer Kindheit mit Einsamkeit, Verlassenheit, Angst, Verlust und Ähnlichem berührt und dabei die damals verdrängten Gefühle wieder aktiviert. Trauma ist etwas Furchtbares, etwas, das uns aus unserem bisherigen Leben hinauswirft. Ab diesem Zeitpunkt ist nichts mehr so, wie es war, und wir müssen uns mit einer vollkommen neuen Realität abfinden. Doch in jedem Trauma wartet auch der Keim zu einem Neubeginn, zu Wachstum und Transzendenz. Trauma-Aktivierung in einem neuen Kontext kann also Heilung sein – auch wenn wir das meist nicht so gerne sehen wollen. Was uns neben dem oft rauen Alltagsleben möglichst sanft und sicher in diese Heilung führt, ist der spirituelle Weg – Therapie, Selbsterfahrungsgruppen, Meditation. Dieser Weg zurück zum Göttlichen, zu Einheit und Liebe wird nach meiner Erfahrung von zwei entgegengesetzten Aspekten angetrieben: einerseits durch die Sehnsucht nach dem Göttlichen, der verloren gegangenen Heimat – einer Sehnsucht, die bei mir vor vielen Jahren durch eine tiefe Erfahrung von Liebe initiiert wurde, etwas, das ich in dieser Intensität vorher noch nie erlebt hatte. Diese Erfahrung richtete den Kompass meines Lebens neu aus und wurde eine – auch in Zeiten, in denen sie nur noch eine ferne Erinnerung war – tragende Ressource, die sich einfach nicht „abschütteln" ließ und mich durch schwere Zeiten trug. Mein Leben hat sich auch in dem Sinne komplett geändert, dass ab diesem Zeitpunkt all meine bisherigen Ziele zweitrangig waren. Ich wollte nur noch diese Liebe in mir freilegen. Jeder von uns braucht so ein Licht, etwas, das uns anzieht, ein übergeordnetes Ziel. Was zum zweiten Aspekt meines Weges führt: dem Leiden, der Wahrnehmung, diese Liebe, dieses Gefühl der Richtigkeit des Lebens total verloren zu haben. So unangenehm es auch ist: Dieses Leiden war der notwendige Tritt in den Hintern, der mich in der Spur hielt, wenn ich ausweichen wollte. Hätte ich nicht gelitten, hätte ich sicher das ein oder andere Päuschen eingelegt und mir gesagt: Warum nicht mal einen Monat nach Griechenland fahren und Abstand von allem gewinnen! Warum nicht dies, warum nicht das...? Aber es ging mir so elend, dass ich einen Urlaub überhaupt nicht hätte genießen können. Von daher habe ich all mein Geld weiter in meinen Heilungsweg investiert: gezogen von der Sehnsucht nach dem Göttlichen, geschoben vom Leiden. Vielleicht sehen wir in ein paar Jahren auf die jetzige Zeit zurück und erkennen all die damit zusammenhängenden Aspekte als notwendig für unser Wachstum...

Jörg Engelsing

Rubriken

6 - 7 Zu Gast in Berlin
7 Online-Vorschau
9, 23 Portrait
34 -35 Lesen & Hören – Buch- und Film-Tipps von Renate Graßtat
36 Astrologische Betrachtungen für Oktober/November – von Michael Backhaus
37 - 42 Programm
43 - 48 Forum
49 - 51 Termine, Vermischtes
51 Impressum, Adressen

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Titelbild: Natalia Schäfer · www.natalias-art.de · info@natalias-art.de
Das Motiv ist gerade auf dem „Achtsamkeit 2022"-Kunstkalender im Korsch Verlag erschienen
Aktuelle Ausstellung bis zum 08.10.2021: Mandala Buchhandlung · Husemannstr. 27 · 10435 Berlin

Schluss mit dem Eiertanz

Jede Wahrheit durchläuft drei Phasen. Zuerst wird sie lächerlich gemacht, dann heftig bekämpft und schließlich als selbstverständlich akzeptiert. Am Beispiel des bei Corona sehr wirksamen, aber von der Politik nicht ernst genommenen Medikaments Ivermectin können wir sehen, dass wir uns momentan in Phase 2 befinden. Hier sind Wissenschaft und Journalismus gefordert, durch eine offene Debatte und ehrliche Berichterstattung Ivermectin eine faire Chance zu geben, Leben zu retten.

von Aman

Mal ehrlich, würden Sie einen Hamburger essen, wenn in der Speisekarte folgende Warnung abgedruckt wäre?: „Der Käufer erkennt an, dass die langfristigen Wirkungen und die Wirksamkeit dieses Hamburgers derzeit nicht bekannt sind und dass der Verzehr dieses Hamburgers unerwünschte Wirkungen haben kann, die derzeit nicht bekannt sind.... Der Käufer erklärt sich hiermit bereit, den Produzenten des Hamburgers (und) dessen verbundene Unternehmen (…) von und gegen alle Klagen, Ansprüche, Aktionen, Forderungen, Verluste, Schäden, Verbindlichkeiten, Abfindungen, Strafen, Bußgelder, Kosten und Ausgaben freizustellen, zu verteidigen und schadlos zu halten."

Angenommen, Sie wären kein Vegetarier und würden auch nicht kurz vor dem Verhungern stehen, dann würden Sie diesen Hamburger wahrscheinlich nicht kaufen und auch nicht in ihn hineinbeißen. Der Verzehr des Bratlings wäre ihnen zu unsicher. Würden Sie sich ähnlich ablehnend verhalten, oder würden Sie etwa doch ihre Bedenken über Bord werfen, wenn es sich um ein völlig anderes Produkt, aber mit gleichem Warnhinweis handeln würde?

„Der Käufer erkennt an, dass die langfristigen Wirkungen und die Wirksamkeit des Impfstoffes derzeit nicht bekannt sind und dass der Impfstoff unerwünschte Wirkungen haben kann, die derzeit nicht bekannt sind... Der Käufer erklärt sich hiemit bereit, Pfizer, BioNTech (und) deren verbundene Unternehmen (…) von und gegen alle Klagen, Ansprüche, Aktionen, Forderungen, Verluste, Schäden, Verbindlichkeiten, Abfindungen, Strafen, Bußgelder, Kosten und Ausgaben freizustellen, zu verteidigen und schadlos zu halten."

Ja, es gibt sie und es gibt sie zuhauf, Menschen in diesem Land, denen es zu unsicher erscheint, sich mit einem Impfstoff impfen zu lassen, in dessen zugrunde liegenden Kaufvertrag eben dieser vorgenannte Haftungsausschluss enthalten ist. Ein weibliches Führungsmitglied einer Partei (die ich keinesfalls wählen würde!) gab vor der Bundestagswahl in einer Fernseh-Talkrunde eine interessante Bemerkung von sich: „Es ist doch kein Wunder, dass es noch eine so hohe Anzahl BundesbürgerInnen gibt, die eine Impfung verweigern, weil es nur ein sehr eingeschränktes Angebot an Impfstoffen gibt. Wäre auch ein sogenannter Totimpfstoff zugelassen, der auf der bewährten Herstellungsmethode früherer Impfstoffe beruht, dann gäbe es auch eine höhere Impfbereitschaft.". Da hat die Dame ausnahmsweise mal Recht. Warum sind solche Totimpfstoffe, wie sie in China und auf Kuba existieren (Abdala und Soberana – beides Protein-Vakzine), hierzulande nicht zugelassen? Eine Frage, die unsere nun abgewählte Bundesregierung bisher nicht bereit war, schlüssig zu beantworten. Damit nimmt diese Regierung eine weitere Spaltung der Gesellschaft nicht nur billigend in Kauf, sondern befördert sie sogar.

Wer die spalterische, unterirdisch widersprüchliche Coronapolitik in diesem Land nur als Unvermögen der politischen Entscheidungsräger sieht, verkennt, dass die Pharmaindustrie schon immer einen langen Arm in die Politik hinein hatte. In der Ausgabe der Berliner Zeitung vom 21.09.21 publizierte nun zaghaft ein Mainstream-Medium ein Interview mit dem Medizinstatistiker und Mathematiker Gerd Antes über Interessenskonflikte zwischen Politik, Wissenschaft und der Pharma-Industrie. Gerd Antes: „Der größte Interessenskonflikt liegt nun zwischen den Ministerien und der Pharmaindustrie, … Weiterhin wird vieles nicht offengelegt. Es sieht aus wie paradiesische Verhältnisse für die Impfstoffhersteller. Bei Impfschäden übernimmt der Steuerzahler allfällige Schadensersatzzahlungen. … vor einigen Tagen erklärt dann Biontech/Pfizer, dass der Preis für den Impfstoff kräftig erhöht wird. Die Kosten und Risiken werden sozialisiert. Die Gewinne dagegen bleiben in privater Hand."

Berliner Zeitung: „Trauen sich die Leute nicht, Fehlentwicklungen zu kritisieren, um nicht als „Corona-Leugner" abgestempelt zu werden?" Gerd Antes: „Das kann ich nicht beobachten. Die Leute machen den Mund sehr wohl auf. Aber Medien und Politik greifen diese Punkte nicht auf." Warum greifen Medien und Politik Fehlentwicklungen und Versäumnisse in der Coronapolitik

nicht auf, die als erschreckendes Beispiel für systemisches und menschliches Versagen stehen? Was ist das für eine seltsame Allianz, die durch unfaire, intransparente, ja unterlassene Berichterstattung die Befürchtung erweckt, es handle sich im Hintergrund um kriminelles, kapitalistisches Verhalten? Oder schreibt man in der irreführendsten Berichterstattung über ein globales Thema der Neuzeit nur voneinander ab, weil das knappe Budget keinen investigativen Journalismus mehr hergibt?

Der Kampf um Ivermectin

Als wir im Januar 2021 auf www.sein.de (inspiriert durch einen Berliner Arzt, der 40 SeniorInnen eines Altersheimes erfolgreich mit Ivermectin behandelte) über die weltweite Ivermectin-Forschung berichteten, waren wir mit ein paar wenigen Ärzte- und Apothekenblättern die einzigen Medien in Deutschland, die sich mit diesem Thema beschäftigten. Mittlerweile hat sich die Berichterstattung über Ivermectin vervielfacht und zwar ausnahmslos negativ. Und kein Mainstream-Medium und keinen Politiker interessiert es hier, dass Ivermectin derzeit bei etwa 36 % der Weltbevölkerung eingesetzt wird und in 20 Ländern als Medikament zur Behandlung von COVID-19 zugelassen ist? (siehe https://ivmstatus.com)

Das arme kleine Ivermectin, sicherer als Aspirin, ist das bemerkenswert erschwingliche, von der FDA zugelassene, generische, nobelpreisgekrönte Medikament, das Ärzten als eines der großen „Wundermittel" in der Geschichte der Menschheit bekannt ist, bis es den Fehler machte, sowohl COVID als auch die Profite der großen Pharmakonzerne zu vernichten. Ivermectin hat den entscheidenden Fehler begangen, weltweit Hunderttausende von Menschenleben vor COVID zu retten, was von Datenwissenschaftlern, Gesundheitsministerien und Intensivmedizinern auf der ganzen Welt dokumentiert wurde, und zwar mit Dosierungen, die so preiswert sind wie ein Antibiotikum: 10 Cent pro Dosis in Indien und ein oder zwei Dollar in den USA.

Man sieht zwar, dass etwas getan werden müsste, zieht aber über Ivermectin her wie zu Zeiten der Inquisition im Mittelalter. Was ist an dem kleinen Ivermectin so beängstigend? Ein Medikament, das üblicherweise zur Behandlung von parasitären Würmern eingesetzt wird und das in der Humanmedizin bekannt ist für die Ausrottung der Elefantiasis und der Flussblindheit in Afrika, ist eine der größten humanitären Errungenschaften der Medizingeschichte. Das in klinischen Studien angeblich wiederholt versagt hat – außer in den 58 randomisierten und kontrollierten Beobachtungsstudien mit 10.200 Menschen, die zeigen, dass es die Übertragung, die Zeit bis zur Genesung, den Krankenhausaufenthalt reduziert und den Tod durch COVID verhindern kann.

„Die einzige funktionierende Strategie, die wir haben, um Covid-19 in den Griff zu bekommen, ist die Impfung", sagen unsere Virologen und „Gesundheitsexperten", außer in Mexiko-Stadt und vielen anderen Orten auf der Erde mit in Armut lebenden Menschen, wo die Gesundheitsbehörden die Corona-Pandemie mit Ivermectin zum Erliegen brachten.

Die Ivermectin-Offensive

Im August 2021 nahm der Zeitungsverleger Matt Walsh die Seiten seiner Zeitungen und sechs Websites, die 425.000 Leser von Naples und Sarasota im Norden bis Tampa, Orlando und Jacksonville, vom Golf von Mexiko bis zum Atlantik erreichen, in die Hand und begann, die am stärksten formulierte Verteidigung der freien Meinungsäußerung von Ivermectin aller Mainstream-Journalisten in den USA zu schreiben und zu veröffentlichen: „Der Kampf um Ivermectin." Matt Walsh war der erste Zeitungsverleger weltweit, der über die wichtigsten klinisch-wissenschaftlichen Entdeckungen der COVID-19-Pandemie berichtete, die von dem Arzt und Professor Paul Marik von der Eastern Virginia Medical School, dem meistpublizierten Intensivmediziner in der Geschichte der Medizin, und Professor und Arzt Pierre Kory, University of Wisconsin-Madison, und ihren akademischen Forschungskollegen von der Front Line Covid-19 Critical Care Alliance (covid19criticalcare.com) gemacht wurden. Sie waren auch die ersten Ärzte, die der Welt in der von Fachleuten überprüften Literatur berichteten, dass Ivermectin Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt rettete und ein nahezu unbegrenztes Potenzial hat, die Menschheit vor der Pandemie zu bewahren.

Die übrigen Mainstream-Medien wussten von diesen bemerkenswerten Ärzten und diesem bemerkenswerten generischen Medikament, das nach Ansicht von Wissenschaftlern wie dem Erfinder der m-RNA-Impfstofftechnologie, Dr. Robert Malone, sogar ohne Massenimpfungen das Coronavirus rasch ausrotten könnte. Aber sie haben die Geschichte einfach ignoriert und einige der renommiertesten Forscher der Welt als Spinner und Betrüger bezeichnet. Warum Wissenschaftsjournalisten und Redakteure der ZEIT, des Spiegel, der FAZ, der Süddeutschen, der Welt, BILD, Focus, Stern, Tagesspiegel, der TAZ ... ihren LeserInnen die Kenntnis über Behandlungsmethoden mit Ivermectin vorenthalten haben, werden sie ihren Mitmenschen und der Geschichte irgendwann erklären müssen. Dieser Skandal geht immer noch weiter und stellt die unethischste Berichterstattung auf globaler Ebene dar.

Die Medizin, die COVID geknackt hat

Der Bestsellerautor der New York Times, Michael Capuzzo, schreibt in Mountain Home die unglaubliche Geschichte ("The Drug That Cracked COVID"). Capuzzo fordert seine Journalistenkollegen auf, „sich für legitime, nicht gemeldete Ärzte und Therapien zu öffnen und über alle Seiten der Ivermectin-Geschichte zu schreiben. Es ist eine historische Gelegenheit. Zum ersten Mal auf der langen Reise von Gutenberg zu Google kann ein guter Redakteur und Journalist der alten Schule Leben retten. Ein schlechter Redakteur kann tödlich sein. In fünfundvierzig klinischen Studien mit 445 Wissenschaftlern und 17.730 Patienten auf der ganzen Welt hat sich Ivermectin als das wirksamste Medikament zur Ausrottung von COVID-19 in allen Stadien der Krankheit, einschließlich Vorbeugung und früher Behandlung erwiesen.

In fesselnden Details hat Capuzzo aufgedeckt, was wir das tragische, kriminelle, unverantwortliche Verhalten des medizinischen Establishments der EU, der USA und der Welt, Big Pharma, der Mainstream-Medien, der Tech-Giganten der sozialen Medien und der Spitzenpolitiker und -Regierungschefs auf der ganzen Welt nennen.

Seit anderthalb Jahre werden wir hier in Deutschland mit einer einzigen Geschichte bombardiert, die der Drosten-RKI-Seite und der nun abgewählten Regierung, als ob diese Leute alles wissen. Insbesondere Journalisten sollten es besser wissen, als sich auf alles zu verlassen, was aus Berlin kommt.

Bei uns bedanken sich immer wieder LeserInnen und sagen, die neuen Informationen hätten ihnen die Augen geöffnet. Dabei halten wir uns nur an die Verteidigung der Meinungsfreiheit durch das Grundgesetz. Wir propagieren nicht die Einnahme von Ivermectin und drängen die Menschen nicht dazu, sich nicht impfen zu lassen. Es liegt an den LeserInnen, ihre eigenen Schlüsse zu ziehen. Denn es gibt mindestens zwei Seiten einer Geschichte!

Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck 5.-7.11.2021 in Berlin

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

- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

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

Buch-Empfehlung:
Scott Peck: Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.
Eurotopia Verlag,

ISBN 978-3000382819, 17,90

Satsang mit Benares

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

Benares

Termine: Oktober 2021

Fr. 29.10.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 30.10.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 31.10.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: November 2021

Fr. 26.11.:
19:00 bis 20:30 Uhr

Sa. 27.11.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

So. 28.11.:
15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:30 Uhr
19:00 bis 20:30 Uhr

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

Preise:
Je Darshan: 20.- EUR

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

Weiblich SEIN – FrauenSachen.

Workshop FrauenSachen
Sa. 6. November, 11-18 Uhr

Oft drückt sich in den Themen unserer Weiblichkeit, Gesundheit und Lebendigkeit auch Erlebtes aus unserer Vergangenheit oder der unserer Frauenlinie aus. Kann das (wieder) gefühlt und gewürdigt werden, geschieht wirkliche Heilung - Raum für Neues und Ungeahntes.
10-15 Teilnehmerinnen.
Die Seminartage sind einzeln buchbar.

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

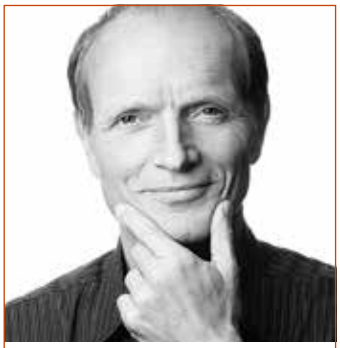
FrauenSachen – Offener Abend:
Fr. 5. November
ab 18.30 Uhr
Kurzweilige Einführung zum Kennenlernen meiner Arbeit und meines Anliegens, und dann viel Raum für Fragen und Begegnung.

Kosten: 10,- € (nach Ermessen)

Ort: Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7D,
Kreuzberg

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

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



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

Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

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

Tel.: 0391 - 543 01 32

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

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

In dem dreitägige Workshop lernst du, dein Leben einschränkende Muster und Überzeugungen zu erkennen und durch solche zu ersetzen, die dich stärken. Außerdem wirst du Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft identifizieren und transformieren – ein im Augenblick sehr wichtiges Handwerkszeug.

PSYCH-K Basic Workshop
mit Brunhild Hofmann
vom 8. bis 10. Oktober 2021

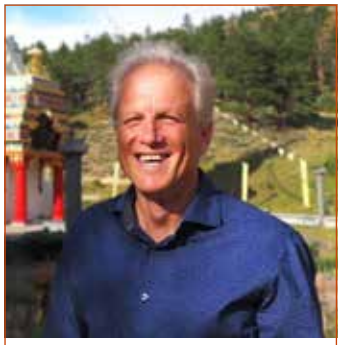
PSYCH-K Master Facilitation
mit Brunhild Hofmann
vom 26. bis 28. November 2021

wo: Schule für Tai Chi Chuan Berlin, Akazienstraße 27, 1. Hof rechts, 5. Stock (Aufzug), 10823 Berlin

Anmeldung: Brunhild Hofmann, www.energyfocus.de, Kontakt,
oderBritta Armbröster,
www.britta-armbroester.de,
info@britta-armbroester.de

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

ZU GAST in Berlin



Vortrag & Seminar mit Erric Solomon:

Bliss is your Superpower – Glück in jedem Moment

Wir müssen unserem Glück nicht folgen, denn in Wirklichkeit folgt das Glück uns! Wahre Glückseligkeit ist keine Erfahrung, denn Erfahrungen kommen und gehen. Authentische Glückseligkeit ist hingegen immer verfügbar.

Erric arbeitete im Silicon Valley im Bereich Künstliche Intelligenz und entwickelte seine Leidenschaft dafür, den menschlichen Geist und seine Funktionsweise zu verstehen. Er ist tibetisch-buddhistischer Meditationslehrer und leitet Seminare und Retreats.

Termine:
Vortrag: 19.11.,19:00 Uhr
Seminar: 20. & 21.11.

Gebühr: Auf Spendenbasis.

Ort: Dharma Mati,
Soorstr. 85, 14050 Berlin

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

ZuGast-Anzeige für die SEIN-Dezember/Januar-Ausgabe buchen!

Anzeigenschluss:
10. November 2021

Zu-Gast-Anzeigen sind Anbietern vorbehalten, die nicht in Berlin ansässig sind.

Kontakt:
Lieselotte Wertenbruch
Tel: 0172 - 820 1410
zugast@sein.de

WWW.SEIN.DE

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

Mehrteiliger Achtsamkeitskurs

Dieser mehrteilige Achtsamkeitskurs wendet sich an alle Menschen, die sich allen lebendigen Erfahrungen sanft-mutig und gelassen stellen möchten. Beim Kartoffeln schälen, Putzen, Arbeiten, Steuerunterlagen vorbereiten und vielem mehr können wir achtsame Momente erschaffen, die uns den kostbaren Augenblick bewusster machen können.

Aus der Rubrik „Zeitansage“

Fünfmal so viele Naturkatastrophen wie in den 1970iger Jahren

Die Zahl der wetter- oder klimabedingten Naturkatastrophen ist seit 1970 um das Fünffache gestiegen. Zwischen 2000 und 2009 waren es fünfmal so viele Stürme, Überschwemmungen, Dürren und extreme Hitzeereignisse wie in den 70er Jahren, berichtet die Weltwetterorganisation (WMO). Insgesamt wurden von 1970 bis 2019 rund 11.000 Naturkatastrophen gemeldet, die für den Report untersucht wurden.

Aus der Rubrik „News“

90 Prozent der Kohle sollte im Boden bleiben

Vier britische Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass 90 Prozent der Kohle im Boden bleiben muss, wenn wir unsere Klimaziele noch erreichen wollen. Aus einer früheren Studie ging hervor, dass für das Ziel, den Temperaturanstieg unter 1,5 Grad Celsius zu halten, nur noch 580 Milliarden Tonnen CO2 bis zum Jahr 2100 ausgestoßen werden dürfen. Davon ausgehend nutzten die Forscher ein globales Energiesystemmodell, um durchzurechnen, wie viel der fossilen Brennstoffe nicht gefördert werden sollten.

Wieder Fühlen lernen – Surfen auf den Wellen der Gefühle

Mit dem Herzen FÜHLEN oder FÜHLEN im Gleichgewicht!
Wenn ich das Wort „FÜHLEN“ auf meiner Zunge zergehen lasse, kommt mir die Verwandtschaft mit dem Wort, „Fülle“ in den Sinn. Es weist mich weiter zu dem Wort „voll“. Fühlen hat also mit Ganzheit, mit Vollständigkeit zu tun. Zur etymologischen Wurzel des Wortes „Fühlen“ schauend, erhalte ich Begriffe, wie „Tappen und Tasten – Betasten, Streicheln, Erkunden und Schmeicheln“. Das sind Wörter, die den Bedeutungsstamm des Wortes „Fühlen“ erweitern.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Bild 1: © pixabay.com - Helena
Bild 2: Segur 18-9-18 von calafellvalo © cc-by-nd
Bild 3: Tagebau Garzweiler von Bert Kaufmann © cc-by-nd
Bild 4: © pixabay.com

Unser Bio-Supermarkt-Problem

Liebe Leser des SEIN-Magazins

1994 wurde das Magazin „SEIN“ in Berlin gegründet, eine Zeitschrift, die sich mit geistiger, körperlicher und seelischer Nahrung beschäftigt und deutschlandweit seit den ersten Ausgaben zu den Vorreitern bei diesen Themen gehört. Bioläden wiederum waren und sind Pioniere für gesunde Ernährung – und die meisten ihrer Kunden haben für das Thema Gesundheit – auf allen Ebenen – ein besondereres Bewusstsein entwickelt. Was lag aufgrund dieser Interessens-Gleichheit näher als eine Zusammenarbeit?! Und zwar in dem Sinne, dass „SEIN“ seit seinen Anfängen in Berlin und Potsdam in fast allen Bioläden als kostenlose Inspiration zum Mitnehmen ausliegt. Das ist nun nun leider zu einem Ende gekommen. Seit der letzten Ausgabe (Juli/August 2021) „Die Zukunft der Demokratie“, die – wie auch schon einige vorangegangene Hefte – kritische Artikel rund um das Thema Corona – und die meist sehr unkritische Berichterstattung der meisten Medien darüber – enthält, dürfen wir SEIN inzwischen in allen vier BIO-Supermarktketten nicht mehr auslegen: Bei Alnatura schon seit Sommer 2020 nicht mehr, in allen LPG-Filialen (außer Mehringdamm) hat man uns im Laufe dieses Jahres rausgeworfen. Aktuell seit September 2021 wurde die Auslage von SEIN in allen Bio-Company- sowie Denns-Filialen mit Androhung von Rechtsmitteln – bei weiterer Auslage – untersagt. In den über 100 Bio-Märkten, die mit dem SEIN-Magazin beliefert wurden, waren es monatlich zirka 10.000 Magazine, die von den Kunden über Jahre mitgenommen wurden. Die Anzahl der ausliegenden Exemplare wurde und wird stets der Nachfrage angepasst, denn wir sind auf Nachhaltigkeit ausgerichtet, so dass mit dem Erscheinen einer neuen Ausgabe keine Magazine übrig sind oder manchmal nur einige wenige Exemplare, die wir dann wieder mitnehmen. Mittlerweile erhalten wir sehr viele Nachfragen enttäuschter Bioladen-Besucher, die SEIN nicht mehr vorfinden und fragen, wo denn das Magazin jetzt ausliegt. Untenstehend darum einige Bioläden, in denen das SEIN-Magazin auch weiterhin oder jetzt neuerdings erhältlich ist. Wir danken den Bioläden für ihre Unterstützung!

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

In diesen Bioläden ist SEIN weiterhin erhältlich:

Ostkost	Lychener Str. 54	*Prenzlauer Berg*
Mandala Buchladen	Husemannstr. 27	*Prenzlauer Berg*
Gaumenweide	Granseer Str. 8	*Prenzlauer Berg*
Wasserkontor	Bötzowstr. 29	*Prenzlauer Berg*
Bio Meile	Stargarder Str. 63	*Prenzlauer Berg*
Markt Safran	Karl-Liebknechtstr. 133	*Potsdam/Babelsberg*
Lebensquell	Hegelallee 22	*Potsdam/Zentrum*
Leselust	Waidmannsl. Damm 181	*Reinickendorf*
Bio Sphäre	Alt Reinickendorf 6	*Reinickendorf*
Reformhaus Höfeler	Bayrischer Platz 7	*Schöneberg*
Tara Nepal-Bazar	Akazienstr. 27/28	*Schöneberg*
Neuformh. am Markt	Moritzstr. 1	*Spandau*
Praxis Seelenstern	Brunowstr. 60	*Tegel*
Cafe´s Bioso	Tempelhofer Damm 209	*Tempelhof*
Kleine Mensa	Triftstraße 58	*Wedding*
Tilia Naturkost	Berliner Str. 101a	*Weißensee*
Zenit Buchladen	Pariser Str. 7	*Wilmersdorf*
Hofladen	Kolberger Platz 5	*Zehlendorf*
Regio Hofladen	Breisgauer Str. 1a	*Zehlendorf*

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

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

Bewusstsein ist Wandel

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

Sei dabei! Dein Beitrag an SEIN!

Konto 1: 5,- oder 10,- Euro
oder mehr monatlich und ich werde Unterstützer*in, Förder*in, Mäzen*in

One World Verlag Ltd.
DE74 4306 0967 4016 4456 03
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Bank eG
„Ich bin dabei“

Konto 2: Beitrag – Summe X spenden
DE47 4306 0967 4016 4456 04
„SEIN macht Sinn-Spende“

Konto 3: Minimale Unterstützung
symbolisch eine Tasse Kaffee,
2,- Euro/Monat,
24,- Euro/Jahr
DE20 4306 0967 4016 4456 05
„Tasse-Kaffee“

Herzlichen Dank!

Ausbildung Familienaufstellung – Zwei Jahre Wachsen und Lernen

DGfS
Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Anerkannte Weiterbildung in Systemaufstellungen (DGfS)

Wir laden dich ein, dich auf einen Einweihungsweg zu begeben und bei dieser Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung – Integrative Systemische Therapie mit dabei zu sein.

Echten Kontakt erfahren… Ankommen bei dir selbst… deine Herzenswärme strahlen lassen… deine Kraft leben… dich verbunden und getragen wissen…

Im Mittelpunkt dieser zwei Jahre stehen die wunderbaren und vielfältigen Möglichkeiten von Aufstellungen.
Diese Erfahrungen laden dich ein innerlich zu reifen und in tiefen Kontakt mit dir, deiner Seele und deinen Ahnen zu kommen.
Um das Heilungsspektrum zu erweitern, verbinden wir die Aufstellungsarbeit mit wirksamen Möglichkeiten der **Traumatherapie mit Magnetfeldheilung.**

Eine besondere Ergänzung ist Aqua-Release®-Healing. Im körperwarmen Wasser gehalten zu werden oder selbst jemanden zu halten ist eine tiefe Erfahrung. Losgelassen und gehalten können seelische Wunden heilen, vorgeburtliche Erfahrungen auftauchen und du kannst dich sich und getragen fühlen.

Die Geburt, als erste Erfahrung auf der Welt, prägt lebenslänglich. Um mit Urvertrauen ins Leben gehen zu können, gehen wir noch einmal zurück von der Empfängnis bis zur Zeit deiner Geburt und fügen Heilsames hinzu.

Von einem erfahrenen Leitungsteam begleitet erfährst du mehr darüber, wer du bist und wie du Heilendes auf den Weg bringen kannst. Du lernst aus Verletzungen und Schicksalsschlägen Kraft zu schöpfen um deinen Weg zu gehen und andere Menschen auf ihrem Weg therapeutisch und menschlich zu begleiten.

Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe,
Heilpraktiker,
anerkannter Lehrtherapeut
für Systemaufstellungen

Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psych.,
anerkannte
Lehrtherapeutin für
Systemaufstellungen

Beginn: 17. - 19.12.2021
(Entscheidungsseminar)

Infoabende: jew. 20 Uhr
im Aquariana,
Am Tempelhofer Berg 7D
Montag, 8.11.2021,
Donnerstag, 2.12.2021

IFOSYS-Institut,
www.ifosys.de,
mail@ifosys.de,
Tel.: 030 - 69 81 80 7

Entdecke spirituelle Freiheit

»Was ist spirituelle Freiheit? Spirituelle Freiheit ist ein Hineinwachsen in einen größeren göttlichen Zustand: Sich der Gegenwart Gottes bewusster zu werden.«

Sri Harold Klemp

Wünscht du spirituelle Freiheit? Möchtest du dir bewusst werden, dass du Seele bist, ein unsterbliches, göttliches Wesen?

Die Seele existiert, weil Gott sie liebt. Unser Leben ist ein Training, um immer besser zu lernen, Liebe zu schenken und anzunehmen. Das Licht und der Ton Gottes sind die beiden Aspekte des Heiligen Geistes. Sie wahrzunehmen, öffnet das Tor zu göttlicher Liebe.

Mit Hilfe der Spirituellen Übungen von ECK (Heiliger Geist) kannst du Licht und Ton Gottes erfahren. Eine dieser Übungen ist, einfach HU (ausgesprochen hju), einen uralten, heiligen Namen für Gott zu singen.

Eckankar hilft jedem Einzelnen, seinen individuellen Weg zu spiritueller Freiheit zu finden.

Veranstaltungen finden derzeit nur Online statt (Zoom, Telefon).

Information:
E-Mail: berlin@eckankar.de
oder www.eckankar.de

Die Kluft überwinden

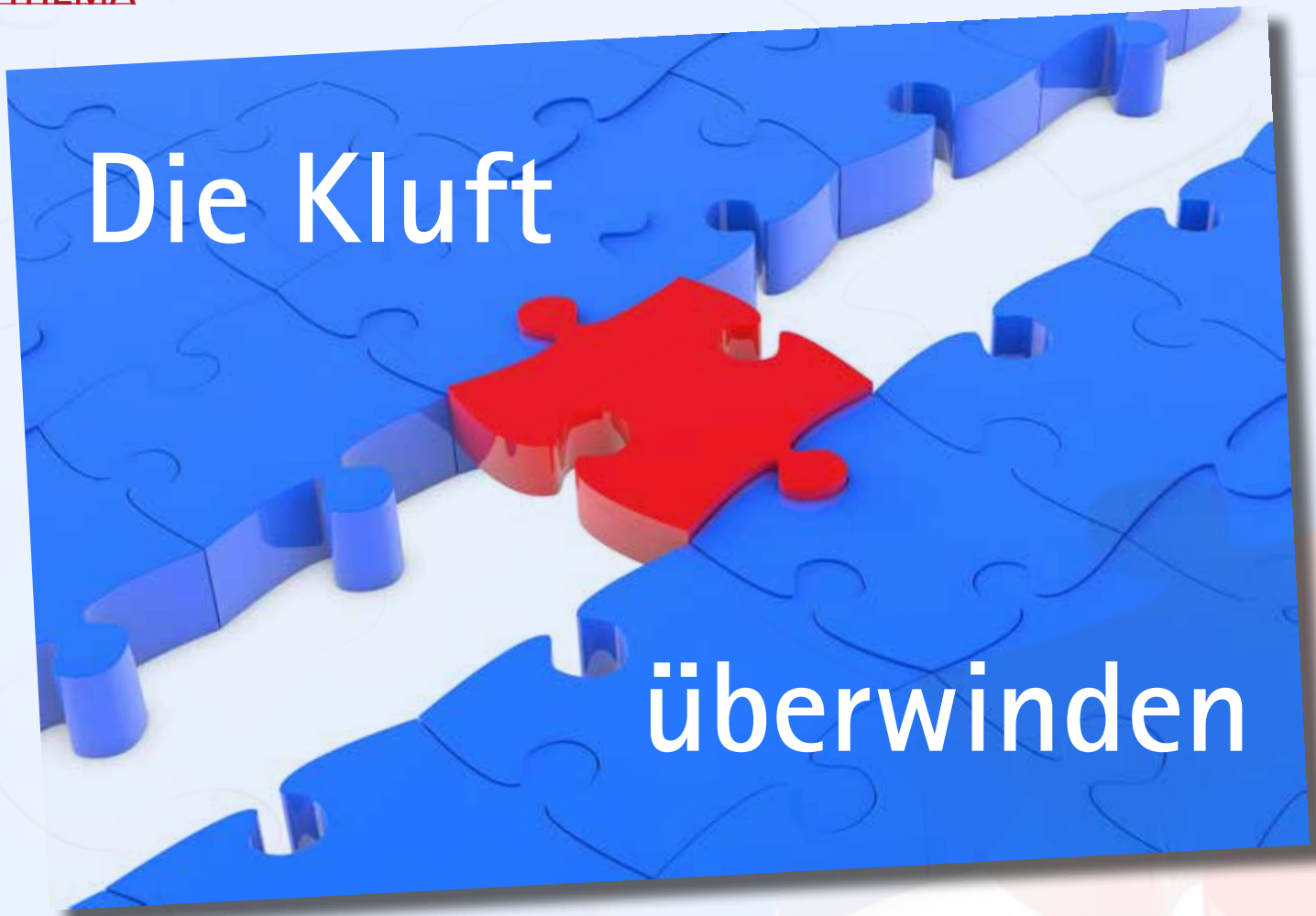


Abb.: © Robert Kneschke-stock.adobe.com

Auf unsere Artikel zur aktuellen gesellschaftspolitischen Lage bekommen wir jede Menge kritisches Feedback. Im Lob für die investigative Berichterstattung wie auch in der ablehnenden Kritik an unserem Kurs spiegelt sich sehr gut die landesweite schwierige Debatte, bei der Argumente oft überhaupt nicht mehr ins Spiel gebracht werden, sondern Emotionen und Rechthaberei die Regie übernehmen, was meist zum Abbruch der Gespräche führt. Dabei gehen Freundschaften kaputt, Ehen werden geschieden und Eltern und Kinder streiten sich fast bis zur Handgreiflichkeit. Besonders am Thema „Impfen oder nicht" scheiden sich die Geister.

Unser Autor Illian Sagenschneider, der dem Kurs der Regierung wenig abgewinnen kann, und unser Online-Redakteur Oliver Bartsch („Wir leben in einer der besten Demokratien der Welt und ich vertraue der Regierung") wollten ausprobieren, ob und wie eine respektvolle und fruchtbare Kommunikation auch bei sehr unterschiedlichen Blickwinkeln auf das aktuelle Weltgeschehen möglich ist. Die Kommunikation fand per E-Mail statt – auch, um dem kühlen Verstand bei hochkochenden Gefühlen erst einmal Zeit zum Überlegen zu geben.

(Der Text hat im Original – er steht auf unserer website in voller Zeichenzahl – die dreifache Länge und musste für diese Printversion gekürzt werden. Die Online-Version des Artikels beinhaltet zudem jede Menge Info-Links, die die jeweilige Argumentation untermauern sollen.)

Zur Wirksamkeit der Impfungen

Pro und Contra

Oliver:

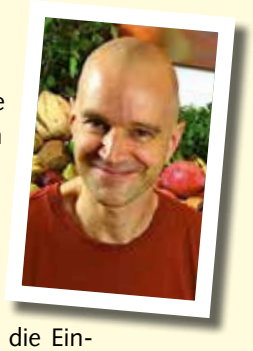
Die Impfung ist der einzig vernünftige Weg zurück zur Normalität, die wir uns alle wünschen. Die Corona-Maßnahmen werden aber nur dann aufgehoben, wenn wir eine bestimmte Impfquote erreichen. Die liegt laut RKI bei 85 % für die 12- bis 59-Jährigen sowie bei 90 % für Personen ab dem Alter von 60 Jahren. Nur dann können wir die 7-Tage-Inzidenzen niedrig halten, das Gesundheitssystem vor Überlastung schützen und damit eine Nachverfolgbarkeit seitens der Gesundheitsämter gewährleisten. Die 4. Welle mit jüngeren Infizierten ist hauptsächlich eine Welle der Ungeimpften. Die Intensivstationen beginnen sich langsam wieder zu füllen – der weitaus größte Teil davon sind Ungeimpfte.
Die von dir zitierte Israel-Studie, die dem Impfstoff von Biontech eine Wirksamkeit von nur 39 % bescheinigt, ist ein gutes Beispiel dafür, wie manipulativ die alternativen Medien arbeiten. Die 39 % Wirksamkeit beziehen sich auf den Schutz vor milden Corona-Symptomen, also einer Ansteckung. Bei schweren Verläufen beträgt der Schutz der Studie nach aber noch immer 91 %, im Fall von Krankenhaus-Einweisungen 88 %. Zahlen aus Großbritannien, die gerade im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurden, bescheinigen eine hohe Wirksamkeit. Demnach liegt die Effektivität des Biontech/Pfizer-Impfstoffs nach zwei Impfungen selbst im Fall der Delta-Variante bei rund 88 %. Dabei wurde eine Corona-Erkrankung mit Symptomen jeder Art betrachtet.

Impfung gerade bei älteren Menschen sinnvoll
Zur Wirksamkeit des Impfstoffs bei älteren Menschen lässt sich Folgendes sagen: Bei den über 80-Jährigen liegt die Wirksamkeit ab Tag 14 nach der zweiten Dosis bei 89 %. Bei den über 70-Jährigen liegt die Wirksamkeit etwas darunter. Die etwas schlechteren Werte der älteren Menschen über 70 gegenüber den Jüngeren unter 70 Jahren liegen daran, dass die Immunantwort auf die Impfung bei den älteren Menschen verzögert auftritt. Insgesamt kann man sagen, dass die Impfung gerade bei älteren Menschen sinnvoll ist, denn sie haben ein besonders hohes Risiko, schwer an Corona zu erkranken.

Ob man sich mit dem Coronavirus infiziert oder nicht, hängt nicht davon ab, ob man ein funktionierendes oder ein geschwächtes Immunsystem hat, sondern davon, ob man Virus-Aerosole einatmet oder nicht. Wer Virus-Aerosole einatmet, ist infiziert und dadurch auch potentiell ansteckend. Das verhindert auch ein funktionierendes Immunsystem nicht. Auch junge, gesunde Menschen mit einem völlig intakten Immunsystem können schwer erkranken. Auch eine neue Studie eines Forschungsteams der Charité Berlin und des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin verdeutlicht, dass die Annahme zu kurz greift, dass Menschen mit einem schwachen Immunsystem eher schwer erkranken. Denn vor allem bei schweren Verläufen arbeitet das Immunsystem unter Hochdruck, schafft es aber nicht, das Virus zu besiegen. Selbst wenn alle Menschen ein funktionierendes Immunsystem hätten, wäre diese Pandemie nicht vorbei.

Länder wie Dänemark zeigen, dass es mit hoher Impfquote möglich ist, alle Corona-Maßnahmen aufzuheben. Andere Länder wie Schweden, die Schweiz oder US-Bundesstaaten wie Florida, wo man trotz niedriger Impfquote auf Corona-Schutzmaßnahmen weitgehend verzichtet und auf natürliche Herdenimmunität gesetzt hat, erleben hohe Infektionszahlen und ein Volllaufen der Intensivstationen.

Illian:



Natürlich gibt es völlig andere Wege als Massenimpfungen, um einfach wieder normal zu leben. Dass es möglich ist, zeigen andere Länder mit unterschiedlichsten Impfquoten: Schweden, Ungarn, Rumänien, Bulgarien, Dänemark und zahlreiche Bundesstaaten in den USA. Hier sind die Einschränkungen der Grundrechte gesetzlich oder de facto aufgehoben. In Rumänien stagniert die Impfquote bei 27 %. Besucher des Landes erleben hier aber so gut wie keine Maskenpflicht, keine Testpflicht für Arbeit und Schulen – und die Bars und Restaurants sind voll besucht. In Israel mit knapp 70 % Impfquote liegt die Zahl der Corona-Toten aktuell nah an der in Rumänien, die Infektionszahlen sind im durchgeimpften Israel hingegen 7-mal so hoch.

Es gibt keine wissenschaftliche Grundlage für die Forderung des RKI nach einer Impfquote von über 85 %. Weder sind die 7-Tage-Inzidenzen aussagekräftige Zielgrößen, noch gab es jemals eine Überlastung des Gesundheitssystems. Die Intensivbettenlüge ist das Paradebeispiel dafür, wie manipulativ hier Ängste geschürt werden. Ein weite-

res Beispiel hierfür ist die „Pandemie der Ungeimpften“. Während des Zeitraums nach der ersten Impfung und der 15 Tage nach der zweiten Impfung werden in Deutschland geimpfte Personen als ungeimpft (!) umdeklariert. Bedenkt man, dass kurz nach Impfungen generell das Infektions- und Erkrankungsrisiko erhöht ist, erklärt dies die hohen Zahlen bei den „Ungeimpften“.

95 % Wirksamkeit klingen nach viel, aber der Wert musste bereits mehrfach nach unten korrigiert werden. Zudem bezieht sich diese relative Wirksamkeit hauptsächlich auf die Reduktion von milden Krankheitssymptomen. Vergleicht man den Anteil der Erkrankten bei Geimpften mit dem in der Placebo-Gruppe, ist dieser nur um 0,7 Prozentpunkte geringer (absolute Wirksamkeit). Bezogen auf schwere Erkrankungen und ältere Menschen ist die Datenlage selbst nach Aussage des RKI kaum statistisch aussagekräftig.

Die Tödlichkeit des Virus ist inzwischen wissenschaftlich sehr gut dokumentiert. Aufgrund von Mutationen ist diese jedoch vermutlich sogar noch gestiegen. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass eine höhere Viruslast das Virus leichter übertragbar macht und damit eben auch tödlicher. Wäre Corona durch eine natürliche Herdenimmunität völlig ohne Maßnahmen grassiert, wären die Todesopfer allein in Deutschland nur in der ersten Welle problemlos in die hohen Hunderttausender gekommen, denn Deutschland hat eine der ältesten Bevölkerungen der Welt – also genau die Menschen, für die Corona extrem tödlich ist. Bei den über 85-Jährigen stirbt mehr als jeder Vierte. In Deutschland sind 2,5 Millionen Menschen über 85 Jahre alt, allein dort hätte es rechnerisch 700.000 Tote ohne Maßnahmen gegeben.

So weit geht die Liebe nicht: So manche Diskussion über Corona hat schon zu einem Freundschaftsabbruch oder einer Beziehungs-Trennung geführt.

Abb.: © PhotoSG-stock.adobe.com

Zur Notwendigkeit der Impfungen

Oliver: Du behauptest, dass Corona eine Erkrankung ist, die für die überwältigende Mehrheit gar kein Problem darstellt. Wenige Menschen würden daran schwer erkranken und noch weniger würden letztlich daran sterben. Dazu ein paar Zahlen: Weltweit starben gemessen an der weltweiten Übersterblichkeit 15 Millionen Menschen an Corona – 10 Millionen mehr als die offiziellen Todeszahlen, denn im Gegensatz zu der Desinformation von Corona-Verharmlosern werden weltweit betrachtet in vielen Ländern Corona-Todeszahlen unterberichtet.

Die Zahl der Covid-Toten,
die das Robert-Koch-Institut in Deutschland aufnimmt, erfasst Menschen, die positiv auf das Coronavirus getestet wurden, und Menschen, bei denen der Tod klar in einem Zusammenhang mit der Infektion steht. Da ja normalerweise bei Corona-Toten keine Autopsie vorgenommen wird, hat die Deutsche Gesellschaft für Pathologie Untersuchungen an 154 Verstorbenen durchgeführt, die zuvor an Covid-19 erkrankt waren. Sie zeigt, dass 86 Prozent der Todesfälle wesentlich oder allein auf die direkten Folgen der Infektion zurückzuführen sind. Häufigste Ursache waren Schäden am Lungengewebe (37 Prozent), auch mit zusätzlichen Folgen für die Bronchien (15 Prozent).

Zu Ivermectin und Hydroxylchloroquin lässt sich sagen, dass die Medikamente zeitweise als Hoffnungsträger gegen COVID-19 galten, aber die Erwartungen nicht erfüllen konnten. Deshalb spielen sie in der aktuellen ärztlichen Leitlinie mit Empfehlungen zur stationären Therapie von Patienten mit

COVID-19 auch keine Rolle mehr. Zusammengefasst lässt sich sagen: Ein Wundermittel ist auch weiterhin nicht in Sicht. Und keine der bekannten medikamentösen Behandlungen ist besser als eine Impfung.

Illian: Um die außergewöhnliche Gefährlichkeit von Corona zu belegen, reicht es nicht, Todesfallzahlen oder die absolute Übersterblichkeit aufzuzählen. Diese Zahlen klingen zwar hoch, doch man muss sie ins Verhältnis zu anderen Todesursachen setzen und weitere Kritikpunkte an ihrer Aussagekraft berücksichtigen. So werden sämtliche Todesfälle, die sich nach einem positiven PCR-Test ereignen, als Corona-Tote gezählt, unabhängig von der tatsächlichen Ursache. Neben der von dir zitierten Studie gibt es andere, die zeigen, dass der Großteil der Corona-Toten an anderen Ursachen gestorben ist. Auch die Übersterblichkeit relativiert sich in vielen Ländern bei Berücksichtigung der Altersstruktur. Unter den zusätzlichen Todesfällen befinden sich zudem Opfer der Fehl- und Überbehandlungen sowie der Maßnahmen.

Die Impfungen sind nicht notwendig. Viele Studien zeigen, dass die natürlich erworbene Immunität der Impfung haushoch überlegen ist. Das bisher kaum genutzte Potential zur Stärkung des Immunsystems und die Zulassung von wirksamen Behandlungsmöglichkeiten sind die wesentlich besseren und sicheren Alternativen.
Unsere Körperabwehr wurde in den letzten Jahrzehnten immer stärker durch Giftstoffe, Stress, Bewegungsmangel und Fehlernährung geschwächt. Hier wäre ein zentraler Ansatzpunkt für sinnvolle Maßnahmen gewesen. Übergewicht gilt z.B. als einer der Hauptrisikofaktoren. Nicht wenige Menschen sind mit den zentralen Mikronährstoffen, die unser Immunsystem zum Funktionieren benötigt, unterversorgt (Vitamin D, Zink, Selen, Omega-3 u.a.m.). Studien zeigen, dass die Gabe von Vitamin D oder Omega-3-Fetten selbst noch auf der Intensivstation die Sterblichkeit von schwer erkrankten Covid-Patienten signifikant zu senken vermag. Sieht man dieses „Last-Minute-Potential", kann man sich ausmalen, welchen Schutz all diese Mikronährstoffe zusammen entfalten könnten, würde man diese Mängel rechtzeitig und präventiv ausgleichen. Anstatt millionenfach gesunde Menschen auf Covid zu testen, wäre eine Überprüfung z.B. des Omega-3-Status für gefährdete Menschen wirklich sinnvoll.
Die von dir genannte Studie der Charité widerspricht meiner Einschätzung ja nicht im geringsten. Omega-3-Fette beispielsweise können gerade die gefährlichen, zu starken Reaktionen des Immunsystems dämpfen. Ein optimal funktionierendes Immunsystem bietet zudem Schutz vor tausenden von Erregern, die Impfung im Prinzip nur gegen einen. Damit ist diese Strategie der Impfung weit überlegen.

Ivermectin spielt gerade in Indiens Millionenstädten eine große Rolle bei der erfolgreichen Bekämpfung der Delta-Variante. Die Fallzahlen in einigen Regionen konnten dramatisch gesenkt werden. Dieses altbewährte Mittel gegen parasitäre Erkrankungen steht auf der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel der WHO. Seine Entwickler erhielten dafür 2015 den Medizin-Nobelpreis. Weltweit drängen immer mehr Wissenschaftler darauf, Ivermectin als Behandlungsstandard zuzulassen. Ivermectin ist extrem billig, sicher und ohne Patentschutz. Es ist unfassbar, dass Berichte über seine positiven Wirkungen bei Corona systematisch von Google, Facebook und anderen Social-Media-Plattformen einfach gelöscht werden.

Zur Sicherheit der Impfungen

Oliver: Die Impfstoffe sind sicher, auch wenn sie Nebenwirkungen haben und es zu Impfdurchbrüchen (Covid-Erkrankungen trotz Impfung) kommen kann. Impfreaktionen wie Kopfschmerzen oder grippeähnliche Symptome sind in der Regel kein Grund zur Sorge, sondern vielmehr ein Zeichen dafür, dass der Körper auf die Impfung reagiert und Antikörper bildet. Die mRNA-Impfstoffe sind keine Gen-The-

Spiritimmobilien
Achtsame Beratung & Vermittlung von Immobilien

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin · Coach · Dozentin

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

www.spiritimmobilien.com

Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

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

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

EROS·LIEBE·MEDITATION

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

TANTRA-BODY
19.-21.11.21 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER FRAUEN
24.-28.11.21 bei Schwäbisch Hall

TANTRA YOGA
30.11.-5.12.21 Kaschmirisches Tantra, mit Daniel Odier/F., bei Ulm

FEUER, HERZ UND STILLE
25.12.-1.1.22 Tantra-Silvestergruppe, bei Salzburg

TANTRA-BODY
25.-27.2.22 mit Beatrix Rettenbacher und Jens Lenger-Hartwig, bei Ulm

FEUER, HERZ UND STILLE
9.-16.4.22 Tantra-Ostergruppe, bei Ulm
20.-26.5.22 Tantra-Frühlingsgruppe, Nähe Chiemsee

VISION QUEST FÜR MÄNNER
26.6.-9.7.22 in der Südtoskana

HERZMOND
1.-8.7.22 Frauencamp über innere weibliche Qualitäten, am Ortasee/Italien

ARUNA-Institut · St. Nepomukstr. 13 · 74673 Mulfingen
Tel. 07936/621 · Fax 07936/646
info@aruna-tantra.de · **www.aruna-tantra.de**

rapie, sondern gelangen lediglich in das Zellinnere und werden dort abgelesen. Danach werden sie abgebaut, ohne dass sie in den Zellkern eindringen. Die Behauptung, dass die nach der Impfung gebildeten Spike-Proteine toxisch seien und den Körper schädigen, sind nachweislich falsch.
Über Nebenwirkungen, auch mögliche schwere Nebenwirkungen, wird offen und transparent informiert. Die Expertise zur Beurteilung von individuell auftretenden unerwünschten Reaktionen nach Impfungen liegt beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI). Nach der Zulassung eines Impfstoffs werden kontinuierlich alle Meldungen mit Verdacht auf eine Nebenwirkung bzw. Impfkomplikation erfasst und bewertet. Das PEI veröffentlicht wöchentlich Sicherheitsberichte zu den gemeldeten Verdachtsfällen in Deutschland nach der Impfung gegen COVID-19.

Das PEI berichtet in einem Zeitraum von einem halben Jahr über 131.671 aus Deutschland gemeldete Verdachtsfälle von Nebenwirkungen oder Impfkomplikationen im zeitlichen Zusammenhang mit der Impfung. In dieser Zeit wurden laut Angaben des Robert-Koch-Instituts 92.376.787 Impfungen durchgefürt. In 14.027 Verdachtsfällen wurden schwerwiegende unerwünschte Reaktionen gemeldet. In den meisten Fällen sind keine bleibenden Schäden entstanden. In 1.254 Verdachtsfallmeldungen wurde über einen tödlichen Ausgang in unterschiedlichem zeitlichem Abstand zur Impfung berichtet. In 48 Fällen hält das PEI einen ursächlichen Zusammenhang mit der jeweiligen COVID-19-Impfung für möglich oder wahrscheinlich.

Langzeitschäden bisher nicht bekannt

Zu den Herzmuskelentzündungen bei jungen Menschen: Bei männlichen Geimpften zwischen 16 und 24 Jahren gab es etwa einen Betroffenen unter 3000 bis 6000 Geimpften. Dagegen steht das Risiko einer Herzmuskelentzündung durch Covid-19, denn auch das Virus kann eine solche Entzündung auslösen. Unter jungen Sportlern kam das bei einer von 50 Personen vor. Demnach wäre das Risiko durch eine Impfung mindestens 60-fach niedriger.

Langzeitschäden durch Impfungen sind bisher nicht bekannt. Auch Schwangere sollten sich impfen lassen: Das Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf – insbesondere verstärkt durch die infektiösere Deltavariante – ist für Schwangere deutlich höher als das Risiko durch eine Impfung. Diese Tatsache sowie neue Daten aus Studien haben die Ständige Impfkommission bewogen, eine offizielle Corona-Impf-Empfehlung für Schwangere ab dem 2. Trimester und Stillende auszusprechen.

Ob man sich impfen lässt oder nicht, ist eine simple Risiko-Nutzen-Analyse. Die Impfung birgt überschaubare Risiken, schützt aber vor schweren Verläufen und Tod. Nicht-Geimpfte hingegen gehen ein hohes Risiko ein, sich und andere zu gefährden und werden darüber hinaus auch mit sozialen Einschränkungen leben müssen. Jede individuelle Entscheidung für das Impfen beendet die Pandemie schneller und gibt uns früher unser normales Leben zurück.

Illian: Bei den sogenannten „Impfungen“ handelt es sich um einen neuartigen, experimentellen Eingriff in die genetischen Abläufe unserer Zellen. Wissenschaftler wie Prof. Hockertz, der die überhastete Impfstoffzulassung scharf kritisiert hat, sprechen hier von einer „Gentherapie“. Denn die Bezeichnung „Impfung“ suggeriert leider vielen Menschen, dass es sich um ein bewährtes und sicheres Verfahren handelt. Dem ist aber nicht so.
Diese mRNA-Impfstoffe, die in Tierversuchen zu Autoimmunreaktionen oder zur Schwächung der natürlichen Immunität geführt haben, werden nun also am Menschen getestet. Zum Teil hergestellt von Firmen, die zuvor noch nie einen Impfstoff zur Marktreife gebracht haben. Weltweit warnen führende Experten vor den Folgen dieser unzureichend überprüften Impfstoffe.

Ungeklärte Langzeitfolgen

Beispielsweise wurde nicht geklärt, wie lange das Spike-Protein nach der Impfung in den Zellen weiter produziert wird. Da dieses selbst toxisch ist, stellt sich die Frage, ob nicht die Impfung selbst genau die Symptome auslösen könnte, vor denen sie eigentlich schützen sollte. Es werden Effekte wie die antikörperabhängige Verstärkung (ADE) beschrieben, wodurch eine Infektion nach der Impfung deutlich

schwerer verläuft. Und tatsächlich geraten immer mehr Länder mit hohen Impfquoten in Schwierigkeiten und erleben die schlimmsten Ausbrüche seit Beginn der Pandemie: Aktuelles Beispiel nach Israel ist nun Singapur (Impfquote 81 %). Die Realität widerlegt hier das Märchen von der Normalität, die sich durch Massenimpfungen zurückgewinnen lässt.

Was bei Corona-Toten möglichst vermieden wird, soll jetzt bei der Zahl der Nebenwirkungen und Todesfälle im Zusammenhang mit den Impfungen dazu dienen, diese kleinzurechnen: Du setzt sie ins Verhältnis zur Gesamtzahl der erfolgten Impfungen. Ein anderes Verhältnis ist hier jedoch auch sehr interessant: Die Gesamtzahl der Meldungen mit Bezug zu Corona-Impfstoffen übersteigt mittlerweile die Summe der Meldungen zu allen anderen Impfstoffen der letzten zwei Jahrzehnte. Die realen Schäden werden wahrscheinlich noch um ein Vielfaches höher liegen. Schon jetzt ist klar, dass sich zahlreiche schwerwiegende Nebenwirkungen wie Herzmuskelentzündungen, Thrombosen, Schlaganfälle und schlechtere Krankheitsverläufe häufen. Die verkürzte Zulassungszeit lässt zudem überhaupt keine Aussagen bezüglich Langzeitschäden zu.

Bisher erfasste Impfschäden nur die Spitze des Eisbergs

Es ist korrekt, dass die Ständige Impfkommission diese Impfstoffe mittlerweile auch für Kinder und Schwangere empfiehlt, doch ist dieses Umschwenken angesichts des politischen Drucks wirklich glaubwürdig? Für mich nicht. Ich stimme dir allerdings zu, dass eine Risiko-Nutzen-Analyse sehr wichtig ist. Angesichts der oben genannten Fakten fällt diese für mich allerdings eindeutig aus: Die Risiken übersteigen deutlich den Nutzen. Die Entscheidung für oder gegen eine Impfung ist ein individueller Abwägungsprozess, der nun aber durch die drastischen Freiheitsbeschränkungen in Form von 3G-, 2G- und 1G-Regeln untergraben wird, was faktisch einen indirekten Impfzwang darstellt. Das ist mit unserer Verfassung nicht vereinbar. Die Nötigung der Bevölkerung, an diesem riskanten Experiment teilzunehmen, und das Vorenthalten wesentlicher Informationen dazu durch Zensur und einseitige Berichterstattung stellen aus meiner Sicht ein Verbrechen dar. Mein Fazit lautet: Diese Impfstoffe sind unnötig, ineffektiv und vor allem unsicher!

Am 20.09.2021 wurden im pathologischen Institut in Reutlingen Obduktionsanalysen von Menschen vorgestellt, die an den Impfungen verstorben sind. Ebenso veröffentlicht wurden Analysen von österreichischen, amerikanischen und japanischen Wissenschaftlern, die alle aufzeigen, dass sich in den Impfstoffen undeklarierte metallhaltige Bestandteile feststellen lassen. Die live auf YouTube übertragene Pressekonferenz wurde nach knapp einer halben Million Views zensiert und „aufgrund der Community-Richtlinien" gelöscht... ↝

Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN).
Mehr Infos auf: www.abenteuer-ernährung.com

Oliver Bartsch ist Online-Redakteur von sein.de, Online-Journalist, Multimedia-Entwickler, Fachjournalist mit Schwerpunkt Psychologie, Komplementärmedizin, alternative Wohn- und Arbeitsformen, regenerative Energien, Klimawandel, Religion, Spiritualität und Philosophie. Außerdem Gestalttherapeut und Nachhilfelehrer.
Infos unter: www.beziehungstrauma.de

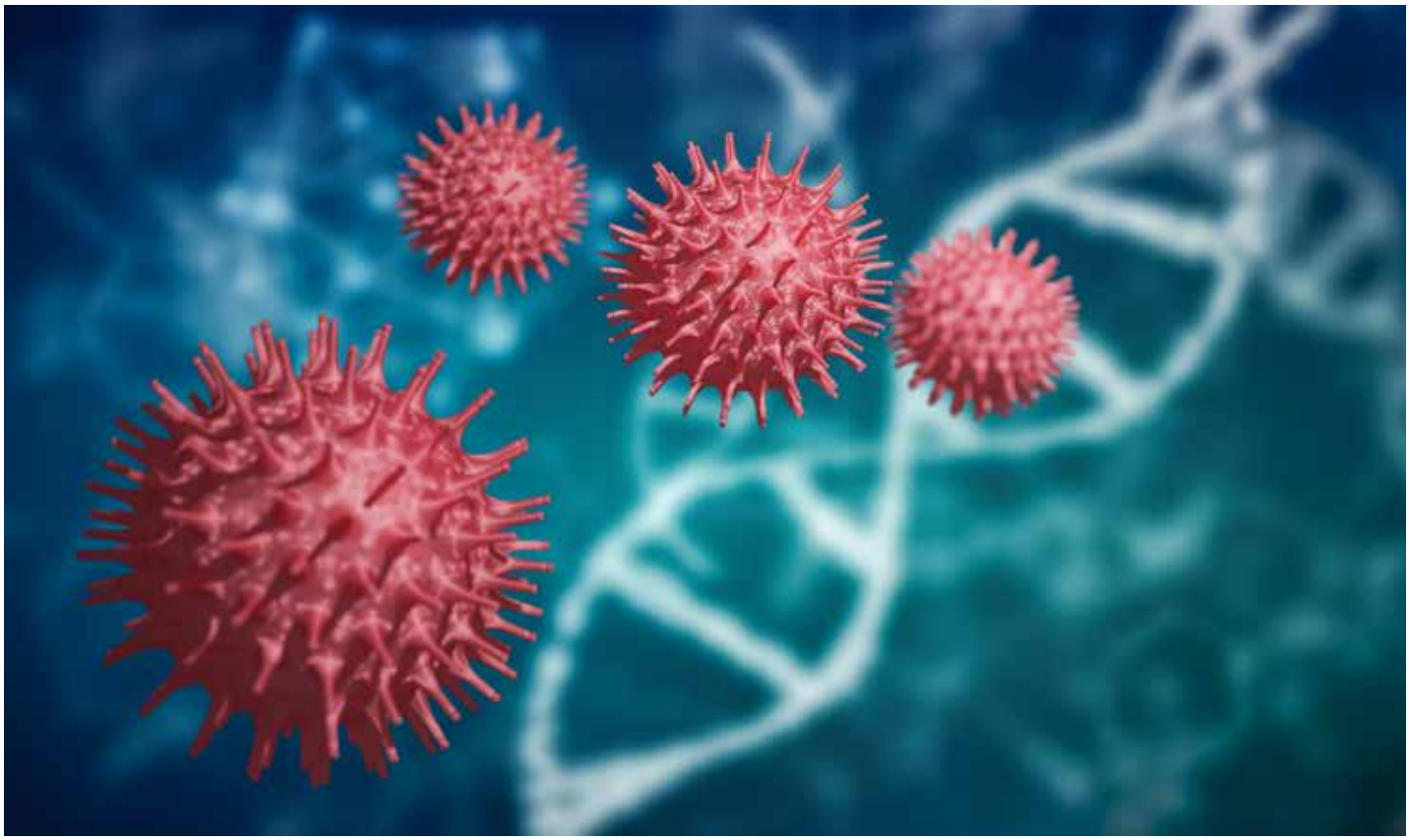


Abb.: © angkhan-stock.adobe.com

Viren sind wichtige Katalysatoren der Evolution. Sie schleusen sich ins Erbgut ein und können es so verändern, dass Gene mit neuen Funktionen im Wirt (Menschen) geboren werden.

Viren – warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

Viren sind winzige und mächtige Urzeitwesen, echte Überlebenskünstler und von ihren Wirten gefürchtete Gegner. Viren und die Evolution gehören jedoch über Milliarden Jahre hinweg zusammen...

von Lena Grabowski

Viren sind Milliarden Jahre alte, eigenständige, nichtzellige und infektiöse Partikel, die die Evolutionsgeschichte maßgeblich vorangetrieben haben. Bis hin zum heutigen Menschen. Bereits vor der Coronakrise hatten Viren – Virus (lat.) bedeutet Gift oder Schleim – ein unglaublich schlechtes Image. Sie sind uns insbesondere als Auslöser für Krankheiten wie Pocken, Aids, Grippe oder Ebola bekannt, um nur einige zu nennen. Für viele von uns stellen sie eine enorme Bedrohung und eine Belastung dar, haben wir sie uns erst einmal „eingefangen". Doch was hat es nun wirklich damit auf sich?

Viren und die Evolutionsbiologie

Vor etwa 4,5 Milliarden Jahren entstand unser blauer Planet. In den ersten 1,5 Milliarden Jahren nach seiner Entstehung gab es offensichtlich nur Bakterien und Archaeen (kleine einzellige Mikroorganismen), die das Leben noch mehr als eine weitere Milliarde Jahre dominieren sollten. Bakterien und Archaeen sind beide sehr klein und nur in Ausnahmefällen mit dem bloßen Auge zu erkennen. Jedoch kommen sie in riesigen Mengen vor und können sich enorm schnell vermehren. In dem Zeitraum, in dem sie das Leben auf der Erde alleine bestimmten, konnten Bakterien und Archaeen ungezählte Möglichkeiten biochemischer Reaktionen „ausprobieren". Vermutlich bereits mit den ersten Bakterien und Archaeen entwickelten sich auch Viren, die hundertfach kleiner sind als Bakterien.

Die meisten Molekularbiologen nehmen an, Viren seien sehr früh entstanden, indem sich Teile der zellulären Erbmoleküle von Lebewesen freisetzten und selbständig machten. Sie sind sozusagen außer Kontrolle geratene Schnipsel von Nukleinsäuren, den eigentlichen Trägern von Erbinformationen. Einige Biologen nehmen an, dass Viren älter sind als alle anderen Lebewesen. Die Winzlinge seien Überbleibsel aus einer Welt, in der es noch kei-

ne Zellen gab, wie wir sie heute kennen. Die Viren könnten sogar die DNA „erfunden“ haben – jenes Erbmolekül, das heute die Gene, den Bauplan eines Lebewesens, speichert und weitervererbt. Und womöglich haben sie auch dazu beigetragen, dass sich der Zellkern jener komplexer gebauten Zellen (Eukaryoten) entwickelte, aus denen alle heutigen, größeren Lebewesen bestehen. Eine weitere These lässt verlauten, dass die erste existierende Zelle in der Erdgeschichte bereits mit Viren infiziert gewesen sei und diese demnach alle Evolutionsschritte bis hin zum Menschen begleitet haben. Charles Darwin stellte die Hyptothese auf, dass man den Anfang des Lebens unter den heutigen Bedingungen nicht mehr nachvollziehen könne. Doch werden diese Hypothesen nicht von allen Wissenschaftlern geteilt.

Viren und der Mensch

Was wir jedoch für uns annehmen dürfen, ist, dass Viren und die Evolution auf eine besondere Weise zusammengehören. Eine uralte Wechselbeziehung verbindet die Viren auch mit uns, dem Homo sapiens, und sämtlichen uns vorausgegangenen evolutiven Daseinsformen. Diese Wechselbeziehung hat bis heute wichtige genetische Spuren in uns hinterlassen. Das menschliche Erbgut enthält laut Wissenschaft mehrere Prozent Viren-DNA. Im Jahr 2003 haben Molekulargenetiker erstmals die Buchstabenfolge des kompletten menschlichen Genoms entziffert. Sie begannen, die Erbsubstanz genauer zu analysieren und gerieten dabei ins Staunen: Mehr als 8 % der Erbsubstanz stammt offensichtlich von Viren ab. Noch verblüffender ist das Ergebnis einer von Forschern aus dem englischen Cambridge im Jahr 2015 veröffentlichten Studie. Demnach waren etwa 145 Gene des Menschen (von etwa 25.000 Genen insgesamt) ursprünglich in ganz anderen Organismen beheimatet: in Pflanzen, Bakterien, Archaeen, Protisten (Einzeller mit Zellkern) oder Pilzen. Eine Grundmatrix, die sich offensichtlich in allen Lebewesen widerspiegelt, was ich persönlich als sehr faszinierend empfinde.

Offenbar sind es Viren, die ihr eigenes Erbgut, zuweilen auch genetisches Material fremder Organismen, in ihre Wirte einschleusen. Viren sind sehr einfach gebaute biologische Strukturen und können – neben den Bakterien – Auslöser von Infektionskrankheiten sein.

Der Aufbau eines Virus (und seine Wirkweisen in den Wirtszellen)

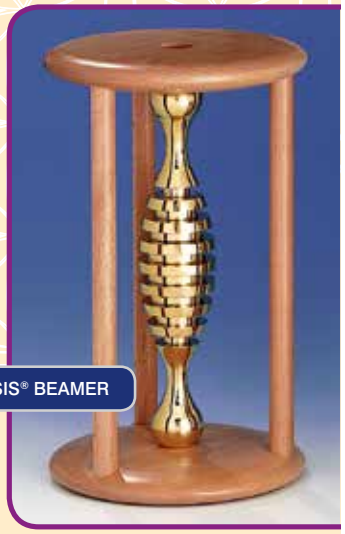
Der Begriff Viren geht auf den französischen Chemiker und Biologen Louis Pasteur (1822 - 1895) zurück. Er bezeichnete damit infektiöse Einheiten, die keine Zellstrukturen besitzen – im Unterschied zu Bakterien und Pilzen. Streng genommen werden nur jene, die sich im Inneren einer Wirtszelle befinden, als „Viren" bezeichnet, außerhalb einer Wirtszelle nennt man sie „Virionen". Viren selbst werden nicht als Lebewesen bezeichnet. Viele Biologen nehmen sie an der Grenze zwischen belebter Materie und unbelebten chemischen Verbindungen wahr.

Viren haben einen sehr einfachen strukturellen Aufbau. Sie bestehen aus einem Stück Erbsubstanz, das von einer Eiweißhülle umgeben ist. Es gibt unbehüllte Viren, auch nackte Viren genannt, die nur aus ihrem Erbgut (DNA oder RNA) und einem Kapsid bestehen, welches das Erbgut verpackt. Behüllte Viren besitzen zusätzlich noch eine äußere Hülle, auch Membran oder Lipiddoppelschicht genannt. Bestandteile dieser äußeren Virushülle können spezielle Rezeptorproteine, uns auch bekannt als „Spikes“, sein. Beispiele für behüllte Viren sind Grippe-Viren und HI-Viren. Zu den „nackten" Viren – also Viren ohne Hülle – zählen unter anderem Adenoviren (häufige Erkältungserreger) und Humane Papillomviren (HPV).

Viren sind sehr winzig und können nur unter einem Elektronenmikroskos sichtbar gemacht werden. Ihr Durchmesser beträgt etwa 20-300 Nanometer (Nanometer = Millionstel Millimeter).

Ohne fremde Hilfe können sich die Viren nicht vermehren. Da alles im Leben einer evolutionären Gesetzmäßigkeit folgt, benötigen sie einen „Partner“, auch bekannt als Wirt, durch den sie sich weiterentwickeln können. Sie müssen also für ihren Fortbestand und ihre Weiterentwicklung immer wieder Wirte finden. Hierfür dringen sie in die Zelle eines anderen Lebewesens ein und manipulieren diese, um die eigene Vermehrung zu garantieren.

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



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

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

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien
Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien

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

Abb.: © Sergey Nivens-stock.adobe.com

Menschliches Genom: Mehr als 8 % der Erbsubstanz stammen offensichtlich von Viren ab.

Dieser Vorgang lässt sich in folgende Schritte unterteilen:

1. Anheften an eine Wirtszelle
2. Eindringen in die Wirtszelle
3. Freisetzung des Viren-Genoms
4. Vermehrung der Viren
5. Zusammenbau der neuen Viren
6. Freisetzung der neuen Viren

Hat ein Virus einen passenden Zelltyp gefunden und konnte beispielsweise über ein Schlüssel-Schloss-Prinzip andocken, verschmilzt die Virushülle mit der Membran der Wirtszelle und das Kapsid mit dem darin enthaltenen viralen Erbgut (Kapsid = Proteinstruktur und Verpackung des Virusgenoms) wird in die Zelle geschleust. Wird das Viruserbgut in das Erbgut der Wirtszelle eingebaut ohne dabei die Zelle zu zerstören, spricht man vom lysogenen Zyklus. Bei jeder weiteren Zellteilung wird nun das Erbgut der Wirtszelle UND das Viruserbgut verdoppelt. So wird das Virus unbemerkt vermehrt, ohne jedoch der Wirtszelle zu schaden.

Etwas anders verhalten sich die Viren, die zur Replikation die Wirtszellmembran zerstören (und somit auch den Wirt). Dies wird als lytischer Zyklus bezeichnet. Der lytische Zyklus ist eine Form der Virusreplikation, bei der die Wirtszelle lysiert = aufgelöst wird, nachdem neue Viren gebildet wurden. Dadurch kommt es zum Tod der Wirtszelle, auch zytopathischer Effekt genannt. Unzählige Tochterviren werden in die nahe Umgebung entlassen, welche weitere Zellen „infizieren" und einen Schneeballeffekt in Gang setzen. Und eine Infektion nimmt ihren Lauf.

Neue Gene im Menschen durch Viren

Seinen Wirt zu schwächen oder zu zerstören, ist für Viren jedoch eine schlechte Idee und vermutlich nicht einmal primäres Ziel, benötigen sie doch ihren Wirt für ihr eigenes „Überleben". Nicht nur, weil es ihre eigene Lebensgrundlage zerstören würde, sondern auch, weil sich die ins Genom integrierte Viren-DNA umso erfolgreicher verbreiten kann, je gesünder der Wirt ist. Genial: Anstelle von zerstörerischen Infektionsgeschehen können Gene mit neuen Funktionen im Wirt (Menschen) geboren werden.

Dass so etwas tatsächlich geschehen ist, konnten Forscher nachweisen. So gibt es zwei Gene, die in der menschlichen Plazenta aktiv sind und ursprünglich von Viren stammen. Sie stellen zwei Eiweiße her, die Syncytin-1 und Syncytin-2 heißen. Ursprünglich halfen sie dem Virus-Partikel, seine Hüllmembran mit der Zellmembran der Wirtszelle zu verbinden und so in die Zelle einzudringen. Heute verbinden diese Proteine Zellen in der Plazenta. Konkret sieht das so aus, dass sich die Plazenta, ein vom Embryo gebildetes Gewebe, das auch Mutterkuchen genannt wird, mit der Gebärmutterwand verbindet. Die Plazenta stellt sicher, dass das heranwachsende Kind mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, vom umliegenden Milieu abgeschirmt wird und geschützt ist. Sie enthält Blutgefäße des Ungeborenen und der Mutter. Ohne sie könnte kein neues menschliches Leben entstehen. Dass dies möglich wurde, ist nach heutigem Kenntnisstand dem Erbgut von Viren zu verdanken.

Andere virale Gene sorgen dafür, dass wir mit einer „angeborenen Immunantwort" bereits zur Welt kommen. Oder sie verbessern die Leistung des menschlichen Gehirns. Ein weiteres virales Element hilft beispielsweise bei der Herstellung eines Bestandteiles des menschlichen Blutfarbstoffs Hämoglobin. Auch können Viren gelegentlich genetisches Material von einer Art auf eine andere übertragen; mit ihrer Hilfe können Gene also Artgrenzen überwinden. Aus evolutionsbiologischer Sicht sind diese winzigen Partikel weitaus mehr als „nur" krankheitsauslösende Erreger. Diese winzigen Teilchen sind, wie weiter oben bereits erwähnt, in sämtlichen Lebewesen wiederzufinden: in Tieren, Pflanzen, Pilzen, Algen, in Einzellern mit Zellkern, Bakterien und Archaeen. All das löst in mir eine tiefe Faszination für die Evolution des Lebens aus und lässt mich staunen, wie vernetzt alles Leben offensichtlich miteinander ist.

Viren – evolutionäre Helden

Würde man den Erfolg eines Wesens daran bemessen, wie viele Exemplare es von ihm gibt, wären Viren siegreiche Helden in der Evolutionsgeschichte. Wissenschaftler vermuten etwa 100 Millionen unterschiedliche Typen, die überall auf der Erde vorkommen, wo es auch Leben gibt. Wären einzelne Viruspartikel in etwa so groß wie ein Sandkorn, dann würde allein ihre Menge die gesamte Erdoberfläche mit einer 15 Kilometer dicken Schicht bedecken. In jedem Kubikzentimeter Meerwasser befinden sich etwa zehn Millionen Viren. Ihre Gesamtzahl in den Ozeanen wird auf 10^{31} geschätzt. Das ist eine Eins mit 31 Nullen – was eine unvorstellbar große Zahl darstellt. Und es heißt, sie existieren weitaus häufiger als Bakterien. Die Viren selbst sind unfassbar winzig, sodass sie nur unter einem Mikroskop zu erkennen sind. Sie messen ein Hundertstel der Größe eines Bakte-

riums. Der Erreger der Grippe etwa kommt auf 0,12 tausendstel Millimeter. Erstaunlich, welch enorme Kraft von solch einem winzigen Wesen ausgeht und wie es den gesamten Erdball in Aufruhr versetzt.

Selektionsdruck durch Viren

Viren können ihre Wirte schädigen und sie krank machen. Sie üben einen gewissen Selektionsdruck auf andere Organismen aus, da sie als „Selektionsfaktor" auf die Population anderer Lebewesen einwirken und die Evolution nach bestimmten Kriterien maßregeln (Selektionsfaktoren sind Umweltfaktoren, die einen Einfluss auf das Überleben einer Population von Lebewesen haben): Wer die passende genetische Ausstattung hat, wird besser mit dem Erreger fertig und überlebt. Die sexuelle Fortpflanzung wiederum bewirkt, dass sich die (viralen) Gene zweier Individuen – ein weibliches und ein männliches Exemplar – bei ihren Nachkommen neu vermischen. Die Nachkommen erhalten ein genetisches Mischmasch aus beiden Elternteilen, das wiederum eine genetische Vielfalt und eine bessere Anpassung an neue Umwelten gewährleisten kann – eine bessere Ausstattung, die zum Beispiel mit Parasiten leichter fertig wird.

Das primäre Anliegen eines Virus ist nicht, seinen Wirt umzubringen. Denn das würde gleichermaßen sein eigenes „persönliches" Ende bedeuten. Als Krankheitserreger setzen Viren Pflanzen, Tiere, Menschen, Bakterien und andere Lebewesen unter Druck und „zwingen" diese zu einer Anpassung an die Umwelt. Sie sind wahre Meister darin, sich für ihre individuelle Vermehrung die Gene einer Wirtszelle untertan zu machen. Auf diese Weise können sie fundamental in das Erbgut eingreifen und die molekulare Tiefenstruktur von Lebewesen verändern. Darum kommt es im Laufe der evolutiven Wechselbeziehungen zu Anpassungen, Weiterentwicklungen und wieder erneuten Anpassungen. Viren treiben die Evolution voran und kennen dabei keine Gnade.

Tiefenstrukturell verändertes Erbgut

Überlebt der Wirt eine Virusinfektion, kann er eines Tages das mögliche tiefenstrukturell veränderte Erbgut, vermischt mit dem Erbgut seines „Evolutionspartners", an seine Nachkommen weitergeben. Ist der Wirt im Verlauf der Evolutionsgeschichte widerstandsfähiger geworden und hat eine resiliente Immunantwort entwickelt, ist er geringer angreifbar. Dann muss sich das Virus für seinen Fortbestand und seine Entwicklung andere Wirte suchen. Manchmal steht dem Virus von Natur aus eine große Anzahl und Auswahl von Wirten zur Verfügung, wie es zum Beispiel bei der Tollwut der Fall ist (die viele Warmblüter befallen kann). Eine andere Variante ist, dass ein Virus nicht aggressiv ist und nur wenig „Schaden anrichten" kann, wie beispielsweise ein Schnupfenvirus. Nur im für uns Menschen schwerwiegendsten Verlauf ist das Immunsystem dem Virus nicht gewachsen und überlebt die Auseinandersetzung nicht. Ein Virus kann auch Folgeschäden im Wirtorganismus hinterlassen.

Mit Viren assoziieren wir erfahrungsgemäß Krankheit, Leid und Tod. Und wie wir wissen, können Viren Epidemien und Pandemien verursachen, langwierige Krankheiten hervorrufen und letztlich sogar zum Tode führen. Sie haben im Verlauf der Menschheitsgeschichte bereits Millionen von Menschen das Leben gekostet. Mit Kriegen und Hungersnöten zählen sie zu den am meisten gefürchteten Bedrohungen. Uns bereits bekannte Beispiele für Epidemien und Pandemien sind: die spanische Grippe, das Ebola-Fieber, die Vogelgrippe, HI-V, die Schweinegrippe, SARS-CoV und aktuell SARS-CoV-2. Es gibt Erreger, die Schleimhautzellen des Menschen oder die von Tieren befallen und beim Niesen oder Husten mit den Speicheltröpfchen weit hinausgeschleudert werden. Sie verbreiten sich über die Luft mittels Tröpfcheninfektion und können so zu ihrem neuen Wirt gelangen. Auch ist die Übertragung über kontaminierte Oberflächen durch Schmierinfektion möglich. Zu ihnen gehören die Corona-Viren ebenso wie die Erreger von Grippe, Schnupfen, Pocken, Masern, Röteln oder Herpes… .

Andere Viren wiederum infizieren Darmzellen und werden mit dem Kot ausgeschieden. Manch andere Viren lassen sich von tierischen Helfern – etwa Mücken oder Zecken – zum nächsten Wirt befördern. Und dann gibt es Viren, die über Körperflüssigkeiten wie Blut oder Sperma übertragen werden können, wie beispielsweise das Aids-Virus.

Der Wirt und sein Immunsystem

Eine Wissenschaftlerin und Humanmedizinerin sagte mir einmal, dass sie Viren als äußerst wichtigen Bestandteil der Evolutionsgeschichte betrachtet. Wir sollten ihnen voller Respekt begegnen und ihre Kräfte nicht leichtfertig unterschätzen. Unsere diesbezügliche Lebensaufgabe bestünde in den Augen der Wissenschaftlerin darin, ein Leben lang für ein gesundes inneres (und äußeres) Milieu – sprich: für die Gesundheit sämtlicher Schleimhäute, für ein starkes Immunsystem sowie für möglichst stärkende Rahmenbedingungen zu sorgen. In einer technisierten Welt, insbesondere inmitten großer Ballungszentren, wird das Thema „Gesundheit" und „Gesunderhaltung" für uns Menschen immer wichtiger und notwendiger. Ich persönlich erlebe meinen Körper seit jeher als einen Spiegel sämtlicher innerer Zustände sowie auch äußerer Faktoren, die meiner Gesundheit entweder dienen – oder eben nicht. Meine Hauptaufgabe sehe ich darin, auf eine umfassende und achtsame Weise so gut für mich zu sorgen, dass ich so gestärkt wie möglich mit diversen Umweltfaktoren umgehen kann.

Mehr Infos zum Thema Gesundheit

Aufklärende Informationen und konkrete Handlungsideen rund um unser Immunsystem und unsere Immunstärkung habe ich bereits in Artikeln wie „Kraftquelle Immunsystem – Wunderwerk der Natur" (SEIN 02/03 2021) und „Immunsystem Teil 2 – unsere Darmgesundheit" (SEIN 04/05 2021) aufgezeigt. Dort gebe ich Möglichkeiten an, wie wir gezielt für unsere Gesundheit sorgen können.

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

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

www.lenagrabowski.de

Abb.: © Robert Kneschke-stock.adobe.com

Einsam auf der Matte

Durch Yoga in Gemeinschaft aus Angst und Corona-Lethargie herauskommen

Von Birge Funke

Die Kinder machen es uns vor. Sie kehren zurück in ihre alten Routinen: Schule, Sport und Hobbys am Nachmittag. Das alles meistens in Gesellschaft, in Gemeinschaft. Den Kindern in meinen Yogakursen geht es schon wieder relativ gut. Einige haben es während des Lockdowns allerdings nicht geschafft, an Online-Angeboten teilzunehmen – sie berichteten von absoluter Antriebslosigkeit. Das ist schlimm und traurig, wenn man diese sonst so begeisterten und lebensbejahenden Kids und Teens kennt. Umso mehr freue ich mich, dass sich die meisten von ihnen anscheinend recht schnell wieder von der Corona-Lethargie erholen.

Die Eltern dieser Kinder scheinen allerdings noch immer in Schockstarre verfallen zu sein, auch wenn die Corona Situation nun doch wirklich entspannter aussieht. (Ich betreibe in Berlin die Bamboo-Yoga-Studios. Diesen Artikel schreibe ich Anfang September 2021 – 3 G ist gerade aktuell, ggf. kommt 2 G auf uns zu.) Die Erwachsenen tun sich schwer damit, ihre alten Yoga-Rituale und -Routinen wieder aufzunehmen, obwohl sie ja wissen, dass das wichtig ist – nicht nur für die physische Gesundheit, sondern auch für die Psyche und das Lebensgefühl. Sonst würden sie uns ihre Kids ja nicht anvertrauen.

Menschen, die immer sehr froh waren, unsere Yogakurse zu besuchen, und die unsere Yogakurse glücklicher, zufriedener und mit einem entspannten Lächeln verließen, sitzen nach wie vor zu Hause und finden den Antrieb nicht, wieder loszulegen – obwohl es nun schon seit über vier Monaten wieder möglich ist, an Präsenzkursen mit Abstandsregeln, Lüften und Tests teilzunehmen.

Yoga online – eine gute Alternative?

Klar, Yoga kann man auch zu Hause praktizieren. Wenn ich online übe, muss ich mir vorher nicht mal die Zähne putzen. Die Matte liegt noch da von gestern und ich muss nirgendwo hinfahren. Wenn ich online live mitmache, fühlt sich da also vieles bequemer an, allerdings – so berichten es die, die zu Präsenzkursen kommen – auch nicht so erfüllend. Und wenn ich bei bereits aufgezeichneten Yogavideos mitmache, kann ich die Praxis sogar auf später am Abend verschieben… oder auf morgen… oder übermorgen… Korrigiert werde ich dann natürlich nicht und ein Gespräch tut sich auch nicht auf.

Der Punkt ist aber: Der beste Lehrer nützt nichts, wenn er dich nicht korrigieren kann. So bequem das ist, das Haus nicht verlassen zu müssen – bei vielen von uns haben sich womöglich, wenn auch nur kleine, Unkorrektheiten im Ausführen der Asanas eingeschlichen, auf die uns nur eine Lehrkraft vor Ort aufmerksam machen kann. Zu Hause haben wir auch keinen Abstand von unserem Alltag, dem homeoffice, den Staubflocken unterm Bett, die wir während der Umkehrhaltung entdecken. Und wer schafft es es schon, die Tür wirklich hinter sich zu schließen, wenn im Nebenzimmer die Familie rotiert. In Gesprächen merke ich: Das geht nicht nur mir so!

Den Blick auf das Positive richten

Als Lehrerin bei Bamboo Yoga sage ich meinen Schülern, wenn sie in Shavasana, der Endentspannung, liegen, dass wir einem möglichen negativen Gedanken, der den Geist bewegt, jeweils einen positiven entgegensetzen können.

In der Pandemie konnten wir uns dann also sagen: „Toll, dass wir uns wenigstens online begegnen dürfen“ und „super, dieses ‚Coocooning' – es ist so sicher“ und „irgendwie fühlt sich ein Leben im Lockdown nach Entschleunigung an, ich komme mal wieder dazu, den Keller zu entrümpeln…“ Wir machen also das Beste draus und nutzen mit yogischem Gleichmut die besonderen Anforderungen der Zeit für die innere Einkehr. Online-Unterricht hat es uns ermöglicht, Begegnungen immerhin zu simulieren. Nicht mehr und nicht weniger, aber immerhin.

Psychische und physische Folgen der Pandemie

Die Schutzmaßnahmen, die wir alle für die körperliche Gesundheit der Gemeinschaft einhalten mussten, stellen sich für seelische Leiden mitunter als Brandbeschleuniger heraus. Ärzte und Psychologen beklagen einen großen Andrang wegen psychischer Probleme.

Die Universität Göttingen schreibt auf ihrer Webseite in dem Artikel „Wie Corona die Psyche belastet" u.a.: „Während Emotionen wie Angst und Furcht, Desorientierung, Traurigkeit, Wut oder Ärger zunächst adäquate Reaktionen auf eine abnorme Situation darstellen, kann der anhaltende Ausnahmezustand bei Menschen mit psychischen Vorbelastungen intensiver wahrgenommen werden und infolgedessen zu einer Symptomverschlechterung führen. Hierbei entwickelt sich insbesondere der Kontrollverlust und das Gefühl des Ausgeliefertseins zu einer Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit. Bei fehlenden Bewältigungsressourcen besteht ein erhöhtes Risiko, in eine Depression zu verfallen."

Als Hauptsymptome werden dort aufgeführt:

- Interessen- oder Freudlosigkeit: Aktivitäten und Interessen, die mit Freude verbunden wurden, werden vernachlässigt und verlieren an Bedeutung.
- Hobbys, der Beruf, Freizeitaktivitäten oder gemeinsame Unternehmungen mit der Familie oder dem Freundeskreis bereiten keinen Spaß mehr.
- Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit: Im Rahmen einer Depression ist der Antrieb häufig reduziert, d.h. Betroffene können sich nur schwer motivieren. Erledigungen alltäglicher Art wie Einkaufen, Aufräumen etc. erfordern große Überwindung und können schnell zur Ermüdung führen und teilweise nicht bewältigt werden.

Verbindung, Routinen, Gleichklang, Einstimmung… alle diese Dinge haben unter Corona stark gelitten. So glühten die Netflix-Kanäle, der Weg zum Kühlschrank scheint schon ausgetreten, der Hüftspeck wuchs (während Corona sollen die Deutschen im Durchschnitt mehr als fünf Kilogramm zugenommen haben) und Yoga wurde – wenn überhaupt noch – online im eigenen Zimmer gemacht in dem Raum, in dem man auch aß und arbeitete.

Hilf dir selbst! – die Initialzündung

Sucht man im Internet nach Hilfe und Wege aus der Angst, werden Routinen, regelmäßige Rhythmen, wiederkehrende Termine empfohlen. Für „psychische Gesundheit in der Coronazeit" rät die Website „infektionschutz.de" u.a. zu folgenden Maßnahmen:

- den Tag strukturieren
- für sich selbst gut sorgen
- Kontakte pflegen trotz Abstandhalten

Weiter steht dort: „Geben Sie den Tagen und der Woche die Struktur, planen Sie also ihre Aktivitäten für die nächsten Tage"…"erstellen Sie eine Liste von dem, was Sie alles tun möchten"…"planen Sie Aktivitäten und Gewohnheiten, die Sie gerne machen, in ihren Tagesablauf ein".. „sorgen Sie für ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung"…"gehen Sie raus an die frische Luft"…"pflegen Sie Ihre Kontakte"…"motivieren Sie sich gegenseitig".

„Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt."

Konfuzius

Wie kannst du anderen helfen?

Wenn du das Glück hast, die Corona-Krise bis jetzt psychisch einigermaßen gut überstanden zu haben, dann nimm deine Mitmenschen, denen es nicht so gut geht, an die Hand. Hilf, sie zu begeistern, sie mitzunehmen, ihnen zu zeigen, wie schön es sein kann, wieder mit anderen zusammen etwas zu unternehmen, Sport oder Yoga zu machen – oft ist der erste und beste Weg die Bewegung in der Natur. Einfaches Spazierengehen bewirkt häufig schon eine Verbesserung der Beschwerden oder Mangelgefühle und verhilft vielleicht dazu, auch den nächsten Schritt zu gehen (auch im Ayurveda wird dazu geraten).

Warum zusammen?

Der Mensch ist ein Wesen, das Kohärenz braucht, Gleichklang, Gleichschwingung (nach einem Vortrag vom Prof. Dr. Gerald Hüther „Der Anteil des Singens an der Menschwerdung des Affen" https://www.youtube.com/watch?v=3JGTpEw6Uas). Jeder möchte ein wichtiges und nützliches Mitglied der Gemeinschaft sein (nach Alfred Adler, Gründer der Individualpsychologie). Nur in Verbindung und Gemeinschaft mit anderen können wir wirklich Erfüllung finden.

Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth
Praxis für Familienaufstellungen
im Akkadeus in 10717 Berlin

Seminare und Weiterbildung
www.aufstellungstage.de
Der Blog:
www.renate-wirth.de
Das Buch:
www.im-herzen-frei.de

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

Dr. Renate Wirth
Prinzregentenstr. 7
10717 Berlin
Tel. 0172 1832635
post@renate-wirth.de
sekretariat@renate-wirth.de

Wer sich also weiterhin in sein Online-Schneckenhaus zurückzieht, erhält keine körperliche Nähe und keinen echten Austausch, denn der entsteht durch Einklang, durch eine gute Stimmung. Er verliert den gesunden Blick nach innen, die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, wird getrübt, weil auch der Spiegel, die Resonanz der anderen, fehlt.
Ein Mensch, der glaubt, zu Hause sei alles besser und leichter, täuscht sich – vielleicht funktioniert das für einen gewissen Zeitraum, schafft mal eine Phase der Veränderung, der inneren Einkehr, aber ohne Reflexion kann das – diese These stelle ich auf – nicht gut gehen, denn es entspricht nicht der Natur des Menschen, der seit jeher in Gemeinschaft lebt, der mit anderen singt, lacht, tanzt, Feste feiert, sich streitet, diskutiert, im Wettkampf steht, sich berührt, ob mit Worten oder mit dem Körper.

Sich selber wieder spüren können

Sich zu spüren, sich zu verstehen, zu wissen, was einem wirklich gut tut – diese Fähigkeiten verkümmern in der gegenwärtigen Krise. So scheint das Glas Wein am Abend besser für die Entspannung geeignet als die Yogapraxis oder eine Atemübung, eine kleine Meditation oder ein Spaziergang. Ayurveda bezeichnet diesen Irrweg als „Leben im Adhamra“ – das ist das Gegenteil von Dharma (Quelle: https://wiki.yoga-vidya.de/Adharma) – das Leben nach der eigenen Bestimmung. Ich nenne es auch gern Leidenschaft, Talent – im Ayurveda einer der fünf großen Säulen der Gesundheit.

Wie kann Yoga helfen?

Dies ist ein Appell zurück zum Mut und zur Zuversicht: Tu dir etwas Gutes und wage wieder Yoga in Gemeinschaft. Yoga wirkt von außen nach innen. Eine simple Position wie der Baum schafft nicht nur Gleichgewicht im Körper, sie bringt auch die Emotionen, die Seele ins Lot. Der brüllende Löwe hilft dir, Ängste loszulassen, ein Sonnengruß schenkt dir die Kraft und das schöne Gefühl, den Körper wieder spüren zu können…
Und auch wenn Yoga nicht unbedingt sehr viele Kalorien verbrennt, so verhilft es dir zu einem besseren Umgang mit Lebensmitteln und zu maßvollem Essen, weil das Frustessen weniger wird, zu mehr Ruhe beim Essen, was dein Sättigungsgefühl positiv beeinflusst, zu bewussterem Essen, was die Qualität der Nahrungsaufnahme erhöht.
Nicht zu vergessen: Gesundheitliche Sorgen und existentielle Nöte rauben uns den Schlaf. Yoga kann nachweislich zu einer gesunden Nachtruhe beitragen, und eine regelmäßige Praxis kann den Cortisolspiegel (Cortisol ist ein Stresshormon) senken! Und im Yogasutra steht: “Ein Mensch, der Asanas richtig übt, kann auch durch extreme äußere Einflüsse nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.“
Aus Sicht der Yogaphilosophie sollten wir Tamas überwinden und Sattva wieder die Führung übergeben!
Tamas, eine der drei Gunas, der drei in der yogischen Philosophie beschriebenen „Qualitäten“ oder „Eigenschaften“, steht für Lethargie, Dunkelheit, Schwere. Dem entgegen steht Rajas, das Gegenteil: Aktivität, Unruhe, Getriebenheit. Sattva hingegen ist das Guna der goldenen Mitte. Vollkommenheit, Reinheit, Klarheit, Ausgewogenheit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Harmonie, oder auch ein „In-der-eigenen-Mitte-Sein“.
Vielleicht ist unser Tamas auch längst von Rajas abgelöst worden. „Ich habe so viel zu tun“, „ich komme gar nicht zum Yoga“… Eifrige Geschäftigkeit, blinder Aktionismus. Alles nachholen, was während der Lockdowns liegengeblieben ist. „Kontemplative Yogapraxis? Kommt später: viel zu tun….“.
Beide Gunas der Extreme haben ihre Berechtigung, muss doch unsere Mitte, unsere Balance jederzeit immer wieder neu ausgelotet werden! Insbesondere in ungewöhnlichen Zeiten wie diesen. Geben wir Sattva also wieder den Vorrang! Und das funktioniert am besten mit einer kontinuierlichen Yogapraxis.
Yoga schenkt dir Kraft und gibt dir Struktur. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis verbesserst du deine Konzentrationsfähigkeit und deine Ausdauer sowie deine Laune, die gefühlte Belastung wird geringer. „In der Ruhe liegt die Kraft“ – dieses Sprichwort, das wissen wir wohl alle, ist so wahr.
Bei bamboo werden wir bis zum Ende der Infektionsgefahr weiterhin online-Stunden anbieten – für die, die noch Sorge vor Ansteckung haben, und natürlich, falls 2 G eintritt, damit auch Ungeimpfte weiterhin Yoga praktizieren können. Damit haben wir zwar für unsere SchülerInnen eine Ergänzung etabliert, aber sicher keinen Ersatz! Begegnungen online sind nur eine Simulation des echten Zusammenseins. Die Energie, die wir alle so lange vermisst haben, entsteht nur gemeinsam.

Ausbildungen online - eine gute Alternative?

Absolviert man eine Yogalehrerausbildung online, können sicher ein paar Dinge gut vermittelt werden: Anatomie, Yogaphilosohie, die Wirkungen der Asanas etc… Theorie halt. Aber was komplett auf der Strecke bleibt, ist das Hineinspüren, das Erlebnis, den Klang eines Mantras und seine Wirkung, wenn es zusammen mit einer Gruppe getönt wird, wahrzunehmen, die Durchführung von Korrekturen, zu erfahren, wie Menschen auf Ansagen reagieren. Wir von bamboo yoga halten eine reine Online-Ausbildung für nicht ausreichend – ich persönlich möchte nicht von einer Lehrkraft korrigiert werden, für die ich das erste Übungsobjekt bin.

Pattabhi Jois (1915-2009) – einer der großen Gurus der Yogaszene – sagt dazu: *„Yoga ist zu 99 % Praxis und zu 1 % Theorie!“*

Birge Funke ist Geschäftsführerin von bamboo yoga und Yogalehrerin. Sie kreierte u.a. die bamboo-Yogalehrerausbildung sowie die Bhakti-Yogalehrerausbildung. Die Intention der Ausbildungen bei bamboo yoga ist, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, aber auch nach den alten Traditionen Yoga zu lehren und zu praktizieren. Als studierte Sängerin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin ist auch das Thema „Stimme & Gesundheit“ ein Feld, das sie in die Bhakti-Yogalehrerausbildung einbezieht.

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

www.bambooyoga.de

Warum malen heilen kann

Was ist Heilung?
Was ist Malen?
Was ist Kreativität?

Wenn wir absichtslos Malen, erschaffen wir etwas Neues, etwas das vorher nicht da war. Mindestens in physischer Form. Etwas nicht Materielles wird durch unser Tun manifest. Dieses ist durch Malen wandelbar, formbar, veränderbar. Wir haben durch das Tun Zugang zu den nicht sichtbaren Aspekten unserer Daseins. Dadurch erkennen wir ihre Existenz, ihre Kraft, ihren Sinn und Tiefe. Ihre Bedeutung ist unerlässlich in unserem Leben. Aus dieser Ebene heraus wird alles im Universum erschaffen und das ist in uns, das sind wir.

Wenn wir etwas erschaffen, sind wir Erschaffer, das heisst, wir erkennen uns als solche und als solche uns zu erkennen, bedeutet die Göttlichkeit in uns zu erkennen. Göttlichkeit bedeutet das erschaffende Prinzip zu erfassen, welches der Realität zu Grunde liegt. Diese Gabe zu pflegen, ist das einzig notwendige, was zu tun ist.

May Carro Cabaleiro
www.artandconsciousness.com

300 Stunden Yogalehrerausbildung bei bamboo yoga ab November 2021

10 bereichernde Wochenenden mit unserem bewährten Dozententeam

Beginn verschoben auf November 2021

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

Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaues und der Anatomie. Nach der Ausbildung hast du die Möglichkeit, in unserer New teacher Class dein erlerntes Wissen in einem geschützten Rahmen weiter anzuwenden und zu entwickeln und das 200 Std. Teacher Training zu absolvieren.

- **Präsenzunterricht**
- **berufsbegleitend**
- **auch für Menschen 50 + geeignet**

bamboo EINFACH YOGA

Ausbildungen bei bamboo yoga in Berlin-Karlshorst - in unseren ruhigen und natürlichen Räumen zu fairen Preisen und in überschaubaren Gruppen.
Termine und Preise findest du auf unserer Homepage: www.bamboo-yoga.de
Kostenlose Übernachtung und Ratenzahlung möglich.
Wir beraten dich gern und finden für jedes Problem eine Lösung!
Ruf uns gern an oder komm vorbei!

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

Gewalt an Frauen während der Corona-Krise

Abb.: © Wordley Calvo Stock-stock.adobe.com

Gewalterfahrungen von Frauen (und auch Kindern) sind immer noch Themen, über die man nicht gerne spricht. Gerade während der Lockdowns, in denen viele Familien mehr Zeit miteinander verbrachten und oftmals auf engem Raum „zusammenhockten", so dass manchmal ein Cocktail explosiver, schwer kontrollierbarer Emotionen entstand, haben derartige Gewalterfahrungen allerdings zugenommen.
Die Traumatherapeutin Lena Grabowski berichtet über die Folgen körperlich-seelischer Gewalt und Heilungsmöglichkeiten, wenn das Leben nur noch aus Ängsten, Alpträumen und Selbstzerstörung besteht.

Bereits im ersten Lockdown 2020 waren Frauenhäuser deutschlandweit überfüllt. Mütter mit Kindern wurden teilweise abgelehnt und zurück nach Hause geschickt, da das Hilfesystem bereits überlastet war. Die Gewaltbereitschaft hatte aufgrund massiver Spannungen, Ängste und überall dort, wo zuvor schon soziale Schwierigkeiten bestanden, während der Corona-Krise zugenommen bzw. ist in dieser Zeit eskaliert.
Janina Steinert, Professorin für Global Health an der Technischen Universität München (TUM), und Dr. Cara Ebert vom Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung (RWI) haben rund 3.800 Frauen zwischen 18 und 65 Jahren online nach ihren Erfahrungen im Kontext häuslicher Gewalt befragt. Die Frauen wurden zwischen dem 22. April und 8. Mai 2020 bezüglich der Geschehnisse des vorangegangenen Monats interviewt.
3,1 % der Frauen in Deutschland wurden in der Zeit der strengen Kontaktbeschränkungen Opfer körperlicher Gewalt im eigenen Zuhause. 3,6 Prozent wurden von ihrem Partner zum Geschlechtsverkehr gezwungen. In 6,5 Prozent aller Haushalte wurden Kinder gewalttätig bestraft. Fast 5 Prozent der Partner regulierten die Kontakte der Frauen mit anderen Personen, auch digitale Kontakte, zum Beispiel über Messenger-Dienste. 3,8 Prozent der Frauen erlebten emotionale Gewalt und fühlten sich von ihrem Partner bedroht. 2,2 Prozent duften ihr Haus nicht ohne seine Erlaubnis verlassen.
In Familien, in denen einer der Partner aufgrund der Pandemie in Kurzarbeit war oder seine Arbeit verlor, erlitten laut der Befragung 5,6 Prozent der Frauen und 9,3 Prozent der Kinder körperliche Gewalt.
Überdurchschnittlich stark fiel die Gewalt auch in Familien mit jüngeren Kindern unter zehn Jahren aus, wo 6,3 Prozent der Frauen und 9,2 Prozent der Kinder betroffen waren.
Am stärksten ausgeprägt war die Gewalt in Familien, in denen ein Partner Angst oder Depressionen hatte: 9,7 Prozent der Frauen und 14,3 Prozent der Kinder wurden Gewaltopfer.

Folgen von Gewalt und Unterdrückung
Als Therapeutin mit der Spezialisierung auf Traumata habe ich bei meinen Klienten oftmals mit den Spätfolgen von Gewalterfahrungen unterschiedlichster Art zu tun. Selbst nach jahrzehntelanger Etablierung von Frauen- sowie Kinderrechten – in einem leider noch immer patriarchalen System – und vielen guten, etablierten Vereinen und Verbänden, die Aufklärungsarbeit über „Gewalt gegen Frauen und Kinder" leisten, begegne ich im Jahr 2021 noch immer häufig den Themen Gewalt, Unterdrückung und Maßregelung gegenüber „vermeintlich Schwächeren". Sie drücken sich in der Partnerschaft, in der Erziehung, in sozialen und bildenden „Einrichtungen" für Kinder und Jugendliche, in der Pflege, in sozialen Hilfesystemen, im Beruf/kollegialen Umfeld und in der Politik aus.
Viele meiner Klienten sind Frauen, die nicht nur im Erwachsenenalter Gewalt erlebt haben, sondern bereits in ihrer Kindheit und/oder Jugend. Verloren haben sie dabei nicht nur ihr Gefühl für ihren

eigenen Wert und ihre seelisch-körperliche Unversehrtheit; sie kämpfen seither Tag für Tag um ein Leben jenseits von Ängsten, frei von Alpträumen und Selbstzerstörung und um eine Wiedererlangung ihrer menschlichen Würde.

Über den Mut, das Trauma zu verarbeiten

Für jede von ihnen waren die Traumatisierungen extrem belastende Erlebnisse, die von ihrer Seele und ihrem Körper nicht mit „normalen" Mechanismen bewältigt werden konnten und stattdessen eine tiefe seelische Verletzung hinterlassen haben – begleitet von Gefühlen massiver Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit und dem Empfinden, schutzlos ausgeliefert zu sein. Die Auslöser waren schmerzliche Momente, in denen Flucht (flight) und Kampf (fight) nicht mehr möglich waren, um das eigene Überleben zu sichern. Stattdessen halfen ihnen nur noch ihr natürlich angeborener Totstellreflex (freeze) oder auch das Phänomen der Unterwerfung (fawn response) dabei, diese leidvollen Augenblicke irgendwie durchzustehen.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die ihre in der Partnerschaft erlebten schmerzlichen Gewalterfahrungen mit selbstzerstörerischen Handlungen wie Ritzen der Haut und Essensverweigerung zu bewältigen versuchte. Sie befand sich zudem in ärztlich-psychiatrischer Untersuchung bzw. Begleitung und wollte dringlich einen Klinikaufenthalt vermeiden. Es waren insbesondere die ressourcevollen und bindungssensiblen Momente in unseren Sitzungen, die ihr halfen, ihr altes, durch die Gewalterlebnisse bestimmtes Selbstbild allmählich abzulegen. Jenes alte Selbstbild, das ihr einredete, dass etwas mit ihr nicht stimme. Dass sie allein für jegliches Gewalterleben verantwortlich sei – denn sonst wäre all das ja nicht geschehen. Es waren Gefühle von tiefer Scham und Schuld, die ihr stets einredeten, dass sie es nicht besser verdient und sie nunmal einen schmerzlichen Preis für die Nähe zu ihrem damaligen Partner zu zahlen hatte.

Selbstverletzung, Co-Abhängigkeit und der Wunsch nach starken Grenzen

Sie lernte während ihrer Stabilisierungsphase, sich einen sicheren Raum zu gestalten, in dem sie alle Regeln des Miteinanders selbst definieren konnte. Und erfuhr, dass sie mitsamt allen Regeln gehört, wahrgenommen und wertgeschätzt wurde. Der Weg, endlich zu fühlen, wo eigene Grenzen sind, war für sie schwierig, doch sehr lohnenswert. Denn das Wahrnehmen und Definieren von Grenzen zwischen ihr und einem Gegenüber lösten erstmals bewusst wahrgenommene Ängste aus, sie könne ihr Gegenüber und die Bindung zu diesem Menschen verlieren, würde sie Nein zu etwas sagen, das dieser Mensch haben wollte, das sie aber nicht mochte. Dieses Wahrnehmen veränderte sie zutiefst und half ihr dabei, die erlernten selbstverletzenden Handlungen schrittweise in gesündere zu verwandeln.

So lernte sie statt des Ritzens – immer dann, wenn ein starker emotionaler Druck im Inneren hochkochte und sie zu dieser selbstverletzenden Maßnahme aufforderte – andere Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Obwohl der Weg zur Wut und „Beißkraft" noch nicht gänzlich eingeschlagen war, schaffte sie es zunächst mit dem Schreiben von Gedichten, Sport und Wahrnehmungsübungen in der Natur, diesen starken Druck in einen anderen, zunehmend gesünderen Kanal zu leiten.

Auch für die Essensverweigerung, die sich Gott sei Dank nicht in einem lebensbedrohlichen Abmagerungszustand ausdrückte, fanden wir Wege, andere Verhaltensweisen anzubieten und zu etablieren und den darunterliegenden, auf Selbstverletzung ausgerichteten Dynamiken nahezukommen.

Das Wiedererlangen der eigenen Würde

Wie erwähnt, entwickeln Menschen, die Gewalt erfahren haben, nicht selten autoaggressive Verhaltensweisen. In ihnen bleibt oftmals ein diffuses Gefühl zurück, sie seien es nicht wert gewesen, etwas Besseres, Liebevolleres zu erleben. Das wird begleitet von einem Gefühl von Scham und Schuld.

Oftmals geht dies mit einem Komplex einher, das Gegenüber, mit dem diese gewaltvollen Erfahrungen gemacht wurden, von der Verantwortung zu entbinden, es mitunter sogar schützen zu wollen. Menschen, die Gewalterfahrungen machen, verlieren meist ein Gefühl für ihren eigenen Wert, ihre Daseinsberechtigung, ihre menschlichen Würde.

Um zu dem Erleben dieser inneren Würde zurückzufinden, können zum einen aufarbeitende therapeutische Ansätze notwendig werden. Zum anderen sind neue, würdevolle Erfahrungen mit Mitmenschen notwendig, gesunde Bindungserfahrungen, in denen dieser Mensch erlebt, dass er um seiner selbst willen geliebt und wertgeschätzt wird. In diesen Momenten, in denen der Mensch nicht mehr lieblos gebraucht oder benutzt wird (und auch nicht mehr gestattet, dass das mit ihm geschieht) und er stattdessen gesunde und würdevolle Beziehungserfahrungen macht, kann sich seine Seele (und sein Bindungssystem) erholen und neue Wege gehen.

Lena Grabowski ist als Dozentin und Referentin für humanistische und integrale Psychotherapieverfahren tätig und bildet soziale, psychologische und medizinische Berufsgruppen darin aus.
Info & Kontakt:
praxis.grabowski@gmail.com
Tel.: 0178 – 493 52 67
www.lenagrabowski.de

KÄLTELOUNGE°
KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ

WWW.KAELTECLUBS.DE/BERLIN
Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.
Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.
BORNSTRASSE 2 · 12163 BERLIN
030-46 99 61 40 · berlin@kaelteclubs.de
Cryo Therapie: jetzt einfach Probe-Termin vereinbaren

www.lenagrabowski.de

Endorphine, Eis & Immunsystem

Der letzte Winter war einer der schönsten meines Lebens. Noch nie bin ich so oft draußen in der Kälte schwimmen gewesen. Selbst im Sommer war ich nicht so viel draußen. Und als dann Anfang Februar diese epische Kältewelle über das Land hereinbrach und langsam alle Seen zufroren, wurde es richtig abenteuerlich: All diese wundervollen Effekte der Kälte für Körper und Immunsystem ließen sich nun mit einer weißen Winterlandschaft kombinieren – die Magie der inneren Biochemie entfaltete sich inmitten von Eis und Schnee...

Von Illian Sagenschneider

Foto: © Martin Scharke · www.martinscharke.de

Der Berliner Weißensee im Februar 2021. Ein herzliches Dankeschön an meinen Photographen, der mit mir auf dünnem Eis seine Kameraausrüstung riskiert hat…

Wann haben Sie das letzte Mal etwas gemacht, das Sie noch nie zuvor im Leben getan haben? Etwas wirklich Außergewöhnliches, Aufregendes?

Mir wurde im Februar irgendwann klar, das ich ja gerade Dinge tue, die völlig neu für mich waren. Von Woche zu Woche konnte ich das Zufrieren der Berliner Seen buchstäblich hautnah und mittendrin erleben! Ich werde nie vergessen, wie unsere Schwimmgruppe zum ersten Mal am zugefrorenen Teufelssee stand. Zuerst Atemübungen und heißer Tee im Schnee. Dann ausziehen und mit Baseballschläger und Axt die feine Eisdecke im Uferbereich aufbrechen. Es war wie ein gewaltiges Kinderzimmer aus Eis und Wasser. Wie ein Elefant im Porzellanladen konnte ich mich austoben. Große Eisplatten zersplitterten nur so vor mir und langsam schwammen überall kleine leuchtend schimmernde Bruchstücke herum. Es macht soviel Spaß, mal Sachen zu zerschlagen! Und dabei passierte nix Schlimmes – ich habe ja nur etwas Wasser „kaputt“ gemacht.

Eisbaden macht glücklicher

Und dann bin ich in das Eiswasser abgetaucht. Die Töne dabei waren einfach sphärisch – als würde man durch ein gläsernes Klangspiel schwimmen. Zu dem magischen Klang kam das Glitzern der Eissplitter im Sonnenlicht. Es war für mich fast unglaublich, dass mein Körper sowas konnte! Am Seeufer fand sich immer mehr Publikum ein, das ungläubig diese Handvoll von Verrückten beobachtete, die dort inmitten der Eisplatten badeten. Ich habe mich wieder gefühlt wie ein kleiner Junge und die Zeit völlig vergessen. Unter Applaus verließen wir am Ende den See. Später wurde mir klar, dass ich fast zwanzig Minuten lang im Eiswasser herumgespielt hatte. Ein völlig unbeabsichtigter Rekord. Eingehüllt in Wolldecken machten wir uns auf den Weg zurück durch den Grunewald. Die fröhliche Stimmung, die wir alle hatten, war unbeschreiblich. Und dann diese wunderbar warme S-Bahn. Es war tatsächlich einer der schönsten Tage meines Lebens...

Stärkung der Abwehrkräfte

Natürlich reichen auch schon kurze Kälteimpulse draußen im Freien völlig aus, um diese großartigen Momente zu erleben, in denen der eigene Körper von Glückshormonen überflutet wird. Bereits im vorletzten Jahrhundert beschrieb der Pfarrer Sebastian Kneipp die heilenden Wirkungen von solchen Kälteanwendungen. Nachdem er sich selbst von einer schweren Lungenerkrankung im Winter 1849 mit Bädern in der eiskalten Donau geheilt hatte, konnte er vielen Tausenden von Menschen mit seinen Erfahrungen weiterhelfen. Kälteimpulse machen uns nicht krank, sondern stärken uns und unser Immunsystem. Schon zehn Wochen regelmäßiges Kältetraining sorgt für einen

Anstieg der weißen Blutkörperchen im Körper. Lymphozyten, Granulozyten und natürliche Killerzellen werden vermehrt gebildet. Das spezifische Immunsystem wird gestärkt und die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen reduziert. Wenn das kein Vorteil in diesen Zeiten ist.

Entzündungshemmung durch Kälte

Eine gute Körperabwehr zeigt sich im komplexen Wechselspiel von angeborenem Immunsystem und spezifischer Immunantwort, die auf spezielle Erreger reagiert. Dieses Zusammenspiel wird durch Botenstoffe reguliert. Wichtig ist hier ein Gleichgewicht aus Stimulation auf der einen und Hemmung der Körperabwehr auf der anderen Seite. An dieser Stelle greifen übrigens Omega-3-Fettsäuren in das Geschehen ein und können ein zu stark in Richtung Entzündungsreaktionen agierendes Immunsystem wieder dämpfen (siehe SEIN 04/2021). Aber auch Kälteanwendungen können in diesem Bereich wieder eine Balance herstellen: Sie reduzieren nämlich Entzündungswerte. Bei Allergien, Autoimmunerkrankungen, Schuppenflechte, Neurodermitis, multipler Sklerose, Rheuma, Asthma, Fibromyalgie u.ä. sind solche Effekte erfahrungsgemäß hilfreich. Die Molekularbiologin Dr. Josephine Worseck beschreibt, dass diese Wirkungen vermutlich mit der entzündungshemmenden Eigenschaft des Hormons Noradrenalin zusammenhängen. Denn im Gegensatz zu unserem Stresshormon Kortisol, dessen Ausschüttung sich nach zwölf Wochen regelmäßigen Eisbadens verringert, wird Noradrenalin dauerhaft – auch nach wiederholten Kältereizen – weiter ausgeschüttet.

Kälte und aktives Vitamin D

Einen weiteren Ansatz, der die beachtlichen gesundheitlichen Erfolge von Kaltwasseranwendungen erklären könnte, bringt der Vitaminforscher Dr. von Helden ins Spiel: Er hat im Eigenversuch gemessen, dass kalte Wasseranwendungen zu einer verstärkten Aktivierung (plus 17 %) des Vitamin D führen. Bekannt ist, dass durch Sport vermehrt passives Vitamin D in aktives umgewandelt wird. Das aktive Vitamin D spielt in unserem Körper eine gewichtige und vielfältige Rolle: Es aktiviert ein breites Spektrum an Genen, so dass diese aus ihrem „Dornröschenschlaf" erwachen und abgelesen werden können. Dadurch laufen wiederum bestimmte Körperprozesse stärker ausgeprägt ab. Weiße Blutkörperchen werden in Gang gesetzt. Aktives Vitamin D ist auch am Schutz vor Viren und an der Bereitstellung von Neurotransmittern beteiligt. Antibiotische Wirkungen werden durch aktives Vitamin D ebenfalls veranlasst und es spielt auch bei der Krebsabwehr eine wichtige Rolle. Generell werden hohe Spiegel an aktivem Vitamin D mit Langlebigkeit in Verbindung gebracht.

Leider sind solche Reaktionen auf Kältereize bisher erstaunlicherweise wenig erforscht. Ich fände es sehr spannend, diese Beobachtungen in diesem Winter einmal zu überprüfen und solche Vorgänge vor und nach dem Eisbaden genauer zu untersuchen. Doch ganz unabhängig davon, welche biochemischen Erklärungsmuster nun die Richtigen sind – an den heilsamen Effekten von kaltem Wasser, mit denen Sebastian Kneipp schon vor 170 Jahren Menschen helfen konnte, ändert das nichts.

Abenteuer Eismeditation

Am Ende kommt es immer nur darauf an, ob wir den buchstäblichen Sprung ins kalte Wasser nun wagen oder nicht. Ich weiß nicht, ob Verstand und Fachwissen hierbei helfen oder uns eher im Weg stehen. Die Frage ist letztlich, ob wir Lust haben auf ein sinnliches Abenteuer. Ob wir etwas völlig Neues erleben möchten. Nichts hilft so sehr, aus der gewohnten Alltags-Routine auszubrechen wie Eisbaden. Es ist eine Methode, die in kürzester Zeit zu großen Veränderungen führt. Kaum etwas hilft beispielsweise so sehr beim gedankenlosen Verweilen im Moment (Meditation) wie das kalte Wasser eines Sees nahe des Gefrierpunkts. Es ist dann so viel leichter, Stress und Sorgen einfach loszulassen. In solchen Momenten zählt nur noch das „Hier und Jetzt" – alles andere wird unwichtig.

Unser Körper ist dafür gemacht, in der freien Natur und der Wildnis zu überleben. Die gewaltigen Kräfte, die in ihm schlummern, einmal im Eiswasser zu entfalten, ist unvergesslich. Und ich weiß, dass der erste Schritt in diese Richtung der schwierigste ist. Daher werden wir ab November wieder gemeinsam mit Eistraining und Atemübungen beginnen. Damit jeder, der kann und möchte, am Ende des Winters genau solche Erfahrungen erleben kann, wie ich sie oben beschrieben habe. Denn die gesundheitlichen Vorteile sind letztlich nur willkommene Nebeneffekte. Das Beste daran ist, wenigstens einmal selbst zu erleben, wie mächtig und kraftvoll der eigene Körper inmitten einer Landschaft aus Eis und Schnee sein kann.

Zuletzt noch ein paar Zeilen, die ich spontan bei einem der Schneespaziergänge nach dem Eisbaden geschrieben habe…

Unberührtes

Weites Überall…
Leuchtend fließendes Parkett,
Weiße Noten aus Kristall,
tanzen magisch durch die Nacht.
Fröhlichkeit erwacht allein,
keine Pfoten, keine Spur –
nur der Schall wagt erste Schritte…
Ungeteilte Stille –
und Gedanken mit der Bitte,
mit Dir hier zu sein…

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

Die Termine und Veranstaltungsorte für die Eisbaden-Vorträge und das Eistraining werden noch festgelegt.
Informationen und Anm. unter info@abenteuer-ernaehrung.de oder telefonisch bei Illian unter 0176 - 844 84 333

www.abenteuer-ernaehrung.de

Das spirituelle Enneagramm und die neun Charakterfixierungen

Das Enneagramm der Charakterfixierungen ist ein wirkungsvolles Instrument, das die unterbewussten Strukturen des Geistes wie eine innere Landkarte vor uns ausbreitet. Es zeigt neun verschiedene Charaktertypen auf, die nicht nur unsere Persönlichkeit, sondern auch unsere wahre Natur widerspiegeln. In diesem Gespräch zwischen der Enneagramm-Lehrerin Luna U. Müller und dem spirituellen Meister OM C. Parkin geht es um die wesentliche Unterscheidung von subjektiven und objektiven Enneagrammen und den Wert der Einbettung des Enneagramms in eine spirituelle Lehre.

Luna U. Müller: Das spirituelle Enneagramm ist eine wesentliche Grundlage für die innere Arbeit. Ist die Einbettung dieses Werkzeugs in die höhere spirituelle Weisheitslehre das, was du die spirituelle Dimension des Enneagramms nennst?

OM C. Parkin: Ja, denn die spirituelle Dimension des Enneagramms kann erst dann wirklich reifen, wenn das Enneagramm eingebettet in eine spirituelle Lehre vermittelt werden kann. Einerseits sollten dabei die tieferen spirituellen Dimensionen dieses Werkzeuges Raum haben, aber eben andererseits auch vermittelt werden, dass dieses Konzept Grenzen hat.

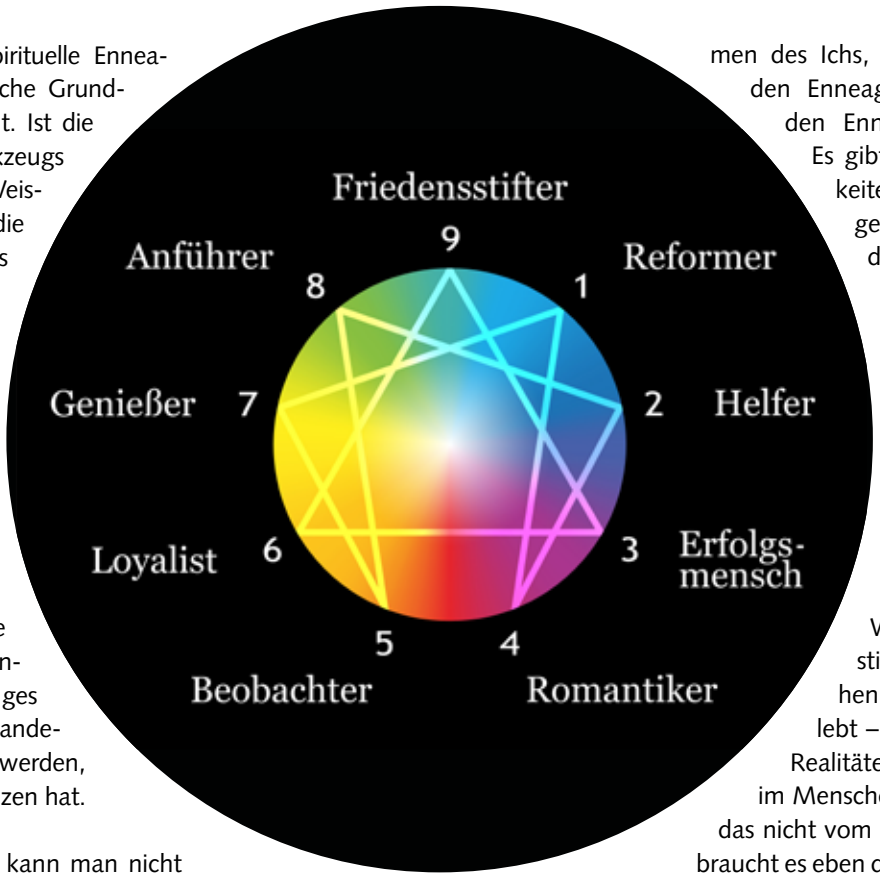


Abb.: © Peter Hermes Furian-stock.adobe.com

Das Enneagramm selbst kann man nicht als eine spirituelle Lehre, auch nicht als ein spirituelles Konzept verstehen, es ist neutral. Es ist ein Konzept, das relative Wahrheiten von relativen Lügen oder, umfassender gesprochen, von Illusionen durchaus unterscheiden kann. Das Enneagramm ist ein ziemlich genialer Spiegel, aber was ein Mensch aus diesem Spiegel herauslesen kann, hängt von der Bewusstseinsstufe des Lesenden oder des Lehrers ab, der in der Lage ist, dieses Instrument anzuwenden.

Wie würdest du dann diese Unterscheidung treffen – also die zwischen einer Einbettung in die Psychologie und dieser größeren Einbettung in spirituelle Weisheitslehren? Widersprechen die sich dann oder hängen sie in irgendeiner Weise zusammen?

Also: Eine wesentliche Unterscheidung in den Lehren des Enneagramms ist ja die zwischen – wie die Almaas-Schule es nennt – subjektiven und objektiven Enneagrammen. Ich könnte auch sagen Enneagrammen des Nicht-Ichs und Enneagrammen des Ichs, oder ich könnte sagen, den Enneagrammen des Ichs und den Enneagrammen der Seele. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Unterscheidungen zu treffen. Ich denke, dass sich da, wo der Begriff ‚Seele' wirklich tiefere Bedeutung findet, die tiefere Dimension zeigt. Das heißt, solange wir uns nur mit dem Enneagramm der Charakterfixierungen beschäftigen, solange ist das Enneagramm ein psychologisches System. Wenn wir es jetzt auf bestimmte Strukturen beziehen, in denen der Mensch lebt – Schein-Realitäten –, um Realitäten eines tieferen Systems im Menschen aufzeigen zu können, das nicht vom Ich bestimmt wird, dann braucht es eben den Begriff der Seele. Vereinfacht gesagt, kann man diesen Begriff den sogenannten objektiven Enneagrammen zuordnen. Ein Beispiel für ein objektives Enneagramm ist das Enneagramm der Tugenden oder der heiligen Ideen (Anm.: Enneagramm der Tugenden und heiligen Ideen sind unpersönliche Sichtweisen auf die Realität.) Das sind objektive Enneagramme, die nichts mit dem zu tun haben, was ein gewöhnlicher Mensch als „Ich" bezeichnet: Ich und meine Welt, meine Sorgen, meine Probleme, meine Wünsche – all das sind die subjektiven Enneagramme.

Also ist objektiv das, was über meine Ich-Welt hinausgeht...
Das könnte man so sagen.

Eine Frage, die oft gestellt wird: Wieso ist es überhaupt so wesentlich, meine Ich-Welt so gut zu kennen? Warum ist diese Kenntnis über die Ich-Struktur, die ich ja letzten Endes gar nicht wirklich bin, überhaupt so wesentlich?
Es handelt sich um eine Fragestellung, die offenbar die Macht des sogenannten Unterbewusstseins nicht kennt. Es geht darum, die Dimension des Unterbewusstseins ins Bewusstsein zu holen. Gewöhnliche Menschen kennen das Unterbewusstseins praktisch nicht und es wird auch von vielen Menschen unterschätzt, die beginnen, den inneren Weg zu beschreiten. Es ist eine der großen Stärken des Enneagramms, dass es das Unterbewusstsein dieser Ich-Struktur sehr klar und ungetrübt spiegelt. Die Ich-Struktur kann man auch so beschreiben: Ein kleiner Teil der sogenannten Ich-Blase des Menschen ist wie die Spitze des Eisberges, die sich über der Wasseroberfläche befindet, der große Teil befindet sich unter der Oberfläche. Den können wir erst einmal als Unterbewusstsein, als unterbewusstes Geschehen zusammenfassen, das die Macht hat über die Ich-Welt, über die Realität eines Menschen – und nicht das, was er bewusst denkt oder fühlt.

Ja, ich habe selber auch erlebt – als Teilnehmerin der Enneagrammausbildung und auch als Lehrerin –, dass es gar nicht möglich ist, dieses Wissen getrennt vom eigenen Standpunkt und der eigenen Erforschung zu vermitteln.
Sagen wir mal so: Es ist möglich, aber es verkommt dann in gewisser Weise zu einer Form der Scheinheiligkeit, wenn ich einfach nur Wissen aus zweiter Hand weitergebe, das sich dieser Geist mental erarbeitet hat. Es ist etwas grundlegend anderes, wenn ich das, was ich als Enneagramm-Wissen vermittele, im eigenen Prozess meines Lebensweges durchdrungen habe. Das wäre dann die Vermittlung aus erster Hand. Ich bin gerade auch bei Psychotherapeuten diesem Phänomen begegnet, dass sie im Grunde angelesenes Wissen aus zweiter Hand vermitteln, dass sie mit Konzepten arbeiten, die sie nicht durch ihren eigenen Erfahrungsweg durchdrungen haben. Die Früchte sind aus Sicht des Reifungs- und Erkenntnisweges entsprechend begrenzt. Das gilt nicht nur für Therapeuten, sondern natürlich auch für denjenigen, mit dem ich in Bezug auf das Enneagramm arbeite. Der Prozess der Arbeit mit dem Enneagramm geht immer nur so weit, wie derjenige gehen kann, der mit diesem Konzept arbeitet. Er geht nicht so weit, wie das Enneagramm an sich gehen kann. Das Enneagramm an sich hat aber auch eine Grenze, es ist ein relatives Konzept und kann nichts über das Absolute aussagen.

Über die Beschaffenheit der Grenzen gibt das Enneagramm ja viele Informationen.
Ja, das ist eine der Hauptinformationen, die das Enneagramm vermittelt: nämlich dir die Grenzen deiner Welt aufzuzeigen, die du aufrecht erhältst durch ein strategisches Abwehrsystem, das zunächst undurchdringlich zu sein scheint und dann bei präziser Anwendung von Enneagramm-Wissen immer deutlicher zu Tage tritt. Dieses scharfe Sehen ist immer der erste Schritt, denn erst das Sehen kann überhaupt die Unterscheidung hervorbringen, ob etwas Ich ist oder Nicht-Ich, also: Bin ich das oder bin ich das nicht? Wenn ich das so sage, ist das auch noch einmal ein Hinweis auf diese sehr pauschale Fragestellung, die du am Anfang genannt hast: „Warum beschäftigt ihr euch mit dem, was ihr dann letztlich gar nicht seid?“ Das ist eine vorweggenommene Fragestellung, denn eine Antwort auf diese Frage gibt es eben immer erst dann wirklich, wenn der Moment scharfen Sehens mittels des chirurgischen Instruments, das dir das Enneagramm zur Verfügung stellt, auch wirklich Unterscheidungskraft hervorbringt. Wenn du dann sehen kannst, dass das Nicht-Ich ist, dann brauchst du dich nicht mehr damit zu beschäftigen.

Wir haben über Grenzen gesprochen und dass es ganz natürlich ist, an Grenzen zu kommen. Könntest du Beispiele nennen von Grenzen aus Ego-Welten, an die jemand stößt?
Ja, es gibt drei Grenzen, die sich aus den drei Ebenen beschreiben, die das Enneagramm aufzeigt. Die Grenzen, an denen die sogenannten Zorn-Fixierungen stehen, die haben natürlich unterschiedliche Geschichten und unterschiedliche Facetten, aber eigentlich ist es das Gleiche. Es ist immer eine Form von Widerstand, die mit der Fixierung im Zorn verbunden ist. Und dann gibt es die Ge-

genbewegung, die mit dem System Angst in Verbindung steht. Das sind Grenzen, die im weitesten Sinne mit einem Fluchtimpuls zusammenhängen, also einer Rückbewegung. Und eine dritte Form von Grenzen steht in Verbindung mit Wunschwelten, die Idealisierungen der eigenen Person hervorbringen, die dann wiederum in das Gegenteil kippen. Das sind drei Kontexte, in denen Grenzen aufgezeigt werden. Es kommt in dem Moment, in dem jemand an einer Grenze steht, darauf an, ob derjenige in dem Bewusstseinsstand ist, dass er an dieser Grenze Wirklichkeit von Unwirklichkeit unterscheiden kann. Kann er das nicht, könnte es sein, dass die Grenze hart wird.

Und hier hilft ja die Kenntnis über meinen Ich-Geist, die Kenntnis, welcher Geist da eigentlich wirkt.

Eben, und diese Kenntnis ist sehr wesentlich. Insbesondere für die modernen westlichen Menschen ist dieses Wissen sehr wertvoll, denn es bewahrt sie davor, in die Falle des Absoluten zu laufen. Also in Fallen zu laufen, in denen höheres spirituelles Wissen nur konzeptuell vom Geist verarbeitet und verstanden wird. Das ist der mühsame Aspekt des Weges: Die Macht des Unterbewusstseins zu brechen, diese Bereitschaft aufzubringen, genau da hinzusehen, wo sich doch auch kleine, hässliche Seiten der Widerstandswelt des Ichs zeigen. Das Ich ist letztlich immer eine Form von Widerstand.

Vielleicht kann die Enneagrammausbildung in Menschen die Bereitschaft nähren, auch diesen mühsamen Weg zu gehen. Ich sehe die Enneagrammausbildung der inneren Schule durch diese Einbettung in eine wirklich spirituelle Dimension, die du vorhin erwähnt hast, als etwas für mich Einzigartiges. Ich würde dich gern noch fragen: Für wen eignet sich so eine Ausbildung? Braucht jemand bestimmte innere Voraussetzungen? Ist die Bereitschaft oder ein Sich-angezogen-Fühlen ausreichend?

Die Bereitschaft ist eine umfassende Tugend, die von größerer Bedeutung ist als angelesenes Vorwissen. Wenn wir dem unschuldigen Zustand des Kindes in uns offen begegnen können, sind wir von dem, was auch in den höheren Lehren als Bereitschaft vermittelt wird, nicht weit entfernt. Es geht um die Bereitschaft eines Systems, etwas aufzunehmen – das Kind ist hier nur eine Metapher. Es beschreibt im Wesentlichen diesen unschuldigen Aspekt der Lernfähigkeit und -willigkeit. Denn Lernfähigkeit, die Aufnahmefähigkeit von Menschen, ist begrenzt, und diese Begrenzung ist erstaunlicherweise häufig insbesondere bei Menschen anzutreffen, die bereits sehr viel Halbwissen angesammelt haben. Letztlich ist dieser Zustand der unschuldigen Lernfähigkeit von jedem Menschen zu erlangen, der ein gewisses Maß an Selbstaufrichtigkeit mitbringt. Ich würde sagen, so eine Ausbildung kann nur von Menschen gemacht werden, die selbst auf irgendeine Art und Weise auf dem inneren Weg sind, so dass sich die Vermittlung des Enneagramms aus ihren eigenen inneren Erfahrungen speist. Dann ist das eins, dann ist das kein getrennter Zustand mehr.

OM C. Parkin ist Weisheitslehrer, Philosoph und Buchautor, Lehrer des Enneagramms und Begründer der Enneallionce – Schule für innere Arbeit. OM vermittelt zeitloses, von Kultur und Religion unabhängiges Wissen, das den Menschen eine universelle Lehre nahebringt, und begleitet sie auf dem inneren Weg zum essentiellen Kern ihres Seins. OM C. Parkin hat das Instrument des Enneagramms nach seiner eigenen Ausbildung zu Beginn der 90er Jahre in der inneren Arbeit mit Schülern des Weges vertieft und verfeinert. Seine tiefen Einblicke in die menschliche Geistesstruktur gibt er nach alter Tradition mündlich weiter. www.om-c-parkin.de

Luna U. Müller ist Lehrerin für innere Arbeit und das Enneagramm. Sie begleitet Menschen auf ihrem inneren Weg in Gruppen, Einzelsitzungen und Heilkreisen. Das Wissen um das spirituelle Enneagramm sieht sie als Grundlage für die Selbsterforschung, was in viele ihrer Seminarthemen mit einfließt.
www.luna-mueller.de

Detaillierte Informationen zur beginnenden Enneagramm-Ausbildung der Enneallionce unter www.enneagramm-ausbildung.de
Informationen zu weiteren Veranstaltungen der Enneallionce-Schule für innere Arbeit unter www.innere-Schule.de

www.innere-Schule.de

Das Trauma des Verlassenseins

Abb.: © brainwashed 4 you-stock.adobe.com

Hundemilch und Pulsatilla

....dass keiner Trauer um mich trage, kein Mensch sich meiner je erinnere, das ist mein letzter Wunsch...

so endet ein Gedicht von Thomas Hardy und so empfindet, wer homöopathisch mit Hundemilch in Resonanz geht. Solange wir ungestillt sind und ein ganz tiefer Mangel in uns nicht geheilt ist, haben wir nur dann eine Daseinsberechtigung, wenn wir unsere eigene Identität zutiefst verleugnen und uns unterwerfen. Wir sind bereit, alles tun, nur um nicht aus dem Rudel verstoßen zu werden und wieder in diese tiefe Verlassenheit zu fallen, die wir früher einmal erfahren haben.

Auch Pulsatilla, die Windblume, symbolisiert homöopathisch eine tiefe traumatische Angst, verlassen zu werden, so dass Harmonie um jeden Preis zur einzigen Lebensmaxime geworden ist, um sie nicht noch einmal fühlen zu müssen.

Wer sein Leben lang erniedrigt wird und trotzdem immer mit dem Schwanz wedelt, der findet sich in den Arzneiprofilen von Hundemilch und Pulsatilla wieder – interessanterweise die homöopathischen Mittel mit dem höchsten angestauten Gewaltpotential. Solange das verlassene Kind in uns ist nicht gestillt ist, sind wir voller destruktiver Impulse. Wir bleiben zudem unverbunden mit Mutter Erde, verloren und heimatlos in einer Welt, die kein nährender, sicherer Ort ist. Im Krieg mit dem mütterlichen Prinzip, rächen wir uns an Mutter Erde, indem wir sie ausbeuten. Das „verdiente" Geld ist dabei die Milch von Mutter Erde, in deren Schoß wir uns nicht gehalten, vergessen und im Stich gelassen fühlen – Materie, also Mütterliches, das wir uns jetzt auf diese Weise einfach nehmen. Klappt das nicht, stellen wir nicht selten unser tiefes Gefühl von Mangel und Ungestilltsein auf der Ebene finanzieller Not dar. Die Corona-Zeit verschärft dieses kollektive Mangelthema.

Tiefe Heilung

Direkt nach Einnahme von Hundemilch habe ich morgens beim Einkauf im Bioladen einen Moment nicht aufgepasst – und weg war mein nicht angekettetes 1000-Euro-Rad. In dem Moment kommt ein verwahrloster, etwas diabolischer Typ vorbei und sagt: „Dein Rad hat gerade ein Schwarzer mitgenommen" und fährt weiter. Obwohl mir mein Verstand sagte, „das Rad ist weg, vergiss es", renne ich los und hole den Typ an der nächsten Ampel ein. Ich will gerade losziehen und im Görlitzer Park nachschauen, wo die afrikanischen Drogendealer rumhängen, da fragt er mich noch, wo er sich bei mir melden könne, falls er irgendwo was sieht. Wenig später höre ich jemanden mehrfach laut meinen Namen rufen. Ich traue meinen Augen nicht, als eben dieser diabolische Typ auf seinem Fahrrad angefahren kommt – an einer Hand mein Rad. Er habe es keine hundert Meter weiter vor einem Drogenhilfe-Cafe stehen sehen und in einer kurzen, aber scharfen Auseinandersetzung dem rotzfrechen Dieb klargemacht, dass man das Ganze auch mit der Polizei regeln könne. Er hatte sich offensichtlich total eingesetzt und zitterte noch am ganzen Körper.

Wir fuhren dann zusammen zu meiner Praxis. Ich war so dankbar, dass er mir mein Rad zurückerkämpft hatte, dass ich mich erkenntlich zeigen wollte. Eine Patientin hatte mir am Vortag zum Dank für eine sehr zeitaufwendige Behandlung völlig unerwartet 400 Euro gegeben, mich wie eine Mutter genährt, und da war plötzlich einfach der Impuls, das Geld mit ihm brüderlich zu teilen. Ich habe ihm dann vier 50-Euroscheine in die Hand gedrückt und sagte: „Ich habe im Moment zwar wenig Geld, aber gestern völlig unerwartet 400 Euro bekommen. Davon möchte ich dir gerne die Hälfte geben, denn dein Einsatz für mein Rad hat mich total berührt. Nimm es bitte, es kommt echt von Herzen!" In diesem Moment brachen alle Mauern bei diesem oberflächlich üblen Typen weg und sein verhärmtes, düsteres Gesicht bekam plötzlich etwas ganz Junges, Kindliches. Seine verloschenen Augen strahlten und ihm kamen die Tränen. Auch ich konnte plötzlich die Tränen nicht mehr zurückhalten und so standen wir beide weinend voreinander.

In diesem Moment ist viel geheilt – bei ihm und bei mir. Ich hatte durch meine wirklich ehrlich gemeinte Wertschätzung etwas ganz Tiefes in ihm berührt. Denn das Thema von Hundemilch ist ja gerade, es nicht wert zu sein, etwas zu bekommen. Von niemandem gebraucht zu werden und nichts zu geben zu haben. Verlassen und vergessen. Doch er hatte mir sehr viel gegeben, für mich gekämpft, sogar eine körperliche Auseinandersetzung in Kauf genommen. Und ich konnte das sehen und wertschätzen Vielleicht war es diese nie erhaltene Wertschätzung, die ihn dahin gebracht hat, wo er heute war und die Heilung in ihm initiierte. Und auch er hat etwas ganz Tiefes bei mir geheilt. Ich habe nicht aufgepasst auf mein Rad, aber da war jemand, der auf mich aufgepasst hat.

Meine Mutter hat mich (mit den 400 Euro) genährt und mein Bruder hat für mich gekämpft. Was für ein Balsam auf meine Wunden... ☙

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

„Geschichten aus dem erleuchteten Leben"

Mindset > Mindfuck > Mindcrash!

Wissen – nur der aktuelle Stand des Irrtums

Abb.: © brainwashed 4 you-stock.adobe.com

von Mario Hirt

„Ich hab´ mich impfen lassen!". Völlig unvorbereitet fuhren mir die Worte meiner Partnerin nicht nur durchs Trommelfell, sondern auch durch – das imaginäre – Mark und Bein. Geschockt, sprachlos und randvoll mit absolutem Unverständnis rasten die unterschiedlichsten Gedanken durch die Wahrnehmung und trafen voll ins unbekannte Schwarze – ins tiefste Dunkel der unbewusst schlummernden Wissensfragmente, die seit Kindheit die Echtheit der Existenz des Körper-Geist-Objektes Mario vorgaukeln und die Leidensreise bestimmen. Die Worte erschütterten den partiell immer noch mit Konditionierungen und vermeintlichem Wissen vollgepackten Verstand. Ich war entsetzt und schockiert, da ich es nach dem bis dato noch geglaubten Wissen nicht verstehen konnte, wie man bei all den kontrovers diskutierten „Fakten" dieses Risiko für die eigene Gesundheit eingehen kann. Da mir aber durch den bisherigen Lebensweg die Abgründe eines emotional durchtränkten Verstandes schon mehr als geläufig waren, zog ich mich, wie ich es bei solchen Situationen immer mache, erst einmal in eine ablenkungsfreie Stille zurück, um dem Raum zu geben, was sich jenseits aller Worte den Weg in die Wahrnehmung bahnen wollte.

Wissen = reine Fiktion

Es dauerte mehrere Tage, in denen die Machen-schaften (oder besser Wissenschaften) des Verstandes in allen emotionalen Facetten hochsprudelten und schlussendlich die vermeintlichen Fakten (Informationen rund um Corona und die Impfung: Statistiken, Zahlen und Inzidenzwerte, Entwicklung und Wirkweise des Impfstoffes, Nebenwirkungen, Schaden größer als Nutzen, Impfung nicht aus gesundheitlichen Gründen, sondern um "Freiheit" zurück zu bekommen, Spaltung in „Zweiklassengesellschaft", Einschränkungen der Freiheit für Ungeimpfte etc.) als reine Fiktion, als bloße, völlig haltlose Vorstellung entlarvt wurden und sich das gedachte Wissen wiederum in den unendlichen Weiten des Seins auflöste. Eine unendliche Traurigkeit war präsent und mit ihr löste sich ein weiterer völlig unbewusster Teil der gedanklichen „Es-gibt-mich-Konditionierung" auf. Klare Stille breitete sich aus. Ich merkte: Ich weiß überhaupt gar nichts und all meine Konzepte von „so ist die Welt und so bin Ich" waren nur noch Erinnerungsfragmente. Die Frage „Was kann man eigentlich wirklich wissen?" nahm nun den gesamten Gedankenraum ein und relativ schnell eröffnete sich das „big picture" mit einer gefühlten Grenzenlosigkeit und Freiheit, der kein Attribut gerecht werden kann. Man kann gar nichts wissen. Wissen ist per se nur unüberprüfter Glaube aus mindestens zweiter Hand. „Es irrt der Mensch, so lang er strebt", liest man in Goethes Faust, und nicht umsonst heißt es auch, dass Wissen nur der aktuelle Stand des Irrtums ist.

Das Selbstbild wackelt

Nichts kann man wirklich wissen. Wenn das nicht nur ein kognitives Verstehen ist, sondern wenn der Inhalt der Worte wirklich „durchsickert" und ihr Wahrheitsgehalt erfahren wird, ist es das Ende für den Ich-haften Verstand. Damit stürzt das eigene Selbstbild – das, was ich denke zu sein – genauso zusammen wie das gan-

ze Kartenhaus aus Wissenschaft, Technik, Politik, Wirtschaft, Geschichte, Religion, Spiritualität, Naturgesetzen, Logik, Moral, Ethik, etc. Seit jeher strebt der Mensch nach Wissen, immer tiefer und immer detaillierter dringt er in alle Bereiche vor und versucht, das Sein zu erklären. Er will alles wissen und verstehen und denkt, damit die Kontrolle zu haben, aber das ist ein Irrtum. Wir sind eher wie die Feder im Wind oder das Stück Treibholz im Gebirgsbach: Einer Marionette gleich werden wir gespielt, wie es der Quellen-Spielplan vorsieht – mit jedem physischen und psychischen Symptom, jedem Gefühl, jedem Gedanken und jeder Handlung. Der unbewusste Antrieb in diesem Spiel scheint der – zum Scheitern verurteilte – Versuch, die inhärente Angst besiegen zu wollen. Die Angst vor dem Unbekannten, die Angst vor dem Tod. Aber, machen wir uns nichts vor: Egal, wie viel wir wissen und verstehen, gleichgültig, wie gebildet, weise und heil wir auch immer sein mögen – sterben wird jedes Ich sowieso irgendwann. Wie und woran ist unterm Strich völlig gleichgültig. Die einen sterben an Krebs, gebrochenem Herzen oder ´ner Lungenentzündung, die anderen an Impffolgen, Corona, einem Brotkrümel in der Luftröhre oder durch Erleuchtung. Das einizg Wichtige – wenn überhaupt – ist höchstens die Zeit davor. Diese hält nämlich die Erkenntnis bereit, dass das Leben eine determinierte illusionäre Show ist, die nur dadurch existiert, dass sie die Aufmerksamkeit der vermeintlichen Mitspieler erhält, die denken, eigenständig als Person zu existieren, zu handeln und zu wissen, was richtig und falsch ist. Dadurch entsteht sowohl die Illusion der Trennung als auch die Spaltung in die Guten und die Bösen, wobei jeder sich aus seiner Sicht den Guten und Richtigen zugehörig fühlt.

Es irrt der Mensch...

Aus absoluter nondualer Sicht löst sich aber der Wichtigkeits-Gedanke genauso auf wie Gut und Böse, Wissen und Glauben, ja sogar der Existenzgedanke an sich. Man sagt,"ich weiß es" und stützt sein Wissen auf gemachte Erfahrungen und wissenschaftliche Untersuchungen. Anders formuliert, man glaubt dem, was man sieht, hört und denkt. Und je nach Bestimmung wird entweder das eine oder das andere geglaubt bzw. für wahres Wissen gehalten. Die Wissenschaft hat herausgefunden… hört man immer wieder, aber das ist eine Lüge. Sie hat noch nicht aus dem Leidens-Spiel herausgefunden. Sie irrt noch immer – wie alle anderen auch – in dem Spiel aus Ich, Zeit und Raum herum und gibt immer nur den aktuellen Stand des Irrtums wieder. Entsprechend zu Einsteins Aussage „Materie gibt es nicht" muss man auch ganz klar erkennen, dass es Wissen per se nicht geben kann, da es keine objektive Welt außerhalb von uns gibt, sondern die Welt als Gedanke in uns ist. Alles, was wir zu wissen glauben, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung nicht nur als bloßer unüberprüfter Glaube, sondern schlichtweg als Irrtum. Es gibt keine Fakten, es ist alles reine Fiktion. Und langsam wird das im vermeintlichen Außen mit dem Geschehen auf der Weltenbühne mehr und mehr sichtbar. Der konditionierte Verstand bindet sich mit der Wahrnehmung einen Bären auf. Er nimmt wahr. Das heißt: Er hält das, was er sinnlich erfährt, für wahr, dabei ist es doch, wenn überhaupt, höchstens wahrscheinlich, es scheint nur wahr, da es der unhinterfragten geglaubten Konditionierung aus Kindheitstagen entspricht.

Glaube niemandem

Der Querdenker denkt, er ist erwacht, weil er das Verschwörungsspiel erkennt. Das wahre Erwachen, das, was der Mensch eigentlich sucht und wissen will, geht aber nicht mit Quer-Denken, sondern mit Garnicht-Denken einher. Es gibt allerdings eine Art Wissen, das jenseits des Denkens ist, über den Verstand hinausgeht und nicht mit Worten beschrieben werden kann. Der Begriff „noumenal" beschreibt dieses paradoxe Phänomen. Ein Noumenon ist, einfach erklärt, ein „Gedankending". Etwas, was nicht existiert, über das man aber nachdenken, schreiben und sprechen kann und es damit zu „etwas" macht, obwohl es gar nichts ist. Paradox eben und ähnlich wie ein Koan völlig unbegreifbar. „Was mach ich nun mit dem Wissen, dass es gar kein Wissen gibt?", wirst du jetzt vielleicht fragen. Erkenne, woran du immer noch als „echt & wahr" festhältst, um nicht deiner tiefsten Angst zu begegnen. Deiner Angst vor dir! Erkenne das Paradoxon … Du suchst dich, aber hast gleichzeitig Angst vor dir. Glaube niemandem, hinterfrage und überprüfe alles, ob es wirklich – wirklich – wahr ist.

MEDITATION & WISSENSCHAFT 2022
6. Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung
Jetzt online anmelden!
1./2. April 2022 in Berlin
Sehnsucht nach Zukunft
Achtsamkeit und Transformation
Mit Hartmut Rosa, Gert Scobel, Otto Scharmer, Anne Boeckler-Rättig, Stefan Brunnhuber und 23 weiteren spannenden Referentinnen und Referenten. Im Herzen Berlins!
www.meditation-wissenschaft.org
Veranstalter:
IDENTITY FOUNDATION Gemeinnützige Stiftung für Philosophie
UDO KELLER STIFTUNG FORUM HUMANUM
West-Östliche Weisheit WILHELM JÄGER STIFTUNG

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

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

Lesen & Hören

Bewegung an der frischen Luft, in Gedanken und Gefühlen oder durch aktives Tun: Vorschläge, wie wir in die Gänge kommen

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

Fabian oder der Gang vor die Hunde

Regie: Dominik Graf
Filmstart 5.8.2021
Laufzeit 2 Std. 56 Min.
FSK ab 12

Humor ist, …
Berlin 1931. Ein junger Mann arbeitet in einer Werbe-Agentur. Die Menschen hier sind oberflächlich und auf sich bezogen oder einfach ohne Halt, die Stadt selbst ist ein verwirrendes Geflecht aus Exzessivem, Drogen und dem dröhnenden Verkehr der Neuzeit. Doch Fabian hat einen guten Freund und trifft seine große Liebe.
Ein Happy-End? Unmöglich. Denn das Leben ist absurd und ungerecht. Wer sich Moral erhalten hat, geht unter. Und die politische Katastrophe lauert längst im Hintergrund.
Dies ist ein Cocktail aus verstörenden und anrührenden Szenen, serviert mit dramaturgischer und schauspielerischer Brillanz. Der Autor der Geschichte: Erich Kästner. Sein Roman, die Vorlage zu diesem Film, war Grund genug für die NS, 1933 seine Bücher zu verbrennen. Nihilismus wird ihm vorgeworfen. Ist das richtig?
Die Antwort gibt uns Kästner selbst, denn „eigentlich" bekannt ist er als Autor warmherziger Kinderbücher. Damit hat er sich – und uns – eine Welt geschaffen, in der das Tragische, das Unrecht oder der Verlust in Möglichkeiten neuen Handelns übergehen; ein Gegengewicht sollte diese Welt bilden durch die Liebe, den Humor, den Zusammenhalt und die Vernunft. Schreibend hat Kästner alles durchgestanden, auch wenn, ja gerade weil sein eigenes Leben viele Widersprüche und viel Dunkles birgt. Dass seine Bücher noch fast 100 Jahre später in den Kinderzimmern stehen, zeugt am Ende vom Erfolg seiner „Moral".

Fazit: Allein Tom Schilling oder Meret Becker sind einen Kinobesuch wert. Dominik Graf setzt die damals neuartige Collagen-Technik aus dem Roman sehr gekonnt in Bilder um.
Doch gerade diese Möglichkeit des Mediums, alles direkter zu beleuchten, spart wenig aus und wird an manchen Stellen nahezu voyeurhaft. Es braucht auch Sitzfleisch, denn der Film hat Überlänge. Dennoch eine klare Seh-Empfehlung: Jetzt noch im Kino, die DVD erscheint im Januar.

Nikola Hollmann/ Andrea Slavik:

Urflüstern. Kraftplätze an Saale und Unstrut

Mitteldeutscher Verlag, Halle 2021
160 Seiten, 14 Euro
ISBN 978-3-96311-425-0

Stonehenge an der Saale
Warum in die Ferne schweifen …? Zurzeit wird dieser Satz ein wenig strapaziert. Herbst-Urlaub in der Uckermark oder im Spreewald statt Italien schmeckt nicht jedem oder jeder. Auf der anderen Seite verhalten wir uns nachhaltiger und machen einige Erfahrungen, die uns sonst entgangen wären. Nikola Hollmann und Andrea Slavik, ihres Zeichens „Wanderführerinnen", geben hierfür nicht nur Tipps, sie graben tiefer.
Das Gebiet von Saale und Unstrut liegt nicht weit von Berlin und hat einiges zu bieten. „Urflüstern" nennen die Autorinnen ihre Art zu wandern und auf die Natur zu lauschen, in Resonanz zu gehen mit den Plätzen, die etwas zu sagen haben. 13 Wege tragen sie zusammen, die sie mit Gedanken, Meditationen und Geschichten aufgeladen haben.
So wird erzählt von Denkmälern, Ruinen, Hügelgräbern, Gesteinsformationen und Kultstätten. Bei Goseck etwa liegt ein „Sonnenobservatorium" aus Holzpfählen, das in seiner Kreisform gleich an Stonehenge denken lässt und doch schon viel älter ist: die Rekonstruktion einer Anlage aus der Jungsteinzeit, die an diesem Ort gestanden haben soll.
Alle Wege sind exakt beschrieben. Karten, Zeit- und Kilometerangaben sorgen für das nötige Know-How, zahlreiche Bilder und Berichte von den Wanderungen machen uns die Touren sehr lebendig. Die beiden Landschaftsführerinnen wechseln sich in ihren Texten ab und vermitteln so den Eindruck eines Dialogs – als wären wir mit ihnen auf der Tour.

Fazit: Eine Einladung zum Kennenlernen der Natur, die doch so nah liegt; zum Einkehren, Stillsein und Ausatmen, im besten Sinne spirituell. Es könnte eine kleine „Pilgerreise" werden. Bevor der Winter kommt.
„Urflüstern" gibt es auch über Kraftplätze im Harz.

Dr. Gabi Pörner:

Aus der Angst in die Kraft. Wie ich meine inneren Stärken erkenne und nutze

Fischer & Gann, Bielefeld 2021
196 Seiten, 17 Euro
ISBN 978-3-95883-488-0

„Angst essen Seele auf"?
Gabi Pörner möchte zeigen, wie Ängste nicht nur überwunden werden, sondern sich zu Stärken wandeln können und

dem Leben neue Qualität zuführen. Dabei nutzt sie Strategien der Verhaltenspsychologie und des NLP, sie arbeitet mit Glaubenssätzen, dem inneren Kind und ganz verschiedenen weiteren Konzepten, die alle heutzutage wohl erprobt sind. Auch Louise Hay oder Byron Katie haben ihre Spuren hinterlassen.
Dass wir alle Ängste haben, zeigt Pörner so verständlich auf, dass diese gleichsam schon an Macht verlieren. Doch sie macht Mut, tatsächlich auch die Chancen, die oft in der Krise liegen, wahrzunehmen und zum Wachstum der Persönlichkeit zu nutzen. Die Autorin ist nicht nur als Coach sehr engagiert, sondern als Psychotherapeutin auch mit Traumaarbeit gut vertraut.
In diesem Buch nimmt sie die Leser_innen an die Hand und erläutert einfach und mit Übungen durchsetzt, ohne zu überfordern. Gänzlich Neues ist hier kaum zu finden, wohl aber eine komprimierte und ansprechende Darstellung des aktuellen Kenntnisstands, der bewährtesten Methoden und auch eigener Erfahrungen. Wer sich zum ersten Mal ausführlich mit dem Thema Angst beschäftigt, freut sich über klar gegliederte Kapitel mit viel Wissenswertem und wird kleinschrittig und mit Empathie geführt.
Die „Toolbox für den Notfall" leistet Erste Hilfe, bei tiefsitzenden Ängsten wird jedoch therapeutische Begleitung angeraten.
Ein Blick auf die Corona-Zeit, die so viele Ängste schürt, darf in dem Zusammenhang nicht fehlen. Pörner vergleicht sie mit den vier Phasen einer Trauerkrise: der Schock, weil etwas über uns hereinbricht, emotionale Reaktionen und Hilflosigkeit, dann Reflexion und Lösungssuche, und in der vierten Phase geht es darum, eigene Wege auszuloten und sich ganz neu auszurichten. Aus meiner Sicht fehlt hier ein Hinweis auf die Grenzen, die uns dabei die Gesellschaft vorgibt.

Fazit: Ein „Arbeitsbuch", das sich nicht nur auf Angst bezieht, sondern auch auf einen positiven Umgang mit sich selbst. Es gibt einen steten Wechsel zwischen Text, Übungen oder Fragebögen, kurzen Fallbeispielen und der Rubrik „Das Wichtigste kompakt", die jeweils die Kapitel abschließt: übersichtlich!

Andy Seed/ Nick East:

Interview mit einem Tiger & anderen wilden Tieren

Aus dem Englischen von Ingrid Ickler
Knesebeck, München 2021
48 Seiten, 14 Euro
ISBN 978-3-95728-485-3

Dr. Doolittle für Kids von heute
Was denkt denn eigentlich der Tiger? Wir fragen ihn am besten selbst. Wie das möglich ist? Mit einem maschinellen Übersetzer, gebaut aus ein paar Kleiderbügeln, einem kaputten Waffeleisen und einer halben Socke. Das „Programm" verwandelt Tierlaute dann in unsere Menschensprache.
So geben Löwin, Wolf oder auch Honigdachs selbst Auskunft. Das ist vor allem gut für Kinder, die gerade in der Schule lernen, wie die Tiere leben: was sie fressen, wer ihre Feinde sind und wie sie ihre Jungen aufziehen. Aber interessiert nicht auch ihr Lieblingslied oder ihr perfekter Tag? Wie ist es, Ameisen zu fressen? „Ziemlich cool. Sie schmecken besser, als Sie denken." Manche Tiere haben auch Humor: „Wo genau leben Faultiere?" – „Pflaumenstraße 46, Köln." – „Echt?" – „Nein, natürlich nicht. Wir leben auf Bäumen …"
Und manchmal wird es auch ganz ernst. Der Eisbär etwa oder auch der Wolf haben sich über die Menschen zu beklagen. Die Zerstörung ihres Lebensraums und unsere Überheblichkeit – hier hören wir es „from the horse`s mouth".
Zum Glück gibt es die Seiten „Wie du den Tieren helfen kannst", die zu aktivem Umweltschutz aufrufen. Die letzte Seite ist ein Quiz mit Wissensfragen zu den Tieren. Nur eine Frage wird hier nicht beantwortet: Warum ist alles das „Printed in China"?

Fazit: Lehrreiches über Tiere und Umwelt interessant verpackt. Die Interviewform regt zum lauten Lesen mit verteilten Rollen an. Für Kita- oder Vorschulkinder und auch solche, die sehr zart besaitet sind, könnte das Plaudern über Fressen und Gefressenwerden in der Tierwelt schon ein bisschen zu direkt sein. Auch der Humor braucht Distanzierungsfähigkeit, die Empfehlung lautet: ab 8 Jahren. „Vielen Dank, Herr Faultier." – „Es war ein Albtraum. Nein nein, es hat total Spaß gemacht!"

Claudia Möritz:

Sichtbar werden mit deiner Lebensaufgabe

Books on Demand, Juli 2021
160 Seiten, 38,40 Euro
ISBN-13: 9783754308899

Lesen – Hören – Tun!
„Sichtbar werden", das soll heißen: beruflich an die Öffentlichkeit zu gehen. Die Lebensaufgabe sollte das sein, wozu ich mich berufen fühle – das Gegenteil von fremdbestimmter Arbeit also. Menschen mit einem Anliegen wissen zwar oft ganz genau, was sie anderen vermitteln möchten. Viele fühlen sich jedoch gehemmt, wenn es um ihren öffentlichen Auftritt geht, um Werbung, Webseiten oder Image-Pflege. Auch andere Fragen der Selbständigkeit wie Steuern und Versicherungen stehen zur Verhandlung an. Um diese Kluft zu überbrücken, veranstaltet Claudia Möritz Workshops und veröffentlicht hier viele ihrer Unterlagen. Sie geht dabei ganz detailliert auf praktische Aspekte ein und wirkt persönlich ganz präsent: durch ihre Ansprache, durch viele Links und auch Privates.
Erworben hat sie dieses Wissen durch die lange Tätigkeit für ihren Mann, der sich inhaltlich mit dem Thema „Lebensaufgaben" auseinandersetzt. Hinweise auf ihn sowie auf ihre eigene Community begleiten daher die Lektüre.

Fazit: Workshop im Taschenformat. Ob diese Form das Richtige für einen selbst ist, erfährt man oder frau vielleicht durch einen Blick ins Internet, wo sich einiges zu der Autorin findet. Wer sich dafür entscheidet, erhält ein „Paket" aus Paperback, Hörbuch und verschiedenen Arbeitsmaterialien sowie vielen QR-Codes und Downloads, mit denen dieses Buch zum Stöbern einlädt.

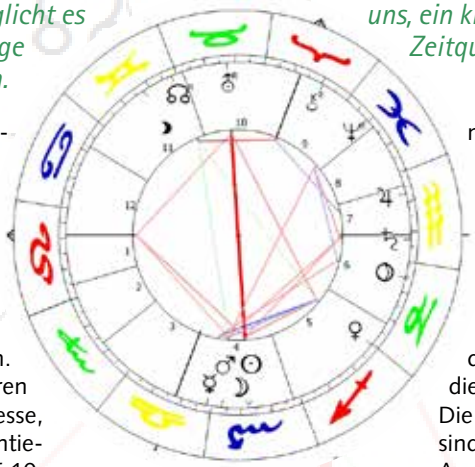
www.worteinbewegung.de

Wie oben, so unten

von Michael Backhaus ©

Die astrologische Zeitqualität im Oktober / November

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



Neumond am 4. November 2021 um 22.15 Uhr, Berlin

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

Astrologisch deutet der Oktober auf spürbare Wendepunkte im persönlichen und kollektiven Erleben hin. Angezeigt wird dieses Geschehen durch die einsetzende Direktläufigkeit von vier Planeten, die zuvor noch rückläufig waren. Rückläufigkeiten symbolisieren innere Verarbeitungsprozesse, die zu Klarheit und Orientierung führen können. Am 6.10. beginnt Pluto die Richtung zu wechseln. Seit 27.4. rückläufig, zeigt er jetzt deutlicher, welche unrealistischen Vorstellungen losgelassen werden wollen. Der Wahrhaftigkeitsdruck nimmt Fahrt auf und führt zu emotional intensiven Erfahrungen, in denen wir uns von überholten Anhaftungen lösen müssen. Mit Pluto im Steinbock beziehen sich diese Entwicklungen auf existenzielle Lebensbereiche, Gesetze und Regeln. Saturn, rückläufig seit 23.5, dreht am 11.10. und unterstreicht diese Thematik. Die vergangene Reflexion in Hinblick auf materielle Sicherheit und seelische Integrität führte zu Einsichten, was für uns in diesem Sinne machbar und annehmbar ist oder ggf. verändert werden muss. Jetzt setzen langsam Umgestaltungsprozesse ein, die einem gereiften Selbst entsprechen. Am 18.10. endet Jupiters Rückläufigkeit. Er lud seit 20.6. zur Verarbeitung von Themen der Weltanschauung, Rechtsangelegenheiten, Auslandsthemen und Wachstumsmöglichkeiten ein. Nun treten Ergebnisse dieser Entwicklung zu Tage und lassen diesbezüglich Möglichkeiten auftauchen, um Entfaltung und Erfüllung zu erleben. Merkur, rückläufig vom 27.9. bis 18.10., fordert symbolisch Raum für Rückzug ein, um all diese (und andere) Themen gedanklich zu ordnen. Ein rückläufiger Merkur in der Waage zeigt Irritationen in Kommunikations-, Lern- und Entscheidungsprozessen an. Mit Klarheit ist bis zum 18.10. hier eher nicht zu rechnen. Der Blick im Oktober richtet sich dabei auch auf Beziehungen. Mit dem Neumond am 6.10. in der Waage in Opposition zu Chiron stehen damit nicht nur Koalitionsverhandlungen der Parteien auf dem Plan. Wer mit wem kann und wie vorankommen möchte, zeichnet sich genauer ab Mitte Oktober ab. Trotzdem vermittelt ein Waage-Neumond im 9. Haus mit Schützeaszendent ein Flair von gemeinsamen Abenteuern.

Der Neumond vom 4.11. findet im Skorpion in Opposition zu Uranus im Stier statt. Damit steht ein Monat mit unvorhergesehenen Entwicklungen an. Da Uranus für Deutschland gesehen im 10. Haus des Neumondhoroskops steht, ist hier auch die Regierung symbolisiert, die sich unberechenbar verhalten kann und das regierte Volk im 4. Haus schockiert. Scheinbare Verlässlichkeit mag sich als unhaltbar herausstellen. Persönlich geht es um Entwicklungspotenziale in der Familie, der Beheimatung und des Wohnens, welche sich durch überraschende Ereignisse in der Öffentlichkeit, neue Gesetze oder durch veränderte berufliche Perspektiven herausgefordert sehen. Auch die Wahrheit über wirtschaftliche Konsequenzen der vergangenen Monate kann sichtbar werden. Mit Skorpionenergien ist diesen Monat nicht zu spaßen. Die Entwicklungen bis 17.11. sind durchzogen von frustrierter Aggression, aufgestauter Wut und einem deutlichen Aufbegehren gegen Einschränkungen. So mancher Ärger kann sich mit Gewalt explosionsartig Luft verschaffen oder richtet sich gegen einen selbst, sofern kein passendes Ventil für inneren Aufruhr gefunden wird. Mit Mars im Quadrat zu Saturn (11.11.) und in Opposition zu Uranus (17.11.) entsteht ein gewaltiges Gemisch aus frustrierter Durchsetzung und innerer Rebellion. Da mit Mars gemeinsam auch Merkur diese Aspekte bildet, ist mit Streitgesprächen, Kommunikationsstörungen bis -abbrüchen und Unfällen im Verkehr zu rechnen. Im besten Falle entstehen gründlich durchdachte Strategien, die konsequent für die eigene Wahrheit, Integrität oder fortschrittliche Entbindungs- und Veränderungsprozesse eingesetzt werden.

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

Astrologische Kurzberatungen:
30 min/40 € am 14.10., 11.11. und zur Weihnachtsfeier am 4.12. im ZENIT. Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Info-Tel. 0176 – 32 40 38 08
michael@cosmiccompass.de
www.cosmiccompass.de

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

6.10. und 4.11. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

20.10. und 19.11. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen

27.9. bis 18.10. Merkur rückläufig: Schreibtisch aufräumen; aussortieren; Zeit für Reflexion; auf die innere Stimme hören; Tempo drosseln

1.10. Merkur Quadrat Pluto: die verdrängten Aspekte einer Angelegenheit wahrnehmen; die Wahrheit erkennen; forschen

3.10. Sonne Opposition Chiron: Ablehnung durch andere als unbewusste Selbstablehnung erkennen

15.10. Sonne Trigon Jupiter: gesteigerte Lebensfreude; Abenteuergeist; gute Aussichten

17.10. Sonne Quadrat Pluto: ein überholtes Image loslassen; zur eigenen Wahrheit stehen; die Maske ablegen und sich wandeln

4.11. Sonne Opposition Uranus: Entbindung aus beengenden Verhältnissen; freien Tag nehmen

10.11. Mars Quadrat Saturn: gewissenhafte Strategien; das eigene Aktionspotenzial realistisch betrachten; blockierte Energie

17.11. Mars Opposition Uranus: Befreiungsschlag; Rebellion; plötzlicher Wutausbruch; explosive Energie; Unfallgefahr durch Unachtsamkeit

19.11. Venus Trigon Uranus: sich gemeinsam mehr Freiraum zugestehen; ungewöhnliches Vergnügen; künstlerische Originalität

www.cosmiccompass.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Wie Liebe und Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten gelingen

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

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

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

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offene Abende: 26.10., 16.11., 7.12., 20 Uhr

Wochenendseminare: 1.-3.10. und 10.-12.12.

Infoabende zur Weiterbildung: Familienaufstellung/Intergrative Systemische Therapie ab Dezember 2021:
Do 7.10., Mi 8.11., 2.12., 20 Uhr

Aufstellungen und Traumalösung auch im Einzelsetting

Nächste Termine:
ab 1. Oktober 2021

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
* Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann
* Diplomsozialpädagogin/
HP für Psychotherapie

anerkannte Lehrtherapeuten

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

Der AugenAufsteller · Christian Zech

AugenAufstellungen · FamilienAufstellungen · OrganisationsAufstellungen

AufstellungsTage Termine 2021
Wegen Corona bei Drucklegung unklar
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfrage: 0172 26 0 36 47

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

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

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

Termine auf Anfrage

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

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

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

Nächster Kursbeginn im Oktober

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

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

Neue Kurse im Oktober

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

Jahrestraining für Frauen

Am 3. November startet das neue Frauentraining mit Sabine Groth

Du möchtest nach einem herausfordernden Jahr wieder Zeit für dich finden, deinen Selbstwert stärken und Kraft tanken? Dann ist das Jahrestraining für Frauen genau das Richtige für dich, denn hier lernst du,

- deine Lebendigkeit zu befreien
- dich angemessen abzugrenzen
- dich selbst zu lieben
- erfüllende Beziehungen zu führen und einen authentischen Lebensweg zu gehen.

In einem Klima von liebevoller Unterstützung, Achtsamkeit und Respekt hast du die Chance, zu dir selbst zurückzukehren, überlebte Muster loszulassen und deine innere Freiheit neu zu entdecken. In unserer Frauengruppe kannst du dich als Frau tiefer erforschen und über alte Rollenbilder hinauswachsen.

Ein Jahr miteinander auf dem weiblichen Weg
Das Frauentraining läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche, da ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag im Vordergrund stehen.

Die Abende bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten sowie informativen Inputs.

Vieles wird in unserem gemeinsamen Jahr gesät, sodass es auch den Stürmen des Alltags standhalten kann. Auf diese Weise kannst du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen.

Infoabend: 6. Oktober

von 19.00 - 21.30 Uhr

Ort: Grunewaldstr.10
12165 Berlin Steglitz

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

Individuelle Einzelberatungen und Paartherapie nach Absprache

Ines Markowski

Systemische Familienaufstellungen – Tiefenreinigung für wahres Sein

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

Samstags von 10 – ca.16 Uhr

Berlin Kreuzberg: **9.10., 13.11., 11.12., 8.1.**
Praxis in der Remise, Ohlauer Str. 10:

Potsdam: **30.10., 20.11.,18.12., 22.1.**
Französisches Quartier 7, Platz der Einheit

Nächste Seminartermine

ab 9. Oktober

Ines Markowski
Coaching, Mediation, Aufstellungen

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

www.heilpraxis-imagine.de

NATHAL® Berlin - Mental Training

Die Original Methode nach Dr. G. Lathan

NATHAL® ist ein wissenschaftlich fundiertes, säkulares mentales Intuitionstraining, Während der Übungen werden wissenschaftlich nachgewiesen die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch werden bisher ungenutzte Wege des Denkens und des Gefühls genutzt, die mit Meditation allein nicht zu erreichen sind.
Lernen Sie eine strukturierte Methode kennen um ihre persönlichen Potentiale zu erweitern, sich neue Wege des Wissenserwerbs zu eröffnen und ihre Ziele zu erreichen.

Die Methode ermöglicht Ihnen,

- Intuitive, mentale Fähigkeiten auszubauen und Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten entdecken
- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze erarbeiten und gleichzeitig in Flowgefühle kommen
- Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität durch Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen

Kostenfreie Infotermine 13.10. / 11.11.

Vormittagskurse/ Einzelsitzungen - bitte per mail anfragen

Nächste Seminartermin 20.10./10.11.21

Kostenfreie Infotermine:

13. Oktober / 11. November

Zertifizierte und lizensierte NATHAL® TrainerIn
Astrologische Beratungen

www.nathal-berlin.de

Esther Lamers M.A.
Philosophin
Astrologin

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

Energetische Wahrnehmung · Blockaden lösen

mit Gabriele Wächter · raum für entwicklung

Grundausbildung energetische Wahrnehmung nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Lebenskraftfeld: die Aura. Alle persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen und Probleme körperlicher, psychischer und geistiger Art sind in ihr gespeichert. Jeder kann lernen, die Strukturen im Energiefluss wahrzunehmen und mit Hilfe praktischer Übungen die eigene Kraft wieder frei fließen zu lassen.

Beginn: 05./06. Februar 2022

Kostenfreie Infoabende:
Mi, 27.Oktober, Fr, 19. November oder
Di. 7. Dezember, jeweils 19 Uhr

Veranstaltungsort:
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

Blockaden lösen, Altes loslassen, Neues entwickeln
mit Michael Gutzeit und Gabriele Wächter

Die Welt wird hektischer, Druck und Belastungen steigen. Bewährtes und Vertrautes löst sich auf, aber das Neue ist noch nicht richtig da. Statt dem Neuen offen und neugierig zu begegnen, halten uns Glaubenssätze, Ängste und Blockaden im Alten fest. Im Workshop wollen wir diesen Prozess beleuchten und schrittweise energetisch bearbeiten, damit wir loslassen und gemeinsam von dem Neuen ein klareres Bild entwickeln und uns somit diesem öffnen können.

Beginn: Fr. 26. November, 16 – ca. 20 Uhr
Sa. 27. November, 10 – ca. 18 Uhr,
Beitrag: 380,- €

Veranstaltungsort: K-Salon,
Bergmannstr. 54, Berlin-Kreuzberg

Termine ab Oktober

Grundausbildung:
27.10. , 19.11. oder 7.12.

Blockaden lösen: 26.11.

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

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

gw@gabriele-waechter.de
www.gabriele-waechter.de

Sabine Groth & Peter Liebig

Das neue Paartraining startet am 13. November

Das Paartraining ist eine lebendige Zeit für Paare, die ihre Liebe vertiefen oder neu entdecken möchten. Die Gruppe unterstützt das einzelne Paar, Konflikte zu bearbeiten, Verletzungen zu heilen, in eine neue Form des Dialogs zu treten und das Beziehungspotential zu entfalten.

Von der Weisheit der Gruppe lernen
Es ist eine große Hilfe, sich in der Gruppe mit anderen Liebenden und Streitenden auszutauschen und Anregungen und Solidarität durch die anderen Frauen und Männer zu erfahren. Der geschützte Rahmen und der Kontakt mit anderen Paaren machen es möglich, neue Wege in der Liebe zu beschreiten und andere Verhaltensmöglichkeiten kennenzulernen und einzuüben. So könnt ihr vom Gegner zum Entwicklungshelfer werden und das Optimum aus euch herauslieben.

Neue Impulse für die Liebe
Das Training läuft über vier Wochenenden. Diese bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, paartherapeutischen Tiefenarbeiten sowie informativen Inputs.
Krise oder Wunsch nach Entfaltung - wir freuen uns über eure Kontaktaufnahme. Gemeinsam können wir die Entwicklungsmöglichkeiten eurer Paarbeziehung ausloten.

Infoabend: 27. Oktober

von 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Grunewaldstr.10
12165 Berlin Steglitz

Information und Anmeldung:
Sabine Groth, Peter Liebig
Paartherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie

Tel.: 0159 01 46 28 15
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Individuelle Einzelberatung und Paartherapie nach Absprache

Fasziale Tiefengewebsmassage – bewusste Berührung

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

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

In den Seminaren lernst Du tiefgehende, vielseitige Ganzkörperbehandlungen zu geben mit Techniken aus der Tiefengewebsmassage, Joint-Release, Shiatsu und u.a. der ganzheitlichen Körperarbeit. Mit Freude zeige ich Dir, Deinen Körper so einzusetzen, dass Du ihn schonst und zugleich voll einbeziehst; Deine Präsenz und Dein Einfühlungsvermögen zu entwickeln und dadurch – wie es gelingt, in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

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

Für noch Unerfahrene genauso wie für praktizierende Bodyworker/Innen.

Ort:
Berlin-Schöneberg

Frali Venner

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

www.massieren-lernen-berlin.de

Integrative Psychotherapie

Online Infoveranstaltung am Do, 14. Oktober, 19 Uhr

Die Integrative Psychotherapie ist ein schulen- und methodenübergreifender Ansatz. Eine logische und sinnvolle Zusammenführung verschiedener Therapieansätze, wie bspw. Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Schematherapie und Systemische Therapie.

Informationsvideo auf:
www.institut-christoph-mahr.de

- Hoher Praxisanteil – „learning by doing"
- Methodendemonstration durch erfahrene Therapeuten
- Exzellente Ausbildungsmaterialien
- Geschützte Ausbildungsatmosphäre

Termine Basiskurs: als Wochenendausbildung 30./31.Okt.;20./21.Nov.; 11./12.Dez. 2021 oder als Block vom 10.-14. Januar 2022

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

WEG DER MITTE - Schule Für Craniosacral-Therapie

Beginn der Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1) mit Hans Rendler
23. – 27.03.22 und 15. – 19.06.22, kostenloser Online-Infoabend am 18.11.21, 19 Uhr

Touch of Presence – Biodynamische Craniosacraltherapie mit Giorgia Milne (USA)
14. – 17.10.21

Der Mensch als Embryo - Der Embryo im Menschenmit Jaap van der Wal (Niederlande)
28. – 31.10.21

Ganzheitliche Faszien-Therapie – Das faszinierende Faszien-Netzwerk mit Hans Rendler
19. – 21.11.21

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie unter www.wegdermitte.de/cst.

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

Termine ab November

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

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

WEG DER MITTE

Traditionelle Philippinische Geistheilung

Lassen Sie sich berühren

Fühlen Sie sich krank, gestresst, festgefahren? Arbeiten Sie mit Menschen, die Sie sehr fordern? Sind Sie mit sich selbst nicht zufrieden? Ich unterstütze Sie dabei, wieder zu sich selbst, in Ihre Balance zu kommen.
Durch die Behandlungen mit Traditioneller Philippinischer Geistheilung werden Ihre inneren Heilkräfte angeregt. Blockaden in Körper, Seele und Geist lösen sich. Ihre Lebensenergie kann wieder frei fließen.

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

Kosten: 70 € / sozial: 50€ - planen Sie ca. 1,5 h ein für ein heilsames Gespräch, die Behandlung selbst und ein mögliches Nachruhen. Bei Hitze ist es in der Praxis angenehm kühl.

Vereinbaren Sie einen Termin

Susann Liebner
Dipl.-Lehrerin / Heilerin

HeilerinPraxis Liebner
Kulmer Straße 26
10783 Berlin

Tel: 0157 33 28 22 82
030 213 52 94
www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 180 Kursen über 4500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren.
Wir betreuen unsere Teilnehmer*innen von der Antragstellung beim Gesundheitsamt bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung.

Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie zu uns und profitieren von unserer großen Erfahrung. Auf unserer Website finden Sie auch ein Informationsvideo (5:47 min) oder Sie rufen uns an. Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen.

Infoveranstaltungen via Zoom:
Di, 12. Oktober 19 Uhr; Do, 14. Oktober 11 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

Ernährungsberatung – Deine Zukunft?

Hilf Anderen zu einem neuen Ich und Dir zum neuen Beruf!

Kursstart:
13.November 2021

Die Ernährung ist unsere Verbindung zur Natur, der Umwelt, uns selbst und zugleich Medizin. Ernährungsprofi zu sein schützt nicht nur vor Erkrankungen, sondern macht Dich zu jemanden, den viele Menschen brauchen – und seit Corona sind es noch mehr!
Sechs Dozenten, Heilpraktiker, Psychologen, Coaches und eine Sporttherapeutin schauen mit Dir 15 Wochenenden lang auf Nährstoffe, Sport, Entspannung & Stress, kochen, psychische Aspekte, Ergänzungsmittel und vieles mehr.
Unsere exklusive Ausbildung „Ganzheitlicher Ernährungsberater/in" ist auch vom Bund Deutscher Heilpraktiker (BDH) zertifiziert.

Verhilf anderen Menschen oder Dir selbst zu nachhaltigen Veränderungen in ihrem Leben - ohne Kalorienzählen.

Erfahre mehr über diese spannende Ausbildung und schaue Dir unsere Infoveranstaltung an unter: www.archemedica.de/geb

Kursstart: 13.11.2021
Zeiten: Sa/So 9:30-13:30
Kosten: 12 x 190 € (€ 2.280)

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin

Anmeldung: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de

www.archemedica.de

GLEICH INFOVIDEO ANSCHAUEN!

Traumatherapie – der Schlüssel zum Klienten

Lerne, wie Menschen wirklich funktionieren – und heil werden.

Infoabend:
30. November 2021

Trauma (also Verletzungen) hat jeder von uns erlebt, aber verschieden gut verarbeitet. Burnout, Depressionen, Belastungsstörungen und andere Stressfolgeerkrankungen lassen sich mit Traumatherapie effektiv und zielgerichtet behandeln.
Posttraumatische Belastungsstörungen, Traumafolgestörungen, EMDR und Hypnotherapie sind einige Highlights der Ausbildung, die aus Dir einen hochqualifizierten und praxisreifen Therapeuten machen – übrigens nebenberuflich.
Deine Dozentin Vera Dreher begleitet seit über 20 Jahren Klienten mit Stressfolgestörungen und gehört zu den kompetentesten Dozenten auf dem Gebiet der Traumatherapie.

Schau Dir einen Vortrag zu dieser spannenden Ausbildung an oder komm zum Infoabend: www.archemedica.de/trauma

Infoabend: 30.11., 18 Uhr
Kursstart: 18.02.2022
Zeiten: Freitag 09:30 – 13:30 Uhr
Kosten: Ab 8 x € 150 (€ 1.200)

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin

Anmeldung: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de

www.archemedica.de

GLEICH INFOVIDEO ANSCHAUEN!

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.

Termine:
Wochenendkurs: 16./17. Okt. und 13./14. Nov. 2021
Preis: € 790,-

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

Buchen Sie eine Programm-Anzeige für Ihre Veranstaltungen!
Anzeigenschluss für die SEIN-Dezember/Januar-Ausgabe: **10. November 2021**
Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 030 - 34 35 65 69

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Infoveranstaltung: Di, 12. Oktober, 19 Uhr;
  Do, 14. Oktober, 11 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
  Do, 14. Oktober 19 Uhr
- **EMDR**
- **Schematherapie**

Ort/Info/Anmeldung:

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

www.institut-christoph-mahr.de

© Saskia Uppenkamp

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

Klangmusiker Mitsch Kohn in Berlin

Die Besonderheit des Instituts von Clara Welten:
- Einmalige Integration von tiefenpsychologischem & spirituellem Wissen
- Angebote von Integrativer Therapie, Ausbildung, Seminaren, Podcasts & Büchern
- Integrative Therapie in deutscher & französischer Sprache

Wieder freie Therapieplätze in der Integration tiefenpsychologischer und spiritueller Ansätze, in deutscher & französischer Sprache!

Das Institut lädt ein:
Der Klangmusiker **Mitsch Kohn** (Spirit Berlin) kommt **am 22.10. zum Konzert und am 23.10.21** zum **Klang-Heil-Raum WORKSHOP** nach Berlin! Das erste Mal seit 3 Jahren wieder da!

Veranstaltungsort ist das buddhistische Zentrum Dharma Mati. Anmeldungen und Infos ab **JETZT** auf www.welten-institut.de und per Mail kontakt@welten-institut.de.

Leitung: Clara Welten

Ort: Aquariana

Tel.: 030 - 46 99 87 61

www.welten-institut.de

Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Oktober und November 2021

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

Seminare und Workshops
Familienaufstellungen, Human Design, Herzkreis, ThetaHealing®, SKYourself®, Dyadenmeditation, Ausbildung Integrative Therapie, GfK, Mind Healing, Fußreflex, Sehkraft, TRE.

Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen
Regelmäßige Gruppen

Mo: Gewaltfreie Kommunikation, MSC
Di: Autobiografisches Schreiben, Feldenkrais, Yoga, Aufstellungen
Mi: HeilYoga, Hatha-Yoga
Do: LunaYoga, Yoga für Stille
Fr: Yoga, Aufstellungen
So: HerzKreis-QiGong

Zum Kennenlernen – offene Abende
Aufstellungen, Human Design, Kinesiologie, Frauensachen, L & B Schmerztherapie, Geist. Wirbelsäulenaufrichtung, ThetaHealing®, Faszientherapie, Ayurveda, Reflexologie.

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

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

Annegret Torspecken - Holographic Kinetics Praktizierende

Holographic Kinetics ist die wissenschaftliche Grundlage vom Dreamtime Healing der Aboriginal. Steve Richards, der Entwickler dieser Methode, hat in über 50 jähriger Forschungsarbeit mit seinen Praktizierenden und Klienten diese Methode ständig weiter optimiert.
Jede Zelle des Körpers speichert jeden Gedanken und jede Emotion, dies wird von den feinstofflichen Körpern in die Bereiche des physischen Körpers weiter gegeben.
Holographic Kinetics verändert die Vergangenheit, um auf blockierte Lebensenergie in der Gegenwart zugreifen zu können.

Ursachen, die zu Störungen im Energiefluss führen:

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

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

Termine und Fragen:

eMail: torspecken@gmail.com

Reveal your Spirit -
Entfalte deinen Spirit

www.annegret-torspecken.me

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching

Praxis für Medialität, Hochsensibilität & Traumatherapie
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

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

06.10. Reiki-Einweihung 2. Grad, 13 Uhr
28.10. kostenloser Infoabend, 18 Uhr
23.-24.10. WE-Seminar Basic class „Medialität & Sensitivität" 11 Uhr
09.11. Reiki-Einweihung 3. Grad, 9 Uhr
11.11. kostenloser Erlebnisabend „Leben mit Hochsensibilität", 19 Uhr
13.-14.11. WE-Seminar „Leben mit Hochsensibilität & Empathie", 11 Uhr

Beate Bunzel-Dürlich
Heilpraktikerin, mehrfache Therapeutin, Autorin
Heilpraxis Heinrich-Heine-Str. 21, 10179 Berlin
Tel. 030 – 391 92 77 · beate.duerlich@arcor.de
www.bunzel-duerlich.de

Begleitung in Beziehungskrisen für Paare, Singles und alle dazwischen

Seit 20 Jahren begleitet Elke Jari in Gruppen, Paar - und Einzelsessions Menschen zu den Themen Beziehungen, Persönlichkeitsentwicklung und Sexualität.

Der Anfang einer Beziehung ist vielleicht erstmal erfreulich. Doch wenn alte Ängste und früh erlernte Muster unbemerkt die Führung übernehmen, kann es anstrengend werden. Warum kann mein Gegenüber nicht einfach meine Wünsche erfüllen?

In den Sessions trainieren wir auf freudvolle und interessante Weise, die verstrickenden Interaktionen zu bemerken, ihnen mit hilfreichen Werkzeugen zu begegnen und uns wieder ins Fliessen zu bringen.

Siehe auch den Artikel „Muster der Angst" aus der November-SEIN 2019 oder unter www.elke-jari.de.

Termine unter: 030 - 390 300 56

GESAL – Das macht mich krank!

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

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

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

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

Egal was mir passiert, ich betrachte es als gesund.

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

Sandra Poerschke

www.dasmachtmichkrank.de

Die Signale des Körpers verstehen:
Depression, Angst & Trauer Überwinden

Unser Körper gibt auf eine einzigartige Weise Aufschluss über die Zusammenhänge und Ursachen seelischer Beeinträchtigungen. Wir nähern uns diesem sensiblen Instrument mit Achtsamkeit und finden durch eine kreative Begegnung Antworten auf (fast) alle Fragen. So können wir tiefgreifende Veränderungen erreichen, Blockaden lösen und Sie wieder in einen energetischen Fluss bringen, um das Alte loszulassen und das Neue willkommen zu heißen.
Bei Ängsten, Burnout, Depression, chronischen Schmerzen. Sehr effektiv auch in Kombination mit der Hypnotherapie.

Vereinbaren Sie ein kostenloses telefonisches Erstgespräch.

Ina Pohlmann – Coaching, Körpertherapie & Hypnose
Prenzlauer Promenade 177
13189 Berlin

Tel.: 030 473 800 39
kontakt@inapohlmann.de
www.inapohlmann.de

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

Elke Seidel
Feng Shui - Geomantie - Innenarchitektur
Veränderungscoaching – Aura Sehen

Info und Vorgespräche:
Tel.: 030 - 47 30 54 11
0175 - 9430158
kontakt@elkeseidel-lebendigekonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigekonzepte.de

Beratung und Coaching *(Fortsetzung)*

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

Meine Angebote:

- **mediale Beratungen**
  mit oder ohne Aufstellungen
- **Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes**
  offene Gruppen
- **Seminare für Bewusst-Sein**
  2.-3.10.: „Die kosmischen Gesetze"
  23.10.: Seminar der „Neuen Zeit"
- **Weiterbildungen**
  Medialität, Seelen-Walk, Reiki
- **Rückführungen, Reiki, Bonding**

Ute Franzmann
Heilpraktikerin Psychotherapie, exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Winsstr. 6, 10405 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32
ute.franzmann@web.de
Infos & Termine: www.heilpraxis-ute-franzmann.de

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

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

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

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

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

Miggi Wössner (vormals Zech)
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

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

VERARBEITEN · NACHNÄHREN · HEILEN
einer schwierigen oder traumatischen Geburtssituation
- Für Mütter und Väter -

Es ist ein sensibles und intimes Thema, über das selten gesprochen wird. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich eine schwierige Geburtssituation des eigenen Kindes belastend auf sich selbst, sowie auf das Familien- und Berufsleben auswirken kann. Das individuelle Empfinden kann dabei sehr unterschiedlich sein.

In einem sicheren und geschützten Rahmen gebe ich dir die Möglichkeit, in Ruhe über das Erlebte und deine Gefühle zu sprechen. Oder auch nicht zu sprechen. Du bist Willkommen.

Behutsam begleite ich dich und helfe dir sowohl auf emotionaler als auch auf seelischer und körperlicher Ebene beim Verarbeiten, Nachnähren und Heilen. Für ein zufriedenes, glückliches und gelassenes Miteinander - mit dir selbst und deinen Liebsten.

Katja Weber
Heilerin, Medium, Coach
Coaching | Aufstellungen | feinste Energie- & Körperarbeit
Praxisetage, Stephensonstr. 16, 14482 Potsdam

Tel. 0179 - 131 57 32
kontakt@weberkatja.de
www.weberkatja.de

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

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

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

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

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

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

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

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

(frei nach Alan Cohen)

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

Jedes Seelenlied ist ein Unikat. Genau wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin Singender Engel

www.dein-seelenlied.de

Tel.: 0172-8613541

info@susanne-dobrusskin.de

Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:

Mediale Kraft Berlin
Mediale Beratung, Coaching (Online und Praxis)
- REIKI & Einweihungen
- Heilbehandlung
- Seminare, Ausbildung
- Rituale & Online Kurse

Bitte Homepage beachten und Termin vereinbaren!

Seminare:
9.10. **Reiki - Einweihung**, 2. Grad, Tagesseminar
Sa 10-19 Uhr
22.10. **Reiki - Einweihung**, Meister-Grad, Tagesseminar
Sa 10-17 Uhr
23./23.10. **Seminar: Medicine Wheel**. Heiler-Ausbildung
Sa/So 10-17 Uhr
13./14.11. **Seminar: „Schuld & Vergebung"**
Sa/So 10-17 Uhr

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

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

Beratung und Coaching *(Fortsetzung)*

Bei Anruf – Lebensaufgabe
Deine Suche hat ein Ende!

Dass Du Deinen Sinn im Leben wünschst, ist klar!
Dass es so einfach ist ihn exakt zu finden, das ist neu!

Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe,
exakt bis ins letzte Detail – bequem am Telefon.

Freue Dich auf Deine authentische Gabe und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe.

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Preise & Termine:
Telefon: 033230 20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Entdecken Sie Ihr Potenzial

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

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

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

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

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

Lesen im Morphischen Feld
Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar.

Wann immer Sie das Gefühl haben „stecken zu bleiben" oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein. Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen" inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung, es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

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

Ganzheitliche Heilkunde

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

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

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

Atelier Healing Arts

Schwingung – Frequenz – Vibration

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

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

Lebensberatung
- mit den Orakelkarten von Atlantis

ganzheitliches Coaching
- Gesundheitscoaching mit Kinesiologie

Klangheilung
- Sound Healing & Gong Einzelsessions, Klang Heilmeditationen

ShinTai & systemische, multidimensionale Aufstellungen
- ganzheitliche Behandlung mit Kinesiologie

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

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

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

Dienstag, 5.10., 19 Uhr: Gesunder Darm - gesunder Körper.
Den Darm heilen mit Hildegard Heilkunde Zoom Online Vortrag 20 €

Dienstag, 16. 11. 19 Uhr: Kräuterabend Hafer - Avena sativa bei Suchterkrankungen und zum Aufbau Live - nur mit Voranmeldung 20 €

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

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

Ganzheitliche Heilkunde *(Fortsetzung)*

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

Achtung ! Änderung !
23./24. Okt. PRANA 2 - P2
6./ 7. Nov. PRANA 3 - P3
4./5. Dez. PRANA 1 - P1

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

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

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

BRUSTERWEITERUNG

Die Brusterweiterung ist eine **energetische Transformation:**

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

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

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

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

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

Gerade und Aufrecht durchs Leben.

original
Geistige Wirbelsäulenbegradigung / Geistige Alchemie
nach Anne Hübner

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

Ausbildung geistige Wirbelsäulenbegradigung

Einzeltermine / Gruppen / Heiltage / Fernheilungen

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

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

www.Begradigung-Berlin.de

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

Ganzheitliche Augentherapie
Heilpraktiker Ulrich Christen

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

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

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

Erfrische Deine Sinnen!

Wollen Sie Ihre Lebensqualität und Vitalität steigern?
Die beste Voraussetzung ist, darauf zu achten, sich im Leben wohl und ausgeglichen zu fühlen. So erfahren Sie eine innere Ruhe und können neue Kräfte schöpfen.

Ich heiße **Igor Correia** und bei mir erleben Sie Entspannung, Innere Balance und mehr Gesundheit aus einer indigenen Sicht. Mein Konzept MIXTURA bietet Ihnen die **traditionelle Tupi-Guarani Heilkräuterkunde** in Verbindung mit vertrauten Methoden der Naturheilkunde, wie Klangschalentherapie und Reiki.

Ich freue mich darauf, Sie in meiner Praxis begrüßen zu dürfen.
Aweté katu! Vielen Dank!

Tel/Whatsapp: 0163-2423769
naturaamazonica@gmail.com
www.naturaamazonica.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 80 €

Gutscheine erhältlich

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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

Ganzheitliche Heilkunde *(Fortsetzung)*

- 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

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

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

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

FORUManzeige

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ihr Bild oder Logo
- Ihr Infotext
- einheitliches Layout / optimale Übersicht
- ständig aktualisiert

Ein Forum-Eintrag kostet pro Druckausgabe 109,- € (Laufzeit: 2 Monate) oder ab 3 Druckausgaben 93,- € (Laufzeit: 6 Monate).

Online: für zusätzliche 15,- € pro Monat veröffentlichen wir Ihre Anzeige im Internet.

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

SEIN-Anzeigenredaktion:
Lieselotte Wertenbruch
Info-Tel.: 030 - 34 35 65 69
E-Mail: forum@sein.de

Ausbildungen und Trainings

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

4.10.21	Erlebnisabend Ganzheitliche Massage
9./10.10.21	Seminar Dorntherapie/Breuss-Massage
23./24.10.21	Seminar Narbentherapie
29.10.21	Beginn Ausbildung Akupunktur/TCM
6./7.11.21	Seminar Systemische Beratungsmethoden
13.11.21	Beginn Ausbildung Ganzheitliche Ernährungsberatung
20./21.11.21	Workshop Kunst der Berührung
20.11.21	Beginn Seminar Chinesische Kräuterrezepturen
20./21.11.21	Seminar Traumasensibles Arbeiten
23.11.21	Infoabend Heilpraktikerausbildung
30.11.21	Infoabend Traumatherapie

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

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 beginnen im Oktober

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

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

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

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

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

Ausbildungen und Trainings *(Fortsetzung)*

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

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

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

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

Qualifizierte Yogalehrerausbildung
mit Stefan Datt ab Januar 2022

Im Januar startet die Grundausbildung für Yogalehrer/innen bei Lernen in Bewegung. Hier bekommst Du an 11 Wochenenden eine fundierte Grundausbildung in klassischem Hatha-Yoga, die im Anschluss in einer mehrjährigen Aufbauausbildung weitergeführt werden kann. Die Grundausbildung kann auch unabhängig von dem Aufbaukurs gebucht werden. Sie ermöglicht es Yoga Gruppen zu leiten und die Lernenden in allen Übungsstadien zu begleiten.

Die intensive Praxis und das Verständnis der grundlegenden Philosophie bewirken, dass die Teilnehmer/innen dieses Kurses, Yoga aus dieser eigenen Erfahrung heraus kompetent unterrichten können.

15.01. - 01.05.2022
ab 1.244,- € / Frühbucher bis 20.11.2021

Lernen in Bewegung gUG
Weimarer Strasse 29
10625 Berlin-Charlottenburg

Info-Tel: +49 30 38108093
yoga@yoga-berlin.de · www.yoga-berlin.de

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

Anmeldungen unter:
mobil oder Whatsapp 0170 4856850
Wo? Alles via Smartphone inkl. 24 Std. Coaching
Was? Coaching & Motivation pur

mehr Info´s unter:
Zeit für NEUES!

pr-code-produkt-telegram
https://t.me/HealthyAcriveLifestyle_bot?start=MjE1Mw==

Für 95% der Menschen ist die Gesundheit das Wichtigste!

Anfragen und Buchungen:
ess coaching Hervital leben & genießen & Yoga
Sabine Grohn
Mobil : +49 (0) 170 485 685 0

Retreats

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

Du benötigst eine Auszeit von Deinem Alltag?

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

Wir bieten optimale Bedingungen für individuelle Retreats & Auszeiten.

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

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

www.LittleParadise.de

Move und Meditation

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

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

Einzelsitzungen immer möglich auch online

Fortlaufendes Training online und in kleinen Gruppen

Workshops auf Anfrage

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

Angela Nicotra
Heilpraktik für Psychotherapie
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

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

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

Yoga im Haus am Waldsee, Ostprignitz: 8.- 10. Oktober 2021, „innere Kraft und Stärke"
Yoga Ferien in Nordportugal: 16. - 23. Oktober 2021
„Verbinde dich mit deiner Kraftquelle"
www.neuewege.com/sicher-reisen /// Silvia Rodeck_
Feel Viana_1PTH0707
Yoga über Silvester: 29.12. - 2.1.2022,
entspannen und wohlfühlen im Hotel Sonn'Idyll
https://www.sonnidyll.de/ Retreats & Workshops
www.basisyoga.de
www.yogatermine-berlin.de
s.rodeck@basisyoga.de

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

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

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

Samstag 2.10.2021

16h: Themennachmittag Innere Zuversicht: Chinesische Quantum Methode CQM, bis 18 Uhr 30,-, Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, synergetik-berlin.de, 0177/2404257

Montag 4.10.2021

07.30h: DYNAMISCHE MEDITATION, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.OG, immer Mo, Mi und Fr um 7:30h, 5 Eur. www.haus-lebenskunst.de

Dienstag 5.10.2021

19h: Migräne und Kopfschmerz. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.

19.30h: Die Bedeutung der Persönlichkeit – Spirituelles Gespräch. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

Mittwoch 6.10.2021

19h: Eine neue Balance - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten zum Neumond in der Waage. Dagmar Bolz: 017643018279

Donnerstag 7.10.2021

18.30h: Ambulantes Fasten - 10 Tage Reinigung und Aufbau für Körper, Geist und Seele. Stelle die Weichen für einen neuen Start! Tel: 8131040, wegdermitte.de/fasten

19h: SELBSTheilendes HERZLICHT ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59) oder JEDERZEIT SEELENKRAFT - (Telefon) COACHING: 030 485 6454

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung / Integrative Therapie beginnt ab 17.12.21 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Freitag 8.10.2021

17.30h: Systemisch-Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, synergetik-berlin.de, 0177/2404257

Dienstag 12.10.2021

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

19.30h: Die Lehre und der Weg – Spirituelle Gesprächsrunde. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

Mittwoch 13.10.2021

18h: MEINE ALTERNATIVE, KLANGSCHALENABEND Peter Dahms, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10/6 Eur, Tee frei, www.haus-lebenskunst.de

19h: Naturgestützte Therapie: Übungsgruppe. Übung und Vertiefung der eigenen Anleitungspraxis. igt-berlin.org

Donnerstag 14.10.2021

16h: Ganzheitliche Beratung : Das Entstehen Deiner Krankheit erforschen , wandeln. Hp Elisabeth Heijenga.85075228. praxis-heijenga.de.

Sonntag 17.10.2021

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

Dienstag 19.10.2021

19h: Schulter/Arm-Syndrom. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.

19.30h: Schüler:in und Geistesschule – Spirituelle Gesprächsrunde. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/b

Mittwoch 20.10.2021

19h: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Freitag 22.10.2021

14.30h: BeRührung für den Alltag: ROSEN-METHODE online schnuppern. Anmeldung und Information unter www.praxis-aw.de

Samstag 23.10.2021

10h: BenefitYoga® - gesunde und bewegliche Gelenke. Wochenendseminar rund ums Thema Regeneration u. Erhalt unserer Gelenke. Sa./So. 10-15 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de/yogagelenke

14h: Garten- & Naturgestützte Therapie: Vortrag mit praktischer Übung - Die Heilkraft im Naturerleben verstehen. igt-berlin.org

19h: Systemisch-Synergetische Aufstellungen bei Psych. HP Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, synergetik-berlin.de, 0177/2404257

Dienstag 26.10.2021

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

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

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

Mittwoch 27.10.2021

16h: Mystic Surprise - Spielend Lösungen entdecken und Themen oder Situationen mit Leichtigkeit auf eine neue Ebene bringen! Kurze Spielsessions z. Kennenlernen mit Nina Mücke. Anmeldung: Zenit Buchhandl. T 030 8833680

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

Dienstag 2.11.2021

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

Donnerstag 4.11.2021

19h: Neubeginn - Channeling und Meditation mit den Lichtwelten zum Neumond im Skorpion. Dagmar Bolz: 017643018279

19.15h: SELBSTheilendes HERZLICHT ENTFALTEN mit Ishtara im Centro Delfino (Dernburgstr.59) oder JEDERZEIT SEELENKRAFT - (Telefon) COACHING: 030 485 6454

Freitag 5.11.2021

17h: Familienaufstellungen nach Bert Hellinger - über Psychotherapie hinaus. Wege aus der geistigen „Sackgasse" finden! An 3 Tagen. Tel: 8131040, wegdermitte.de/familienaufstellung

BERLIN NEWS

Tian Ai Qigong
Meditation für die Erde
Jeden 1. Mittwoch im Monat lädt Tian Ai Qigong alle Freunde und Interessierten zur Meditation für die Erde und den Frieden in der Welt ein. An diesem Abend können Sie mit einer großen Gemeinschaft für Liebe und Frieden zwischen allen Lebewesen auf der Erde meditieren und ihre Heilung unterstützen. Sie können sich diesem Gruppenwerk im Livestream über die unten angegebene Homepage ganz einfach anschließen und mitmachen.

Termine:
Mi, 06.10.2021, 03.11.2021 um 19 Uhr

Livestream über:
https://tianai-qigong.edudip.com
Info: Tian Ai Qigong
info@tianai-qigong.com
Tel. 030 - 2579 9795

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 030.6151686

Montag 8.11.2021

20h: Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung/Integrative Therapie beginnt ab 17.12.21 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Dienstag 9.11.2021

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

Samstag 13.11.2021

[fett und farbig] 10h: Einführungskurs in die Transaktionsanalyse In diesem zertifizierten Grundlagenkurs erhalten Interessierte einen Einblick in die Transaktionsanalyse (TA) mit ihren Konzepten, dem Menschenbild und der Kultur. Praktische Beispiel aus dem Leben der Teilnehmenden gestalten die Theorie lebendig und alltagsnah. 02./03.10. 10.00-18.00 Uhr Ströme-Institut, Hermannstraße 48 295,00 € inkl. Mwst. 0176/50070272 mail@claudiahorstmann.de www.claudiahorstmann.de

Dienstag 16.11.2021

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

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

Freitag 19.11.2021

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

Dienstag 23.11.2021

19h: Migräne und Kopfschmerzen. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36. Bitte anmelden bis 12 Uhr 0176 68749810.

Sonntag 28.11.2021

10.45h: Tempeldienst. Gemeinsame Besinnung auf Aspekte des spirituellen Weges. Goldenes Rosenkreuz, 13403, Antonienstr. 23 – www.rosenkreuz.de/b

Dienstag 30.11.2021

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

Werktags

0h: Schönes Co-Working für Austausch und Inspiration in Berlin Steglitz. Du suchst Ruhe und Klarheit, wir wachsen mit Dir. Die Verbindung zwischen Deiner Lebensaufgabe und Deinen Zielen kannst Du hier vertiefen. Als Geschäftsadresse für Deine Webseite kannst Du das Co-Working auch nutzen.

Sonntags

11h: YOGAWALKING im Wald jeden Sonntag im TegelerForst, Nähe S-Bahn. Infos und Anmeldung: 0173 6925720 / www.stellaveda.de

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

Ausbildungen

2 Jahre Wachsen und Lernen: Familienaufstellung / Intergrative Systemische Therapie ab 17.12.21 neue Ausbildungs-, Wachstumsgruppe, Infoabende Do 7.10, Mo 8.11., Do 2.12., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Buchhaltung

Buchhaltungscoaching: Rechnungen richtig schreiben - Umsatzsteuer verstehen - Steueranmeldungen - Ängste vor dem Finanzamt wandeln -Zielfabrik.de - Barbara Cronenberg - 0177 267 5513 cronenberg@zielfabrik.de

Coaching

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

Energie Heilarbeit

Klangheilung mit den 7 Gestirnen des Sonnensystems. Download und Informationen zur Heilweise auf: www.thecosmicelements.com

Energiearbeit

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

Ernährung

Entwickle mit Food-Coachs Teresa und Andreas Deine individuelle Ernährungsweise. www.energiebewegt.com/ernaehrungsberatung

Familienaufstellung

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 26.10., 16.11., 20 Uhr, Seminar: 1.-3.10. und 10.-12.12. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

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

Familienaufstellungen
Seminare und Weiterbildung
www.blog.renate-wirth.de
www.aufstellungstage.de

FengShui/Geomantie

Qi-Mag Tao 1 Geomantie in Berlin-Mariendorf. Taoistische Landreinigung für Harmonie und Wohlbefinden. 5-Tage Seminar 19.-23.10.2021, Sabine Gröner, 0172-3139565, www.geobalance.eu

Gesundheit

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

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

Klangtherapie

Klangtherapie,Klangreisen,
Klangtiefenentspannung,
Klangschwangerschaftsbegleitung
01791347386, Roberto Valentini
klangreich@gmx.net

Ganzheitliche Kiefer- und Lebensberatung

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

Männer–arbeit

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

Mediale Beratung

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

Seelenheilung

Schamanische Heilarbeit und Familienaufstellung in Berlin 16/17.10.2021 Für einzel Online Termine und mehr info unter: www.ingridmesin.com aufstellung.mesin@gmail.com

Shiatsu

SHIATSU-Grundkurs 6.+ 7.Nov, 150€ Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben, Einstieg zur GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung; Kostenfreier Infoworkshop 5.Nov., 18:30-20:30 Mach mit, gewinne einen Grundkurs :) shiatsu-zentrum.de

Urchristentum

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

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

Workshops

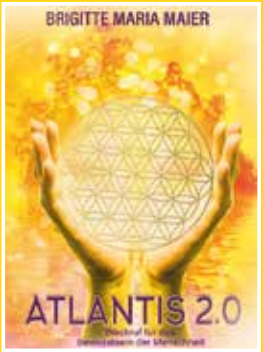
Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 3. – 5.12. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib"), Tel: 69 81 80 71, mail@ifosys.de, www.ifosys.de

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

Ausbildungen

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

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



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

Kontakte

Hallo, ich suche Menschen, die Lichtnahrung umsetzen wollen und mit mir gemeinsam eine Vision aufbauen möchten. Gerne in Brandenburg und Berlin. Regelmässige Gruppentreffen um das Feld aufzubauen. Ich freu mich.Herzlichst Simone Heese.Simone@t-online.de

Marc234567891@gmail.com sucht eine unkomplizierte sinnliche WohnMobilMitFahrerin, möglichst NR/NT. Beginn 10/21 in Frankreich. Ab 11/21 Kanaren

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

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

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

Tantrisches Treffen für Ältere (Ü60)
22.-24. Oktober, 40 km nördlich von Berlin
www.Ganesha-Hof.de 01718372241

Jobs

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

Ladengeschäft im PrenzlBerg (Thema Wasser-Gesundheit-Umwelt) sucht Verstärkung im Verkauf für 30 - 35 Stunden pro Woche sowie zur Ladenreinigung 2 x 4 Stunden pro Woche. Bewerbungen bitte an post@wasserkontor.de z.Hd. Frau Sachse

Wohnen

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

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

VERMIETUNG auf Zeit:25km östl. von BERLIN Ökohaus am See (175m2, 5Zi, gr. Wohnkü, Kamin, **(Winter)Garten) Dez./2021-Apr/2022** an liebe WG o.ä. zu vermieten. MIT 2 Miezen teilen! - Miete VHB; mit Regio/ S-Bahn / Bus / B1/B5 ca. 35 min nach Berlin -- Frau Schmid 0151 123 02 173

Räume

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

ZEITVERMIETUNG: 25km östl. von BERLIN Ökohaus am See (175 m², 5 Zi, gr. Wohnkü, Kamin, (Winter) Garten) Dez./2021-Apr/2022 an liebe WG o.ä. zu vermieten. MIT 2 Miezen teilen! - Miete VHB; Regio/ S-Bahn / Bus + B1/B5 ca. 35 Min. nach B.

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

Das MAIGOLD bietet Räume für selbstständig arbeitende Yogalehrer und Therapeuten mitten im schönsten Kiez im PrenzlBerg. Kursraum ab 40€/Monat oder 25€/h für Seminare; Behandlungsraum mit flexibler Einbuchung ab 12€/Stunde.Nutzung Newsletters und Webseite für eigene Präsentation inklusive. Kontakt und Infos: www.maigold-berlin.de

Heller Raum (24m2) in Praxis in Zehlendorf (montags und dienstags) für Therapie/ Coaching zu vermieten. 380 €/ Monat, 030 8110845

Heller Raum (24m2) mit Liege in Praxis in Zehlendorf montags für Massage etc. zu vermieten Kosten: 200 €/ Monat, 030 8157715

Kleinanzeigen für die SEIN-Dezember/JanuarAusgabe

Anzeigenschluss:
10. November 2021

Online buchen:
www.sein.de/kleinanzeigen

Dies & das

Buchveröffentlichung: Seelenlandschaft
Horoskop, Einführung in die spirituelle Astrologie,-Leseprobe https://sammann.net/seelenlandschaft-horoskop

Du hast einen Yogaraum in Berlin, aber möchtest viel lieber auf das Land, in eine Kleinstadt?! Ich biete kleines gut laufendes Yogastudio in Güstrow in Mecklenburg. Mit festem Kundenstamm. Suche einen adäquaten Yogaraum in Berlin. Chiffre 57837

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

Es gibt keinen Täter nur Taten. Horoskop und Human-Design, Beratung/Begleitung. Malina Sens, HP Psych., Tel.: 0176 46 10 32 05

TAROT-Kartenlegen, HOROSKOPdeutung, erfahrene und professionelle Beratung, auch telefonisch, Kontakt: 08166-998 23 46, USammann@aol.com URSULA SAMMANN, www.sammann.net, Autorin, Schamanin, Beraterin

IMPRESSUM

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

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman, aman@sein.de

THEMENREDAKTION:
Jörg Engelsing, redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT: Eduard Aman

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

ANZEIGENREDAKTION:
Lieselotte Wertenbruch
formatanzeigen@sein.de

KLEINANZEIGEN: www.sein.de /kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.9.21

ANZEIGENSCHLUSS: 10.9.21

DRUCK: Druckerei Vetters

Verteilte Auflage im Oktober/November:
18.000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 8 vom 1.6.2020
Mediadaten unter: www.sein.de

Beilage im Oktober/November:
18.000 Expl. Plan International

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

ISSN 1432 - 9913

Sein–Redaktion

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

Handel

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

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

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

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

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

Beratung

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

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

Ich höre Ihnen zu!
Dagmar Haase,
Wegebegleiterin, info@haase-mediation-berlin.de
Tel. 030-45798769, www.haase-mediation-berlin.de

Frauen

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

Geschenk an mich selbst:
Wohlfühlbehandlungen mit Klangschalen+Handauflegen zum Energieausgleich, HPP Jutta Helmecke,0160/92240 176,juttas-leuchtfeuer.de

Lara - Krisen- und
Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Tel: 216 88 88

Körperarbeit

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

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

Lebenskunst

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

Heilpraktikerinnen

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

Ganzheitl. Heilweisen

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

Yogaschulen

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

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

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

Zentren

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

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

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

Überregional

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

ABO

Zum Preis von 25,- Euro können Sie 6 Ausgaben des SEIN abonnieren.
Info-Tel. 030 - 78 70 70 78 · www.sein.de

FERNHEILUNG

HOPE

HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

Soforthilfe für Hilfesuchende
„Wenn nichts mehr geht… Dann sind Sie bei mir richtig!“

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

Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden, ich bin immer für Sie da.
Wo immer Sie gerade sind.
Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

„Hoffnung ist der Pfeiler der Welt“
Afrikanisches Sprichwort

HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

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

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

NEU