

SEIN

Bewusstsein und Wandel

28
Jahre

kostenfrei
Euer finanzieller
Beitrag ist
willkommen!

Veränderung und



sein.de

Transformation



09-11
2023
337-339

Integrale Bewusstseinskultur: Äußeren Wandel durch inneren Wandel gestalten
Blockierte Energie? Begrenzende Glaubenssätze im Bewusstsein auflösen!
Life Alignment: Von Hoffnungslosigkeit zu Wohlgefühl und Lebensfreude

**HEILEN
OHNE GRENZEN**



HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

„Wenn nichts mehr geht... sind Sie bei mir richtig!“



LUCAS SCHERPEREEL

„HOFFUNG IST DER PFEILER DER WELT“
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Heilen und Hellsehen:

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

Glück – Erfolg – Gesundheit

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

Haben Sie Vertrauen - es gibt tatsächlich Dinge, die es (vermeintlich) nicht gibt.

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

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

LUCAS SCHERPEREEL

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Phone / WhatsApp: +49 (0)162 20 83 182

Phone / WhatsApp: +39 340 1999 623

www.lucas-scherpereel.com · info@lucas-scherpereel.com

Inhalt

- 4** Worum es im Ukraine-Krieg wirklich geht
- 5** 577 Milliarden Euro Kriegskosten
- 6** Die Deutschen lesen ihre eigenen Gesetze nicht
- 12** Kleine Richtungsänderungen mit großer Wirkung
Was Transformation unterstützt und was sie verhindert.
Ein Interview mit dem Berliner Heilpraktiker *Donald Guß*
- 16** Von Hoffnungslosigkeit zu Lebensfreude
Life Alignment, ein kraftvolles System für Heilen und
globale Transformation – von *Renate Stöcker*
- 22** Begrenzungen im Bewusstsein auflösen
In unserer Schöpferkraft sind wir grenzenlos:
– von *Viola Schöpe*
- 26** Eine integrale Bewusstseinskultur für heilsame Transformation
Wie wir den äußeren Wandel durch inneren Wandel
mitgestalten – von *Padma Wolff und Torsten Brügge*
- 30** Transformation oder die Poesie des Augenblicks
Überlegungen von *Karin Petersen*
- 34** Was hättest Du denn anders gemacht...?!
Kritischer Rückblick auf die Corona-Politik der letzten
Jahre – von *Illian Sagenschneider*
- 40** „Erleuchtung kann jeder“
Interview mit dem spirituellen Lehrer Christian Meyer
über sein neues Buch
- 43** Yoga ist für alle da!
Über die Verbindung von Yoga mit den Menschen und
dem Leben selbst – von *Elke Ramlow*
- 46** Innere Transformation
Auszug aus einem Satsang
des spirituellen Meisters Sri Vast
- 48** Homöopathie mit Werner Baumeister:
Heilsamer Todesstoß – Was es heißt, sich aus einer
überlebten Struktur zu emanzipieren
- 54** Geschichten aus dem erleuchteten Leben
Que Sera, Sera – Whatever will be, will be
– von *Mario Hirt*

Rubriken

- 8, 9, 11** Zu Gast in Berlin
- 10** Online-Vorschau
- 50** Lesen & Hören –
Buch-Tipps von Renate Graßat
- 52** Astrologische Betrachtungen –
von *Michael Backhaus*
- 55** Programm
- 61** Forum
- 65** Kleinanzeigen, Adressen, Impressum

Edito



Nach meiner Erfahrung geschieht Transformation nur über das Fühlen unseres eigenen Körpers. Und genau das finde ich unglaublich schwer. Ich bin ständig am Flüchten vor meinen Körpergefühlen, weil sich mein körperliches Sein im jetzigen Moment meist unangenehm anfühlt. Schwer traumatisierte Menschen erwartet hinter ihren innerlich hochgezogenen

Abwehrmauern sogar eine echte Gefühlshölle. Nur: Genau die Fokussierung auf unsere Körperwahrnehmung und all die verdrängten Gefühle ist das, was uns zurück ins pralle Leben bringt. Denn Leben, echtes Leben, bedeutet, dass wir uns gegen das Leben nicht mehr wehren – und vor allen Dingen nicht gegen das Leben in unserem Körper. Doch normalerweise gehen wir bei unangenehmen Gefühlen schnell in den Kopf, produzieren jede Menge Gedanken, verspannen und versuchen, dem jetzigen Moment zu entkommen. Wir umgehen dabei das Eingangstor zu einem glücklichen Leben, eben das Fühlen unseres eigenen Körpers. Wir sind somit nicht präsent im Hier und Jetzt. Aber (Wohl)fühlen – was wir ja alle wollen – können wir uns nun mal nur im Moment. Die gute Nachricht: Wir können dieses (Grundlagen-)Fühlen ständig üben. Vor allen Dingen können wir uns dabei beobachten, wie unser (Ego-)Wille uns bei der Hingabe an den jetzigen Moment behindert. Diese Art der Beobachtung funktioniert nach meiner Erfahrung aber nur, wenn wir bereit sind, unser Leben zu entschleunigen und – statt automatisch in unser inneres Gehetztsein – immer wieder mit der Wahrnehmung in den Körper zu gehen. Dabei erkennen wir, wie unsere Abwehr gegen das Fühlen uns regelrecht durchs Leben peitscht. Trainingsplätze für diese Art der Wahrnehmung gibt es überall. Ganz oben auf meiner Hitliste steht das Warten in der Schlange vor der Supermarktkasse, wo meist schon nach kurzer Zeit in mir Unruhe aufkommt, da es nicht so recht weitergeht. Ich werde dabei auf das Fühlen meines Körpers im Moment zurückgeworfen, weil ich mich nicht ablenken kann. Eine weitere gute Möglichkeit bietet das Autofahren, wenn ich versuche, die grüne Ampelphase noch gerade so mitzunehmen, aber dann doch anhalten muss (Genervtsein + Unruhe + Spannung = Nix-haben-will-Gefühl). Als ich letztens mit einem Freund im Auto mitfuhr und der Autofahrer vor uns im Zeitlupentempo um die Ecke navigierte, war der Kommentar meines Kumpels: „Mann, der braucht wohl 'ne technische Zeichnung zum Abbiegen.“ Vielleicht aber war der „Kurvenexperte“ in dem Moment mehr im Fühlen als wir...

Jörg Engelsing

Worum es im Ukraine-Krieg wirklich geht

Interview mit Douglas McGregor – Politikwissenschaftler und ehemaliger Oberst der US-Armee

Wie lautet das Endspiel?

Douglas McGregor: Die Globalisten, die die Fäden in der Hand halten, also die globalistische neokonservative Elite, sowohl im Kongress als auch im Weißen Haus, und diese Elite in Europa, insbesondere in Paris, Berlin und London – sie wollen alle, dass BlackRock die Ukraine unter eigene Kontrolle bringt, damit sie systematisch ihrer Ressourcen beraubt und in einen unterworfenen Staat verwandelt werden kann, der den größeren globalistischen Eliten gehört. Aber genau das wollen sie auch mit Russland erreichen, weshalb es in diesem Krieg nie um die Ukraine ging. Es ging immer darum, wie man Russland zerschlagen kann. Biden sagte selbst: Unser Ziel ist ein Regime Change. Unser Ziel ist es, Putin loszuwerden, und unser Ziel ist es letztendlich, Russland in Einzelteile zu zerstückeln, die dann ausgebeutet werden. Alle seine Unterstützer und Mitarbeiter, jeder im globalistischen Lager weiß, dass das die Wahrheit ist. Auch die sogenannten Oligarchen, Koloymosky, Soros und alle anderen sind Teil davon. Das ist doch alles nichts Neues. Man erinnere sich an die Aussage von McCain: „Oh, Russland ist wie Spanien mit einer Tankstelle.“ All diese arroganten Zurschaustellungen amerikanischer Selbstüberschätzung, die Russland als ein Dritte-Welt-Land mit einem völlig unterlegenen Militär betrachtet haben. Tja, wir werden gerade eines Besseren belehrt.

Wir haben den Russen keine Beachtung geschenkt, die sich berechtigte Sorgen darüber machten, was wir in



der Ostukraine trieben. Wir bauten dort eine Armee auf, um sie anzugreifen. Wir haben 2014 eine feindliche Regierung in diesem Land installiert, und wir haben ihnen immer wieder gesagt, dass es uns egal sei, was sie darüber denken oder worüber sie besorgt sind. Sie er-

klärten: Wir wollen die NATO nicht an unseren Grenzen haben. Niemand hat ihnen zugehört. Präsident Trump hat versucht, zuzuhören, aber er war von Leuten umgeben, die ihn unterwandert haben. Leute, die dem Präsidenten gegenüber nicht loyal waren, die einen Gehorsamseid auf die Befehle des Präsidenten geschworen haben und diese dann ignoriert haben. Und wohin hat das geführt? Wir haben einen sehr schweren Krieg, der sich regional oder sogar global ausweiten könnte. Und niemand im Weißen Haus scheint das wirklich zu begreifen.

Es scheint aber, dass die größte Bedrohung für Amerika das ist, was mit dem Petrodollar geschieht. Jetzt, da Putin mit den Saudis und mit Xi Gespräche führt, um den Petrodollar loszuwerden, wäre es plötzlich nicht mehr möglich, dass wir Schulden machen und weit über unsere Verhältnisse leben.

Douglas McGregor: Ich glaube, wir erleben, dass der Krieg nicht nur militärisch, sondern auch finanziell getragen wird. Und die Globalisten wissen, dass sie diesen Krieg verlieren werden. Was dabei herauskommt, ist, dass die BRICS – Brasilien, Russland, Indien, China, Südafrika – um 81 weitere Mitglieder erweitert werden.

Und alle diese Länder werden zu einer Währung übergehen, die durch Gold gedeckt ist. Wenn sie erst einmal zu dieser goldgedeckten Währung übergegangen sind – ob es nun eine Währung oder eine Währungskorb ist, das macht keinen Unterschied – ja, dann stecken wir in großen Schwierigkeiten. Die Globalisten wissen das, und deshalb handeln sie zur Zeit so verzweifelt.

Putin hat sich enorm zurückgehalten, er hat enorme Geduld bewiesen. Er will keinen Krieg mit dem Westen. Wenn er das gewollt hätte, dann hätten wir ihn längst. Doch sollten wir in der Westukraine intervenieren, ist es vorbei. Wir würden in einen großen Krieg hineingezogen. Putin hat in den letzten 20 Jahren in zahlreichen Reden immer wieder gesagt: „Rückt nicht an die Grenzen Russlands vor. Versucht nicht die Ukraine in einen feindlichen Akteur zu verwandeln, einen Akteur mit feindlichen Absichten gegenüber Russland.“ Was in der Ukraine geschieht, ist für uns von existenziellem strategischem Interesse.“ So wie theoretisch auch das, was in Mexiko geschieht, für uns von existenziellem strategischem Interesse ist. Russland wollte, dass seine Bevölkerung in der Ostukraine, die russisch ist, gleichberechtigt vor dem Gesetz ist. Es wollte die Unterdrückung der dort lebenden Russen beenden. Jetzt haben sie 300.000 bis 350.000 tote ukrainische Soldaten, weitere 300.000 bis 400.000 Verwundete. Inzwischen zwingen sie alte Männer und Jungen dazu, zu kämpfen.... Diese Regierung in Kiew vertritt nicht die Interessen des ukrainischen Volkes. Sie vertritt die Interessen dieser globalistischen Elite, die an den Ressourcen interessiert ist, um diese auszubeuten, um Profit zu machen. Es ist alles in Gefahr. Unsere Wirtschaft ist in Gefahr. Der Reservestatus des Dollars ist in Gefahr. Wir sehen schrecklichen Zeiten entgegen. Die Dinge werden nicht besser werden, solange wir nicht endlich diesen metastasierenden Krebs in Washington, D.C. entfernen. Und ich spreche nicht nur von einer Präsidentenwahl. Wir müssen gründlich ausmisten. ☞

577 Milliarden Euro Kriegskosten

Umgerechnet 14.000,- Euro pro Haushalt lassen wir uns die Unterstützung der Ukraine einschließlich der „Nebenausgaben“ kosten. Wie kann das sein?

Nach Verlautbarungen der Bundesregierung und der Mainstream-Propaganda ist die Unterstützung der Ukraine mit Waffenlieferungen und direkten Transferleistungen zur Finanzierung des chronisch defizitären ukrainischen Staatshaushaltes alternativlos. Blicke diese Hilfe aus, stünde demnächst der Russe vor unserer Tür, falls er nicht in der Ukraine aufgehalten würde. Diesen offensichtlichen Schwachsinn, der uns täglich aufgetischt wird, zweifeln immer mehr Bürger an. 60 Prozent der Deutschen haben einer aktuellen Studie zufolge kein Vertrauen mehr in die Demokratie und ihre Institutionen. Besonders im Westen und bei den Anhängern der Grünen ist der Verlust an Ansehen mittlerweile am gravierendsten. 64 Prozent wollen gar eine neue Bundesregierung (INSA). Immer mehr Bürger wollen Frieden und distanzieren sich von der Kriegstreiberei der Ampel-Koalition. Auch die gigantische Staatsverschuldung und die zunehmenden Inflationsrisiken lassen die Menschen in diesem Land nicht mehr unberührt. In der Aufforderung des Finanzministers, an alle Ministerien nach Einsparpotenzialen zu suchen, sehen viele ihren Zweifel an einer soliden Finanzierung des Staatshaushaltes bestätigt. Dass der Verteidigungshaushalt, das „Sondervermögen“ der Bundeswehr und die Ukrainehilfe hiervon ausgenommen sind, stößt vermehrt auf Unverständnis und gar Widerstand. Kaum ein Bürger kann auf Nachfrage auch nur ansatzweise korrekt wiedergeben, welche Summen an Militärhilfe für die Ukraine bisher aufgerufen wurden und welche Summen an das

Selenskij-Regime an direkter Unterstützungsleistung flossen. Geschweige denn kann nachvollzogen werden, wie hoch die „indirekten Kosten“ zu beziffern sind, die im Rahmen der Sanktionspolitik gegen Russland mobilisiert werden mussten, um die explodierenden Energiekosten der Wirtschaft und der Haushalte aufzufangen.

Der Journalist Jens Berger hat sich die Mühe gemacht, auf der Website der NachDenkSeiten zusammenzutragen, wie hoch die aktuellen Kosten für die Kriegspolitik der Ampel-Regierung wirklich sind. Jens Berger identifiziert zu Beginn seiner Recherche die sogenannte „Ertüchtigungsbeihilfe“, eine Liste an militärischen Unterstützungsleistungen in der Größenordnung von 1,36 Milliarden Euro. Direkte Waffenlieferungen beziffert er im Wert von 534 Millionen Euro. Die im Rahmen eines „Ringtausches“ seitens Deutschlands zur Verfügung gestellten Waffen an osteuropäische Staaten, „die wiederum als Gegenleistung Waffensysteme aus ihrem Bestand der Ukraine schenken“, wären finanzanalytisch nur schwer zu ermitteln, so Berger: „In Summe kam man Stand Dezember 2022 mit diesen meisterlich nach unten schön gerechneten Zahlen auf eine Militärhilfe von 2,36 Milliarden Euro. Hinzu kamen 2,5 Milliarden Euro für humanitäre Hilfe und 1,3 Milliarden Euro direkter Finanzbeihilfen, also geschenktes Geld. Zählt man die jüngsten Schenkungen hinzu, kommt man auf die glatte Summe von 10 Milliarden Euro.“

Der größte und zugleich am wenigsten bekannte Posten, ergibt sich aus dem verpflichtenden deutschen Anteil an

den Hilfen der Europäischen Union für die Ukraine. „Deutschland finanziert die EU und ihre Institutionen mit, über die große Teile der Ukraine-Hilfen der EU-Mitgliedstaaten abgerechnet werden“, so Berger. „Allein bei der Finanzhilfe, also den Geldschenkungen, liegt die EU mit einer Summe von 30,32 Milliarden Euro noch vor den USA an erster Stelle. Zählt man also die rund 24 Prozent der EU-Hilfen von 35 Mil-



Abb.: © Telegram



Abb.: © Telegram

Zerschossene Leopard-Panzer in der Ukraine

Die Bundesregierung plant das Elterngeld für Besserverdiener ab 150.000 Euro Jahreseinkommen zu streichen und damit 500 Millionen Euro im Jahr einzusparen.

Die Bundeswehr hat für die 18 an die Ukraine gelieferten Leopard-2A6-Panzer bereits Ersatz beim Rüstungskonzern Rheinmetall (Stückpreis 29,16 Mio. Euro) bestellt. Gesamtkosten 525 Millionen Euro.

liarden Euro, die dem deutschen Finanzierungsanteil der EU entsprechen, hinzu, kommt man auf 18,4 Milliarden Euro deutscher Hilfszahlungen für die Ukraine. Das ist pro Kopf und im Verhältnis zum BIP deutlich mehr als die Hilfszahlungen der USA.“ Desweiteren ist in Bergers Auflistung das schuldenfinanzierte „Sondervermögen“ in

Höhe von 100 Milliarden Euro enthalten, das die Bundesregierung für die Aufrüstung der Bundeswehr z.B. mit neuen Kampfpanzern und Flugzeugen geschaffen hat. Die im Nebel der Solidarität mit der Ukraine vollkommen untergegangene Megabelastung des deutschen Steuerzahlers, „die indirekten Kosten, die für die Folgen des Wirtschaftskrieges, den Deutschland als Reaktion auf den Ukrainekrieg gegen Russland führt“, stellt dabei, so Berger, den „größten Batzen“ dar. „Ganze 250 Milliarden hat die Bundesregierung mobilisiert, um den Anstieg der sanktionsbedingt steigenden Energiepreise für Verbraucher und Wirtschaft abzufedern. Hinzu kommen direkt zu beziffernde 34,5 Milliarden Euro, die der Staat aufbringen musste, um den (finnischen) Energiehandelskonzern Uniper 'zu retten'.“ Nicht zu vergessen in die Liste der „Nebenkosten“ aufzunehmen, sind die „Steuermindereinnahmen“, die ausgehend des massiven Konjunkturreinbruchs durch die EU-Verordnungen hinsichtlich der Russland-Sanktionen entstanden sind. Zitat Berger: „Der Arbeitskreis Steuerschätzung kommt für die Jahre 2022 bis 2024 hier auf eine Summe von 164,6 Milliarden Euro.“

Bergers Analyse in Summe: „Zählen wir all diese Zahlen zusammen, kommen wir auf die gigantische Summe von 577,4 Milliarden Euro – also mehr als 14.000 Euro pro Haushalt!“

Damit trägt Deutschland, weit vor den USA (130 Mrd. Dollar) die Hauptlast der Kriegsfinanzierung der Ukraine, während die US-Energiewirtschaft durch die Lieferung von überbeuertem LNG-Gas nach Europa Mega-Profiten einfährt, die Auftragsbücher der amerikanischen Rüstungsindustrie prall gefüllt sind und die Produktion energieintensiver Unternehmen von Europa in die USA verlagert wird. ☞

Die Deutschen lesen ihre eigenen Gesetze nicht

Peter Fitzek hat es getan. Interview mit „Peter Menschensohn“ über Systemschlaf, Selbstbefreiung, Evolutionsplan und Verfassung – erster Teil



Abb.: © Redaktion SEIN

Warum überhaupt ein Systemwandel?

Peter: Wir sehen, dass der bestehende Rechtsfrieden nicht mehr lange Zeit aufrechterhalten werden kann und das System immer mehr an sein Ende gelangt. Wenn wir kein neues System installieren, das mehr Gemeinwohl fördert, dann war in der Geschichte immer beobachtbar, dass man sich gegenseitig die Köpfe eingeschlagen hat, alles kaputt gemacht hat und den ganzen Quatsch wieder von vorne angefangen hat.

Sein: *Wir hatten vor 14 Jahren, 2009, das letzte Interview mit dir geführt. Seither ist viel passiert. Im damaligen Interview hattest Du Kritik am bestehenden System geäußert und proklamiert, dass Du eine Änderung am System gemeinsam mit dem Staat anstrebst. Nun hast Du das präzisiert und sprichst von Vertretern des Systems, die Eurer Sache gegenüber wohlwollend aufgeschlossen sind.*

Peter: Die Menschen in den Dienststellen sind ja Vertreter des Staates und da gibt es durchaus einzelne Individuen, die das, was wir tun, für gut befinden. Es gibt ja die Geisterwelt Gottes, die die Dinge schützt, wenn sie von oben gewollt sind. Und so weiß ich, dass der Schöpfer die richtigen Individuen an die richtigen Stellen setzt, um das voranzubringen, was von Gott gewollt ist. Wir sind nur seine Erfüllungsgehilfen.

Sein: *In deinem Buch „Endzeit 2020, Geburtswehen eines neuen Zeitalters“ schreibst Du, dass wir uns, oder die meisten von uns hier in Deutschland, in einem „Systemschlaf“ befinden.*

Sein: *An welchen Anzeichen siehst Du, dass dieses System kollabiert?*

Peter: Die sehe ich deutlich im Geldsystem, im Gesundheitssystem, im Bildungssystem. Es fehlen überall Fachkräfte, zum Beispiel Handwerker. Oder auch die Massenmigration. Da kommen zu viele Menschen ins Land, die gerade keine Fachkräfte sind, die nicht integrationsfähig sind und das Land nicht bereichern, sondern eher nach unten ziehen. Wenn man die Migrationspolitik ändern wollte, und in der Politik geschieht ja nichts zufällig, dann wäre das auch machbar. Aber so kann man davon ausgehen, dass diese Entwicklung von Menschen an der Macht geplant ist, die nicht nur Gutes im Sinn haben.

Sein: *Du sagst, dass die Deutschen ihre eigenen Gesetze nicht lesen. Warum meinst Du, ist das so?*

Peter: Wenn ich mir beispielsweise das Grundgesetz (GG) Artikel 146 anschau, dann steht da, dass das Grundgesetz seine Geltung verliert, wenn die Deutschen sich in freier Entscheidung eine eigene Verfassung geben.

Wieviele haben das bisher getan, sich eine eigene Verfassung zu geben? So gut wie niemand. Die einzigen, die auf eine andere Verfassung pochen, sind die sogenannten Reichsbürger, die rückwärtsgewandt versuchen, alte Zustände der Verfassung von 1871 wiederherzustellen, die aber auch ein Herrschaftsinstrument war. Wir haben kein Interesse an der Reaktivierung alter Herrschaftsinstrumente. Wir müssen nach vorne blicken und sagen, wir schaffen uns eine neue Verfassung, die zeitgemäß ist und die nicht eine Zeit von vor 150 Jahren reaktiviert.

Im Gegensatz zu den Reichsbürgern erkennen wir die Gesetze der BRD an. Das was wir zu unserer Selbstbefreiung tun können, ist überall in den Gesetzen vorgesehen. Nicht nur in Artikel 146 GG. So gesehen auch im Artikel 23 GG in der neuen Fassung, wo das Subsidiaritätsprinzip gilt. In ganz Europa! Subsidiarität bedeutet Reserve oder Hilfe. Es bedeutet aber auch, dass die kleine soziale Einheit Vorrang hat in der Gestaltung, vor der größeren sozialen Einheit. Und die größere soziale Einheit als Reserve im ersten Rang, als Hilfe zur Selbsthilfe nur dann Aufgaben übernimmt, wenn die kleinere Einheit von den Aufgaben überfordert ist. Das bedeutet Subsidiaritätsprinzip. Das sieht man auch schon im Grundgesetz, diesen subsidiären Aufbau. Wir haben im Artikel 1 und 2 GG, wo es um den Menschen geht, („Die Würde des Menschen ist unantastbar“) die Persönlichkeitsentwicklung und das einzelne Individuum. Dann in Artikel 6 GG beispielsweise die Familie, die nächst größere soziale Einheit nach dem Individuum. Danach haben wir im Artikel 9 GG den Verein als Zusammenschluss von einzelnen Individuen, die sich beispielsweise eine eigene Ordnung erschaffen können innerhalb ihrer Vereinigung. Desweiteren finden wir in Artikel 28 GG das Selbstverwaltungsrecht der

Gemeinden. Dort steht im Absatz 2, „den Gemeinden muss das Recht gewährleistet sein, alle Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft im Rahmen der Gesetze in eigener Verantwortung zu regeln“, das heißt, sich eine Verfassung zu geben. Auch das finden wir in den sog. Gemeindeordnungen oder Kommunalverfassungsgesetzen, wo klar unterschieden wird zwischen Satzung, Hauptsatzung und Verfassung. Und im Artikel 146 GG steht, dass die Deutschen frei werden vom Besatzungsrecht, wenn sie sich eine eigene Verfassung geben. Was auch Ausdruck im Kommunalverfassungsgesetz ist, oder sich auch in der Gemeindeordnung findet. Wir sehen dort, wie der Weg zur Selbstbefreiung vom Besatzungsrecht aussieht. Jeder, der etwas anderes behauptet, lügt.



Abte. © Redaktion SEIN

Schloß Wolfsgrün in Eibenstock

Sein: *Du sagst, dass der Weg in die Selbstbefreiung gesetzlich vorgezeichnet ist von den Alliierten. Ist das von den Alliierten wirklich gewollt, dass wir uns von deren Besatzung befreien?*

Peter: Es gibt einen Evolutionsplan, nennen wir es einmal so. Die Schauspieler auf der Bühne der Geschichte, die Individuen als auch die Nationen, haben eine bestimmte Aufgabe in diesem Evolutionsplan. Und Deutschland wurde immer als das Land der Dichter und Denker bezeichnet. Wir sind aufgrund der Geschichte die wir haben, ein sehr friedliches Volk mittlerweile. Das sieht man auch daran, dass dann wenn die Maßnahmen, die hierzulan-

de existieren, in Frankreich versucht würden, nicht nur Paris brennen würden, sondern das ganze Land. Während wir entspannt lächeln, sage ich mal, würden die Franzosen schon Straßensperren bauen. Aufgrund der Vergangenheit und Geschichte, die wir haben, könnten wir Vorreiter in der Welt sein. Und diese Vorreiterschaft ist auch erkennbar in der UN-Charta. In der sog. Feindstaatenklausel. Die UN ist ja erst richtig geschaffen worden nach den Kriegen, mit der Zielsetzung, dass das deutsche Volk dann wieder ein vollwertiges Mitglied in der Völkergemeinschaft wird, wenn es sich von der Feindstaatenklausel befreit hat. Das ist dann der Fall, wenn es sich nach Artikel 146 GG eine eigene Ordnung gibt und das Verfassungsrecht, das in Artikel 20 GG garantiert ist, umgesetzt hat. Das Bundesverfassungsrecht als Ausdruck des Besatzungsrechtes hat ja nichts anderes gemacht, als schon 1951 im Urteil des Bundesverfassungsgerichtes 2 BvG 1/51 klarzulegen, dass die verfassungsgebende Versammlung höherrangig ist als die Bundesregierung und höherrangig ist als das Grundgesetz. Denn es ist die Bestrebung des deutschen Volkes, sich nach Artikel 146 GG eine eigene Verfassung zu geben.

Sein: *Und das habt ihr gemacht. Das war im Jahr 2012*

Peter: Ja, das ist so. Fortsetzung folgt. ☺

111-Jahre-Feier auf Schloß Bärwalde

Am 16. und 17. Sept. 2023 findet eine 111-Jahre-Feier auf Schloß Bärwalde statt. 100 Jahre Schloß Bärwalde und 11 Jahre Königreich Deutschland. Dies soll ausgelassen gefeiert werden. Bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist! Anmeldung über:
www.gemeinwohlstaat.org
 Adresse: Schloßallee 1,
 02943 Bärwalde-Boxberg - Oberlausitz



Heilseminar: Das Körper-Spiegel-System® mit Viola Schöpe

Dies ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie wieder zu erlangen, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht geraten sind. Sie gibt dir die Möglichkeit, dich selbst und die Natur deines Wesens besser zu verstehen. Das Körper-Spiegel-System wurde von **Martin Brofman** entwickelt der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte.

Viola Schöpe konnte durch diese Technik bei sich Skoliose und Allergien heilen. Seit Beendigung ihrer Ausbildung bei Martin Brofman 1994 ist sie akkreditierte Seminarleiterin des "Körper-Spiegel- Systems" und führte in Deutschland, Portugal, Frankreich, Brasilien und der Schweiz Seminare durch und konnte viele tausende Menschen in Heilungsprozess unterstützen.

WE-Heilseminar in Berlin:

18. - 19. Nov. 2023

6. - 7. April & 26. - 27. Oktober 2024

Wo : Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin,
350 € (Frühbucher: 300 €)

Info: violaschoepe@web.de,
Tel: 0178-5623723,
www.koerper-geist-heilung.de

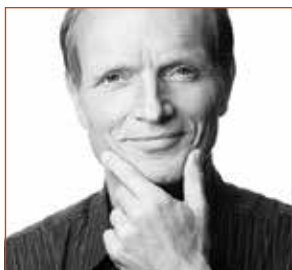


Buchtipp:

Martin Brofman:

„Das Körper-Spiegel-System (Selbst) Heilung über die Chakren durch die Kraft des Bewusstseins“, (LM -Verlag) und „Eine Neue Art zu Sehen“

(Edel Verlag, Duisburg)



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/ip-yager-code/
Tel.: 0391 - 543 01 32



Frühe Prägung - lebenslang? Geburts- und Schwangerschaftstrauma heilen Intensivwochenende 11./12. November 2023

Was ist das, Schwangerschafts- und Geburtstrauma, und warum wiegt es so schwer? Welche Prägungen habe ich selbst erfahren, und was bedeutet das für mich / meine Kinder / meine Beziehung(en)?

Wir erstellen eine Landkarte unserer eigenen Erfahrungen, lernen 1. Hilfe-Tools und mögliche Wege zum Heilsein.

Zeit: Samstag: 11 - 18 Uhr, Sonntag: 10 - 17 Uhr
Ort: Seminarzentrum Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin-Kreuzberg

Info:

www.wege-zum-heilsein.de/weiblichkeit-als-weg
Anmeldung: anja.engelsing@gmx.de
oder 030-45965235 (AB), gerne Rückruf.
Ich freue mich auf Sie!

Dr. med. Anja Engelsing

Frauenärztin mit Schwerpunkt Heilpflanzenkunde
Traumatherapeutin (Somatic Experiencing, Integrale Somatische Psychologie)
Systemaufstellungen
Referentin für ganzheitliche Frauenheilkunde und Buchautorin
www.wege-zum-heilsein.de

Weiblich SEIN.

Workshop FrauenSachen: Frauenkörper - Frauenwahrheit

Freitag,

1. Sept. 2023

jeweils von 18.30 bis ca. 21.30 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. Aufstellungen zu eigenen Themen sind möglich, bitte vorher anmelden.

Ort: Mittenwalder Straße 20, Berlin-Kreuzberg



Workshop zur Gemeinschafts- bildung nach Scott Peck 13. - 15.10.23 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: T. 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 €



Benares - the perfume of truth

Alles ist in jedem Moment neu. Nur der Mind macht etwas Altes daraus, so dass auch Deine Zukunft alt sein wird. Zukunft ist auch das Alte, neu ist der ewige Moment, der keiner Zukunft bedarf. Satsang kann dazu beitragen, dass Alte beim Alten zu lassen und dem ewig Neuen zu begegnen. So ist wirkliche Freiheit möglich.

Benares

Oktober 2023

Sa. 28.10.:

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

So. 29.10.:

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

Dezember 2023

Sa. 2.12.:

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

19:00 bis 20:30 Uhr

So. 3.12.:

15:00 bis 16:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr

Ort:

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

Preise: Je Teil 20,- €

Infos unter: www.

theperfumeoftruth.com

Padma: 0152 37119361



Gongmeditation

Tauche ein in ein Meer von Klängen. Lass Dich tragen, gib für einen Moment hin, was Dich gerade beschäftigt und vergiss alles.

Der Gong singt und schwingt von tiefstem Grollen bis hin zu höchsten Obertönen, durchflutet den Körper mit Vibrationen und Klangwellen und lädt dazu ein, ganz HIER zu sein: der Geist energetisch, aufmerksam, weit, der Körper zutiefst entspannt.

Ein kleine Auszeit ganz für Dich - Kraft schöpfen, Atem holen, Entspannen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

Nächster Termin:

Freitag, 8.9.,

Samstag 9.9.,

Sonntag, 10.9.

jeweils 19 Uhr

Weitere Termine und Infos

siehe NEUE Website:

www.klangtaucher.de

Padma Ribeaucourt:

0152 3711 9361

oder padmaji@gmx.net

Kosten:

20,- Euro pro Abend

Ort:

Institut Ganz Ich,
Gottschalkstrasse 5,
13359 Berlin,
2 Gehminuten vom
S-Bhf. Wollankstrasse

SEIN ABO



**Zum Preis
von 25,- Euro
oder einem
Unterstützungs-Abo**
(Betrag selbst wählen
ab 50,- Euro)

4 Ausgaben abonnieren
(Laufzeit: 1 Jahr).

Info-Tel.
030 - 78 70 70 78
abo@sein.de
www.sein.de

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



Bhutan: CO2-Bilanz negativ

Im Königreich Bhutan wird mehr CO2 gebunden als produziert. Damit hat das Land eine der besten CO2-Bilanzen der Welt. Zur Energiegewinnung setzt das Land im Himalaya auf die regenerative Wasserkraft – und

will für eine noch bessere Klimabilanz Millionen Bäume anpflanzen. Am Ufer des Flusses Puna Tsang Chu steht ein Wasserkraftwerk, welches täglich so viel Energie erzeugt, dass knapp eine halbe Million Privathaushalte mit Strom versorgt werden können.



Regenwald – Abholzung geht zurück

Die Abholzung im brasilianischen Regenwald ist seit dem erneuten Amtsantritt von Präsident Luiz Inácio Lula da Silva um ein Drittel zurückgegangen. Der linksgerichtete Präsident

Lula hatte sein Amt im Januar 2023 mit dem Versprechen angetreten, sich für ein Ende der ungezügelter Umweltzerstörung einzusetzen. Unter Bolsonaro war die Abholzung des Amazonas-Regenwaldes von 2019 bis 2022 im Vergleich zum vorherigen Jahrzehnt um 75 Prozent angestiegen.



Verbot der AfD?

Das Deutsche Institut für Menschenrechte (DIMR) findet, dass die AfD so rechtsextrem geworden ist, dass sie verboten

werden kann. In einer Analyse des DIMR wird mitgeteilt, die Partei gehe „zur Durchsetzung ihrer rassistischen und rechtsextremen Ziele“ aktiv und planvoll vor. Die AfD habe „in ihrer Gefährlichkeit für die freiheitliche demokratische Grundordnung mittlerweile einen Grad erreicht, dass sie gemäß Artikel 21 Grundgesetz durch das Bundesverfassungsgericht verboten werden könnte“, heißt es in der Analyse weiter.

Aus der Rubrik „News“



Genießen war noch nie ein leichtes Spiel

Dies ist die Zeit unendlicher Möglichkeiten, vieler Feste und der Lust am voll gelebten Leben mit Sonne auf der Haut und dem Versprechen auf Erfüllung und Genuss. Was zu

eigener Forschung anregt, ist der Appell nicht träge zu sein, nicht zu ruhen, weil Genießen noch nie ein leichtes Spiel war und man von Genuss nie genug bekommt. Nie das Gefühl von Genug zu kennen, wie ermüdend muss das sein. Nicht träge sein dürfen, nicht ruhen, sondern das Leben ergreifen und gestalten.

Aus der Rubrik „Brandenburg“

Liebe LeserInnen, liebe Anzeigen-KundInnen!



Seit jeher ist die Côte d'Azur eines der beliebtesten Sommerurlaubsziele der Weltelite. Es ist schwer auszuhalten, wenn ukrainische Millionäre und Milliardäre, die das Land seit Jahrzehnten schwächen, beschlossen haben, den Krieg dort vor den Augen der Welt auszusetzen, während hun-

derte von Milliarden Euro Steuergelder aus Deutschland und der EU zur Unterstützung des ukrainischen Staatshaushaltes und Finanzierung des Krieges nach Kiew transferiert werden. Der Filmemacher Mikhail Tkach und der Regisseur Andriy Ihnatenko gingen Hinweisen nach, dass sich eine obszöne Anzahl ukrainischer VIP-Flüchtlinge und deren Anhang in Monaco, Monte Carlo und Nizza konzentrieren. Was sie sahen, stand in krassem Gegensatz zu dem, was die Ukraine und die Ukrainer in den letzten Monaten durchlebt haben. Es scheint, dass es keine schlechtere Werbung für die ukrainische Elite gibt, als massenhafte Bentleys, Maybachs, Porsches und Ferraris neuerer Datums mit ukrainischen Nummernschildern. Der dreiteiligen Dokumentarfilm „Das Monaco Bataillon“ berichtet über das satte Leben ukrainischer Oligarchen und deren Sprösslinge, aber auch über hochrangige Angehörige des Militärs, der Polizeidienste und der Staatsanwaltschaft, die an einem der teuersten Orte der Welt leben und Urlaub machen. Zu sehen auf „youtube.com“ mit engl. Untertitel.

Der Herausgeber - Aman

Journalistische Balance contra gesellschaftliche Spaltung!

Wir sind überzeugt, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und -tiefe den gesellschaftlichen Wandel in diesem Land positiv beeinflussen. Dafür sind wir vor 28 Jahren angetreten.

Bewusstsein ist Wandel

Hat Ihnen unsere journalistische Arbeit in dieser Ausgabe der SEIN gefallen, dann zögern Sie bitte nicht, uns finanziell zu unterstützen, damit wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit bewahren können. Jeder Leser*innen-Beitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll! Ein herzliches Danke an unsere Leser*innen und Anzeigen*KundInnen, die unsere Arbeit wertschätzen und SEIN durch ihren finanziellen Beitrag möglich machen.

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!



HEILERIN NINA DUL

Vom 15. - 21.10.2023
wieder in Berlin

Fühlst Du Dich müde, krank und weißt nicht weiter?
Nina Dul erklärt aus ihrer über 40-jährigen Erfahrung Zusammenhänge und erklärt Heilmethoden für gesundes und BEWUSSTES Leben.
Dreh- und Angelpunkt ihrer Arbeit sind die HEILENDEN Meditationen

Erlebnisabend

So. 15.10.2023 18.00 Uhr, 17 €

Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet.

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo. - Fr., 16.10. - 20.10., jeweils 19.00 Uhr, je 62 €

Doppelseminar: Aura-Aufbauseminar und Magenta-Grundlagen Seminar mit Einweihung

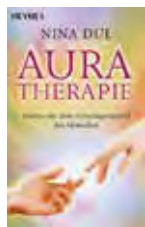
Sa. 21.10., 10.30 - ca. 20.00 Uhr, 242 €

Aurafotos: werden auf Anfrage erstellt

Rabatt: Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 7 € Rabatt auf den Erlebnisabend.

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

Info und Anmeldung: www.ninadul.de, 0172 - 732 28 89



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

Henry Ford

Verändere deine unterbewussten Überzeugungen – und damit dein Leben - mit PSYCH-K® und lerne, andere in ihren Prozessen zu begleiten.

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 des Herzens, jede Irritation oder ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit hat innerliche und äußerliche Konsequenzen. Die Methode PSYCH-K wird von Dr. Bruce Lipton empfohlen, dem Autor von „Intelligente Zellen“ (<https://www.youtube.com/watch?v=osPNXtF5hbA>)

In dem dreitägige Basic Workshop lernst du, dein Leben einschränkende Muster und Überzeugungen zu erkennen und durch solche zu ersetzen, die dich stärken – für dich selbst und für andere. Außerdem lernst du, deine Wahrnehmung von Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft zu identifizieren und transformieren - ein im Augenblick existentielles Werkzeug. Du kannst dich nach dem Workshop PSYCH-K Facilitator nennen.

PSYCH-K® Basic Workshop mit Brunhild Hofmann
von 6. bis 8. Oktober 2023

PSYCH-K® Advanced Workshop mit Brunhild Hofmann
vom 11. bis 14. April 2024

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

Anmeldung:

Brunhild Hofmann,
www.energyfocus.de/kontakt/anmeldung-zum-workshop/
oder Britta Armbröster, www.britta-armbroester.de,
info@britta-armbroester.de



ZuGast-Anzeige
für die Dez./Jan./Feb.
Ausgabe buchen!

Anzeigenschluss: 10. November 2023

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

Kontakt:

Lieselotte Wertenbruch

Tel: 0172 - 820 1410 oder zugast@sein.de

Ich berate Sie gerne!



Abb.: © m.mphoto-stock.adobe.com

Kleine Richtungsänderungen mit großer Wirkung

Was Transformation unterstützt und was sie verhindert.
Ein Interview mit dem Berliner Heilpraktiker Donald Guß.

Was verstehst du unter Transformation und wie würdest du sie gegenüber dem Wort Veränderung abgrenzen?

Transformation bedeutet eine wirkliche Verwandlung, die Umwandlung eines misslichen Lebenszustandes in einen komplett neuen, glücklichen und zutiefst erfüllenden Lebensausdruck. Nach der Transformation erkennt man die Situation, so wie sie war, nicht mehr wieder. Veränderung bedeutet hingegen, dass man die Situation noch wiedererkennen kann

– sie hat jedoch vom Ausgangspunkt eine neue Richtung genommen und ist anders als zuvor. Die meisten von uns wünschen sich in einem bestimmten Bereich ihres Lebens zu Recht eine Transformation. Eine komplette Veränderung. Wir glauben jedoch, damit dies geschieht, müsste erst ganz viel passieren. Erst wenn ich so und so viel Geld habe, erst wenn ich anders bin, erst wenn mein Partner anders ist usw. Doch ist das so? Was geschieht denn, wenn du in deinem Auto oder

auf deinem Fahrrad sitzt und nur ein kleines bisschen nach links oder rechts lenkst? Die Richtung ändert sich schon nach wenigen Metern deutlich. Übertragen heißt das: Eine vielleicht nur kleine, aber konstante Änderung in unserem Verhalten oder Denken kann die von uns ersehnte Transformation in die Wege leiten. Manchmal genügt es, wenn wir unsere innere Haltung nur um einen „Millimeter“ verändern – nur ein „kleiner“ Gedanke – und die Situation wird eine komplett andere. Stell dir vor, du fährst bei Sturm auf einem Fahrrad hier in Berlin auf dem Tempelhofer Feld. Der Wind kommt stark von der Seite und bläst dich fast um. Jetzt lenkst du dein Fahrrad nur ein paar Millimeter nach links oder rechts und plötzlich kommst du viel leichter voran, da du besser zum Sturm stehst. Diese Mini-Bewegung kann in unserem Leben eine „verrückte“ Idee sein, eine Neuorientierung oder sonst etwas – und plötzlich beginnt sich die ganze Situation zu verwandeln. Ich habe aber auch Transformationen erlebt, die scheinbar anstrengungslos und komplett aus sich selbst heraus entstanden. Zum Beispiel durch die prozessorientierte Homöopathie.

Was meinst du damit?

Wenn wir bei dem Bild des Fahrradfahrens bleiben, dann stell dir vor, du könntest nicht Fahrrad fahren, aber plötzlich geschieht ein Wunder und es geht. Ich hatte in den letzten 15 Jahren immer wieder Patientinnen und Patienten, die mit inneren oder äußeren, scheinbar unüberwindbaren Konflikten oder Themen in die Praxis kamen. Zum Beispiel mit der Angst vorm Fliegen oder davor, vor Menschen auf die Bühne zu gehen. Oder es plagten sie ein alter Schmerz, Minderwertigkeitsgefühle, eine Depression. Häufig erzählen sie mir, dass sie schon unglaublich viel versucht haben, ohne sonderlichen Erfolg. Wenn ich dann den Fall richtig bewerte und das geeignete homöopathische Mittel verschreibe, dann macht es plötzlich klick und die Angst, die Depression, die Minderwertigkeitsgefühle sind einfach nicht mehr da. Ich habe mittlerweile hunderte solche Fälle sehen dürfen. Nicht immer ist das richtige homöopathische Mittel sofort zu finden. Aus diesem Grund braucht der Patient auch manchmal ein bisschen Geduld. Aber wenn das richtige Mittel dann gefunden ist, kann eine Transformation hin zum Guten von einem Moment auf den anderen geschehen.

Kannst du mir ein Beispiel aus deiner Praxis geben?

Gerne. Einmal kam eine Frau zu mir. Sie litt seit 20 Jahren an schlimmster Migräne, zirka zwei bis drei Mal im Monat. Immer jeweils zwei bis vier Tage lang, an denen sie nur im Dunkeln liegend halbwegs „überleben“ konnte. Sie hatte



Selbst • Bewusst • Sein

Dienstags-Soiree Zeit für Dich
dienstags um 17 Uhr
online oder vor Ort

Power-Retreats **Enneagramm**
27.-31. Okt
Familienstellen
26.-28. Nov

 **Angelika-Winklhofer.de**



Man-Koso
stärkt vor und nach Operationen
mit fermentierten Enzymen + Aminosäuren!

M-K Europa GmbH | Weinkellerstr. 28 | 09337 Hohenstein-Ernstthal
T +49 3723 658950 | info@mk-europa.de | www.man-koso.de

schon viel versucht – von Psychotherapie über normale Schmerzmittel bis hin zur Homöopathie. Ich gab ihr nach der Erstanamnese sofort ein homöopathisches Mittel, das den Namen Apis (lat. „Biene“) trägt, da ich, während sie sprach, das Gefühl hatte, ich wäre in einem Bienenstock. Da war die ganze Zeit so ein „Sssss“ im Raum. Mein Lehrer, bei dem ich damals noch Supervision hatte, riet mir zu anderen bewährten Mitteln für Migräne. Ich entschied mich jedoch, meiner intuitiven Wahrnehmung zu vertrauen, und verschrieb das entsprechende homöopathische Mittel, eben Apis. Nach vier Wochen sah ich sie wieder. Komplett NEU. Sie sagte, dass ihre Migräne zu 80 Prozent weg sei. Das hatte sie noch nie erlebt. In den folgenden vier Monaten bekam sie das Mittel in unterschiedlichen Potenzierungen, bis der Schmerz ganz wegging. Darüber hinaus zeigten sich auf der seelisch-emotionalen Ebene tiefe Heilungsmomente. Ich traf sie nach rund zehn Jahren noch einmal wieder. Sie hatte seit damals nie wieder einen Migräneanfall. Es gibt noch viele andere solcher wundervollen Geschichten, wie beispielsweise die eines Jungen, der sein einseitig verlorenes Hörvermögen wiedererlangte, oder die einer Frau, die ihren sexuellen Missbrauch komplett überwand.

Welche inneren und äußeren Schritte sind für eine erfolgreiche Transformation notwendig? Und was verhindert eine solche?

Festhalten und Stehenbleiben verhindern eine Transformation. Jedoch kann dieses Klammern am Status quo, wenn es lange genug aufrechterhalten wird, wiederum so

Hast du schon eine Transformation erleben dürfen?

Ja. Einige. Von einer möchte ich erzählen, da sie wie ein Schlüssel für viele Lebensbereiche bei mir gewirkt hat. Sie hat mit einem Menschen zu tun, dem ich wirklich vertraue. Ich bin mit nur einem Elternteil aufgewachsen. Doch die zweite „Hälfte“ hat mir mit zunehmendem Kindes- und Jugendalter mehr und mehr gefehlt. Ich war damals ein sehr introvertiertes Kind. Beobachtend, still, dahinter viel Traurigkeit. Ich machte zu dem Thema eine Therapie und ein paar Familienaufstellungen. Ohne Erfolg. Dann lernte ich meine spätere Aufstellungslehrerin kennen und wusste: Hier ist etwas komplett anders. Sie war direkt, ehrlich und ging den Weg der bedingungslosen Liebe. Dank ihr transformierte sich mein Innen- und Außenleben komplett! Sie lebte vor, wie man sich seinen Untiefen und Ängsten stellt. Und wenn man das tut, nicht wegläuft und noch dazu gehalten wird – dann geschieht wie von selbst Transformation. Und diese wirkt sich oft gleich auf mehrere Lebensbereiche aus.

Ich kann mich noch erinnern, wie ich nach einem Aufstellungswochenende zu Hause unter der Dusche stand, im Minutentakt das Telefon klingelte und Menschen Termine für eine Therapie bei mir buchten. Aus dem vorausgegangenen Aufstellungswochenende brachte ich den Wunsch der finanziellen Fülle mit. Es ging interessanterweise in keiner Sekunde um Geld, sondern um die innere eigene Fülle! Das war vor rund 15 Jahren. Mittlerweile bin ich vom Sozialhilfeempfänger zu einem erfolgreichen Heilpraktiker in Berlin herangewachsen. Ich kann mich auch noch gut erinnern, wie ich dieses besagte Wochenende der Jahresgruppe absagen wollte, weil ich hundekrank war. Ich rief die Leiterin an – mit Fieber bis zum Anschlag. Was sagte sie? Wenn es dir so schlecht geht, dann ist es besonders wichtig, dass du kommst. Dadurch, dass ich meinen „gutem Grund“, nicht zu kommen, überwand und auf meine Lehrerin hörte, sind in der Folge viele Wunder in meinem Leben geschehen.

Danke. Danke. Danke. ☺

**Das, was du tun kannst,
wenn es nicht mehr auszuhalten ist,
kannst du auch genau jetzt tun.**



Donald Guß

ist Heilpraktiker und Dozent. Er führt eine Naturheilpraxis für prozessorientierte Homöopathie, Psychotherapie, Familienaufstellungen und Result Coaching. Er ist darüber hinaus Dozent für Familienaufstellungen, Haka-Ha, Personale Leibarbeit und schamanische Heilweisen.

Info und Kontakt über
Tel.: 030 – 818 971 14
oder info@praxisguss.de

www.familienaufstellung.berlin
www.praxisguss.de

unerträglich werden, dass es maßgeblich verantwortlich ist für das Einleiten eines Transformationsprozesses. Sicherlich kennt jeder die Geschichte der kleinen Raupe Nimmersatt. Sie isst und isst und isst. Aber irgendwann übertreibt sie es und der damit verbundene körperliche Schmerz wird so groß, dass sie aufhören muss. Nur durch diesen Schmerz, den sie „bewusst“ wahrnimmt, ändert sie ihr bisheriges Verhalten („Nein, so kann es nicht weitergehen“) und beginnt, ein frisches, grünes Blatt (etwas Gutes) zu verinnerlichen. Daraufhin transformiert sie sich vollständig und wird zu einem wunderschönen Schmetterling. Jeder hat eine unterschiedliche Grenze, wann der Schmerz (körperlich, seelisch, emotional) nicht mehr zu ertragen ist und man eine entscheidende Richtungsänderung einleitet. Das Gute ist: Das, was du tun kannst, wenn es nicht mehr auszuhalten ist, kannst du auch genau jetzt tun. Du ersparst dir dadurch einiges an Leid.

Wie wir mit unseren Problemen umgehen und sie lösen, hat viel mit uns selbst und unseren Konditionierungen zu tun. Ich bin zum Beispiel ein Typ, der häufig viel ausgehalten hat, bevor ich etwas geändert habe. Warum? Mal aus Angst, etwas Falsches zu tun, mal aus einer falschen Überzeugung, dass etwas auszuhalten grundsätzlich Liebe bedeutet, weil ich ja dann „Ja“ dazu sage. Ich musste erleben und lernen, dass das nicht immer stimmt.

Yogalehrer*In..... das kannst du auch!

Ausbildungsstart: 26.1.24

Zu alt, zur unbeweglich, zu langsam für eine Ausbildung? Wirf deine Sorgen über Bord!
Du bist doch auch nicht zu dreckig zum Duschen, oder? Wir freuen uns auf dich!



- 300 intensive Stunden
- 10 bereichernde Wochenenden
- 1 hochqualifiziertes Lehrer*Innen Team

- integral & ganzheitlich
- kleine Gruppen & faire Preise
- praxisnahe Anwendung in unserer New Teacher Class
- nach alten Traditionen & neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Sichere dir einen von
5 Plätzen zum Super Early
Bird Preis bis 30.9.23



Tel.: 030/95602020 · info@bamboo-yoga.de · www.bamboo-yoga.de

Machen wir die Welt ein bisschen besser!

WIE JEDER REGENWASSER für sich nutzen kann



Natürlicher Leben mit Regenwasser!

Regenwasser ist natürlich und ursprünglich. Green-Life Komplettanlagen liefern Wasser für hohe hygienische Ansprüche.

- Pflanzen und Haustiere lieben Regenwasser von Natur aus. Ohne Kalk und Chlor schützt das Wasser
- Ihre Hausgeräte, verlängert die Lebensdauer und erspart der Natur viele Chemikalien.
- Ihrer Wäsche bekommt die Natürlichkeit des Wassers ganz ohne Zusätze und weniger Waschmittel besonders gut und der Tragekomfort wird erhöht.

- Mit einer Zusatzausstattung ist Ihre Hausversorgung auch in bester Trinkwasserqualität möglich!

GreenLife GmbH
Sacktannen 1a
19057 Schwerin

GreenLife

T. 0385 773 370 · info@greenlife.de
www.greenlife.de · shop.greenlife.de



Abb.: © denik_333-stock.adobe.com

Vom Gefühl der Hoffnungslosigkeit zu innerer Sicherheit, Wohlfühl und Lebensfreude

Life Alignment, ein kraftvolles System für individuelles energetisches Heilen und globale Transformation

Text von:
Renate Stöcker

Das gegenwärtige Chaos in der Welt, Kriege, Krisen, Umweltkatastrophen sowie rasante Veränderungen auf allen Ebenen unseres Lebens rufen Ängste, Verunsicherung, Gefühle von Bedrohung sowie eine hohe Impulsivität und oft heftige Reaktionen hervor. Es werden viele Gefühle in uns getriggert und wir merken, dass die Themen im Außen auch Themen in unserem Inneren sind, denen wir nicht ausweichen können: Wir befinden uns in einem enormen globalen Transformationsprozess, der alle Ebenen unseres Lebens betrifft.

Es wird deutlich, dass wir zu einer neuen Bewusstheit kommen müssen, einer ganzheitlicheren Sicht auf die Welt, wenn wir als Gesellschaft und Menschheit auf eine gute Weise weiterleben wollen. Dafür ist es nötig, dass sich eine „kritische Masse“*, für einen bewussten Transformationsprozess öffnet, von dem alle profitieren werden, die dafür offen sind.

Jede Krise gibt uns auch die Chance, zu wachsen – individuell wie kollektiv. Unsere individuelle Transformation ist dabei ein we-

sentlicher Teil einer globalen Transformation, denn wir leben nicht nur auf dem Planeten, sondern sind auch ein Teil von ihm. Unsere Gedanken und Gefühle sind Energie und haben ebenso eine Wirkung auf das globale Energiefeld wie dieses auf uns.

Viele Themen, die lange verborgen waren, kommen gegenwärtig an die Oberfläche. Es ist jetzt die Zeit, alte Wunden und Traumata zu heilen, uns unserer Programmierungen bewusst zu werden und sie zu transformieren, um uns für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Bei der Frage, was nötig ist, damit Transformation gelingen kann, können wir die Frage auch umdrehen: Was könnte den Veränderungsprozess blockieren? Ganz vorne in der Reihe der Blockaden steht dabei unsere Egostruktur und kulturelle Prägung sowie die damit verbundene Instanz unseres inneren Kritikers – also ein Energieknoten von einschränkenden Glaubenssätzen, unbewussten Programmen und Sabotagemustern, die verhindern, dass wir etwas verändern. Um diesen ganzen Mustern auf die Spur zu kommen, braucht es vor allem Offenheit und Präsenz.

Gefangen in der Egostruktur

Wir alle haben in den ersten Jahren unseres Lebens eine Egostruktur entwickelt, ein Ich, das uns – im Gegensatz zum Rest der Welt – definiert. Die Details dieser Struktur zu erkennen und zu verstehen, ist die Grundlage für jegliche Heilarbeit. Eine Möglichkeit dafür bietet das Enneagramm. Es beschreibt neun Persönlichkeitstypen und bietet uns damit ein sehr wirkungsvolles Werkzeug, um unsere eigene Egostruktur und die von anderen offenzulegen sowie Heilungsinterventionen einzuleiten.

Die Grundzüge des Egos entstehen in unserer frühen Kindheit. Hier haben wir als Reaktion auf schmerzvolle Erfahrungen Stück für Stück den Kontakt zu unserer göttlichen Essenz verloren – uns von unserem natürlichen Richtig-Sein-Gefühl getrennt – und eine bestimmte Ego-Struktur als Bewältigungs-Mechanismus entwickelt, um in unserer Welt, die meist wesentlich von unserer Familie geprägt ist, irgendwie zu überleben. Bei diesem Anpassungsprozess verlieren wir alle in besonders hohem Maß eine ganz bestimmte unserer essentiellen Qualitäten – und genau die definiert unsere Ego-Struktur. Das heißt: Jede der neun Ego-Strukturen fixiert sich auf eine bestimmte essentielle Qualität, die ein Mensch verloren hat. (Auch wenn wir von jedem Enneagrammtyp etwas in uns tragen, hat sich doch eine Fixierung und Egostruktur besonders entwickelt.) Den Verlust dieser Qualität versucht das Ego auf künstliche Weise wiederherzustellen und nimmt gleichzeitig bestimmte Überzeugungen von sich und der Welt an. Das Ego basiert letztlich immer auf Angst und sieht die Welt durch eine bestimmte Brille. Für eine Egostruktur beispielsweise, die auch "der Boss" genannt wird, ist Stärke als Qualität verloren gegangen. So werden Stärke und Power zu einem zentralen Thema für diesen Persönlichkeitstyp und das Ego wird alles tun, um Verletzlichkeit (in den Augen des Egos = Schwäche) um jeden Preis zu vermeiden. Die Verletzlichkeit zuzulassen, ist jedoch genau das, was ein Tor öffnet, um wahre Stärke hereinzulassen und zu lernen, dieser zu vertrauen. Wahre Stärke ist eine der essentiellen Qualitäten, über die wir alle von Geburt an verfügen. Mit dem Enneagramm können wir erkennen, dass die Egostruk-

**ein Schwellenwert, der dann, wenn er erreicht wird, ein bestehendes Gleichgewicht zu einem anderen verschieben und auf eine neue, integriertere Ebene heben kann. Bezogen auf eine kollektive Transformation der Menschheit gibt es unterschiedliche Angaben darüber, wie viel Prozent der Menschen auf diesem Planeten für diesen Schritt auf eine neue Ebene notwendig sind.*

EROS · LIEBE · MEDITATION



Lieben lernen ...

ARUNA
INSTITUT

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

TANTRA YOGA

17.-22.10.23 Kaschmirisches Tantra
mit Daniel Odier/Fr., bei Ulm

TANTRA-BODY

17.-19.11.23 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER FRAUEN

22.-26.11.23 bei Schwäbisch Hall

FEUER, HERZ & STILLE

25.12.-1.1.24 Tantra-Silvestergruppe, bei Salzburg

TANTRA-BODY

23.-25.2.24 mit Beatrix Rettenbacher
und Jens Lenger-Hartwig, bei Ulm

LIEBE – DAS GROSSE TOR

23.-30.3.24 Oster-Paargruppe, bei Ulm

DER KREIS DER MÄNNER I

1.-5.5.24 bei Ulm

ARUNA-Institut · info@aruna-tantra.de
www.aruna-tantra.de

Exzellentes Essen, exzellentes Karma!



Überall spricht man heutzutage von gutem Karma. Jeder könnte mit seinem Handeln die Welt ein kleines Stückchen besser machen und für mehr Nachhaltigkeit sorgen, so er dieses denn möchte. Das KARMA Restaurant Berlin hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Zeit für seine Gäste ein großes Stückchen schöner zu gestalten, wenn diese köstlichen Speisen der indisch-nepalesisch-tibetischen Küche ordern.

Gutschein 2 for 1 das Hauptgericht á la carte (Hühnerfleischgerichte/vegetarische Gerichte, das günstigere oder wertgleiche ist gratis, gilt nicht für Grill und Menüs).

Karma Restaurant Berlin

Eisenacher Str. 57 · 12109 Berlin
Tel. 030-70 37 01 71
info@karma-berlin.de

Bad Belzig

Magdeburger Str. 8, 14806 Bad Belzig
Tel.: 033841-449233

Unsere Seele will wachsen, lernen, sich entfalten und zu ihrer ursprünglichen Lebendigkeit zurückfinden



Abb.: © Prostock-studio-stock.adobe.com

tur lediglich ein gedankliches Notkonstrukt ist, das wir mit allen Mitteln aufrechtzuhalten versuchen.

Eine entscheidende Instanz unserer Egostruktur ist der innere Kritiker, der die übernommene „Stimme“ von Autoritätspersonen wie Eltern, Lehrern und Kirche repräsentiert. Er hat sich aus den Kindheitserfahrungen gebildet, um eine möglichst gute Orientierung in unserer Welt zu gewährleisten und uns Sicherheit zu vermitteln.

Der innere Kritiker lässt uns allerdings nicht zur Ruhe kommen – „einfach sein“ ist für ihn nicht akzeptabel. Stattdessen meldet er uns ständig, was wir zu tun oder zu lassen haben, was zu wenig, zu viel, nicht richtig ist, dass wir uns mehr anstrengen müssen, dies tun und jenes lassen sollen. Er ist unablässig dabei zu kritisieren – uns selbst oder andere. Mit uns selbst geht er dabei meist gnadenlos ins Gericht und lässt uns niedergeschlagen und mit schlechten Gefühlen zurück. Mit seinen ständigen Kommentaren und Bewertungen macht er es uns schwer, präsent im Augenblick zu sein bzw. zu bleiben.

Jeder innere Kritiker ist aufgrund seiner Unfähigkeit, im Moment zu sein und sich dort sicher und wohl zu fühlen, an Vergangenheit und Zukunft orientiert, möchte Regeln und

rigiden Strukturen folgen. Er will nicht, dass wir uns entfalten und damit – möglicherweise in eine für ihn gefährliche Richtung – verändern. Im Gegenteil: Wir müssen uns darauf gefasst machen, dass er versucht, eine positive Entwicklung mit seinen meist negativen Kommentaren wieder zunichte zu machen und zu sabotieren: „Glaubst du wirklich, dass es so einfach sein kann, das ist doch Humbug“, „Es kann nicht wahr sein, dass du dieses Problem immer noch hast... du bist ein hoffnungsloser Fall“ oder „Wozu soll all diese innere Arbeit denn gut sein, sie bringt doch sowieso nichts“. Unsere Seele dagegen will wachsen, lernen und sich entfalten, zu ihrer ursprünglichen Lebendigkeit zurückfinden, sie möchte, dass wir unser ureigenes Potential entwickeln und zu unserer ganz individuellen Lebensaufgabe finden.

Einschränkende Glaubenssätze und Sabotagemuster

Mit der Entwicklung unserer Egostruktur haben wir auch viele Überzeugungen über uns und die Welt entwickelt, die oft gar nicht unsere eigenen sind – wir haben sie von unseren Eltern oder Generationen davor übernommen. Es ist also nichts mit ureigen und individuell. Häufig sind diese Überzeugungen tief sitzende und schmerzhaft Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug, ich verdiene es nicht“; „Ich bin wertlos“; „Ich habe kein Recht, glücklich zu sein“; „Ich muss alles alleine schaffen“ etc., die unsere Möglichkeiten einschränken und uns klein halten oder übertrieben groß machen.

Unseren Glaubenssätzen entsprechend haben wir uns eine innere – unbewusste – Messlatte erschaffen, die bestimmt: Wie gut darf es mir in meinem Leben gehen? Wie gesund, glücklich und erfolgreich darf ich sein? Wie viel Geld darf ich haben? Wenn ein bestimmter Punkt auf dieser inneren Messlatte erreicht ist, kommen häufig Programme und Sabotagemuster ins Spiel und es „geschieht“ etwas, das die weitere Entfaltung sabotiert.

Es leuchtet ein, dass wir auf der Basis dieser einschränkenden Überzeugungen keine erfolgreiche Karriere, glückliche Beziehung oder ein gesundes und erfülltes Leben aufbauen

können. Es nützt nicht viel, mit positiven Affirmationen dagegenzuhalten, denn die Energie dieser Überzeugungen ist tief in unseren Zellen und in unserem Energiefeld verankert. Dort müssen wir sie auch auflösen und transformieren, sonst ziehen wir genau das an, was sie uns suggerieren und was wir nicht wirklich wollen.

Transformation mit Life Alignment

Life Alignment (entwickelt von Dr. Jeff Levin) bedeutet, sich auszurichten und mit dem eigenen Leben in Einklang zu kommen – mit Körper, Geist und Seele und unserem höheren Selbst. Es bedeutet darüber hinaus, in Harmonie zu kommen mit allem, was uns umgibt, unserem Zuhause, unserer Arbeit, Familie, Beziehungen etc. Letztendlich geht es darum, unsere Lebensaufgabe zu entdecken und das zu manifestieren, was durch uns in die Welt gebracht werden möchte. Es geht um eine umfassende Transformation.

Für diese Wandlung ist es wichtig, die Ursachen von Energieblockaden zu finden, die unsere Lebensenergie blockieren und uns davon abhalten, das Sein mit Freude zu leben. Erst wenn unsere Energie wieder frei fließen kann, sind wir in der Lage, unser Potential zu entfalten und ein Leben zu kreieren, das widerspiegelt, was wir tatsächlich sind.

Dafür ist es essentiell, dass wir im Hier und Jetzt präsent sind. Nur so kommen Herz und Verstand in Einklang und wir können uns von unserem höheren Selbst führen lassen. Wir müssen dabei lernen, die Stimme des inneren Kritikers, die immer harsch ist, von der unseres höheren Selbst, unserer Seele, zu unterscheiden, die unterstützend und in liebevollem Ton zu uns „spricht“. Dies wird uns ermöglichen, immer mehr unserer inneren Führung und Intuition zu vertrauen und zu unserer Lebensaufgabe zu finden. In einem Sein ohne inneren Kritiker und selbstzerstörerische Glaubenssätze verfügen wir über essentielle Qualitäten wie Freude, Liebe, Stärke, Mut, Wille, Weisheit, Gleichmut und Gelassenheit. Bei Life Alignment arbeiten wir mit diesen Qualitäten des Seins und nutzen licht- und kraftvolle Energien, die uns allen ganz natürlich zur Verfügung stehen, wenn wir gelernt haben, uns wieder für sie zu öffnen.

Das höhere Selbst weist den Weg

Klienten kommen mit einer Vielzahl von Anliegen. Es können körperliche Schmerzen sein, Energie- oder Antriebslosigkeit, Probleme im privaten oder beruflichen Alltag, Beziehungsthemen, Lernblockaden, ein Projekt, das nicht läuft, der Wunsch nach mehr Autonomie und Selbstermächtigung, der Wunsch, sichtbar zu werden, Führungsqualitäten zu entwickeln, die eigene Lebensaufgabe zu entdecken und zu leben etc. – im Grunde kommen alle Lebensfragen vor.

In der Arbeit mit Life Alignment folgen wir dabei immer

KÄLTELOUNGE°		KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ
		<p>Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.</p> <p>Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.</p>
<p>WWW.KAELTELOUNGE.DE</p>		<p>Einfach online Probe-Termin vereinbaren!</p>
<p>Bornstraße 2 · 12163 Berlin 030-46 99 61 40 · hallo@kaeltelounge.de</p>		

der Weisheit des höheren Selbst unserer Klienten, denn wir arbeiten mit der Ursache von Symptomen, die dem Alltags-Ich des Klienten meist nicht bewusst sind. Es können energetische Muster sein, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, die in den ersten Lebensjahren oder gar vorgeburtlich entstanden sind. Mit Hilfe von Muskeltest und Listen mit Schlüsselbegriffen und Körperpunkten fragen wir nach der Ursache für die jeweilige Blockade und wo im Körper sie sich zeigt. Wir lösen sie dann in einem sanften, jedoch sehr wirkungsvollen emotionalen Prozess auf.

Für die Arbeit ist es essentiell, dass wir als Therapeut/in absolut präsent sind und den Raum für die Klienten halten, was auch immer das Thema sein mag. Wir verbinden uns sowohl mit der Person als auch einer höheren Präsenz, die uns meist zu erstaunlichen Einsichten führt, die immer von Weisheit und Liebe getragen sind.

Die Energiebalance, wie wir es nennen, ist keine Behandlung am Klienten, es ist immer eine Co-Kreation zwischen Klient/in, Therapeut/in und dem intelligenten Feld, das uns verbindet.

Im emotionalen Prozess lassen wir uns leiten, den wirkungsvollsten und effektivsten Weg zu finden, um die jeweilige Blockade und ihre Auswirkungen im Körper und im Energiefeld der Person aufzulösen.

There is a crack in everything, that's how the light gets in... (Leonard Cohen)

Heilung kann immer nur im gegenwärtigen Moment geschehen. Aus der Erinnerung oder allein durch intellektuelles Verstehen kann nichts in die Heilung gebracht oder transformiert werden. So ist es oft wichtig, in dem Prozess die alte Erfahrung noch einmal lebendig werden zu lassen und zu fühlen, welche Emotionen sie auslöst. Wenn wir uns für den Schmerz öffnen, kommen gleichzeitig essentielle Qualitäten wie Mitgefühl, Liebe oder Stärke ins Bewusstsein und Heilung kann leicht und einfach geschehen.



Renate Stöcker
(HP Psych)

arbeitet seit über 30 Jahren als Transformational-Coach und Trainerin für Potential-Entwicklung. Ihre Arbeit besonders geprägt haben Almaas' Diamond Approach, das Enneagramm (nach Sandra Maitri), Gewaltfreie Kommunikation mit Marshall Rosenberg sowie die Ausbildung zur Dialog-Begleiterin.

Termine in Berlin:

18.11.2023, 10 - 18 h

Die heilende und transformative Arbeit von Life Alignment erleben
Gebühr: 100,- Euro

25./26.11.2023,
jeweils 10 - 18 h

Einschränkende Glaubenssätze und Sabotagemuster loslassen. Manifestieren, was durch dich ins Leben kommen will.
Gebühr: 260,- Euro

09./10.12.2023,
jeweils 10 - 18 h

Das Herz für Liebe öffnen
Blockaden lösen, die uns von der Erfahrung der Liebe als Grundenergie des Lebens trennen
Gebühr: 260,- Euro

Energiebalancen und Transformations-Sessions (60 bis 120 Min.) in deutscher oder englischer Sprache in eigener Praxis oder online (90,- Euro pro 60 Min.)

Kontakt unter

Tel.: 0511 - 85 3782
oder 0176 - 523 452 61
info@renate-stoecker.de
www.life-alignment.com

Schon Einstein hat gesagt: Wir können kein Problem auf derselben Ebene lösen, auf der es entstanden ist. Wir müssen immer auf eine höhere Ebene gehen. Dementsprechend gilt auch, dass für einen erfolgreichen Heilungsprozess ebenfalls eine höhere Energie, eine höhere Perspektive (die des höheren Selbst) notwendig ist. So schwierig eine Situation auch sein mag: Das höhere Selbst findet immer einen Weg, eine Spalte, durch die Licht und heilende Energie einströmen kann oder sich eine Ressource zeigt, die Heilung und Transformation ermöglicht. Eine Klientin hatte beispielsweise große Schwierigkeiten, Entscheidungen für sich zu treffen und wollte lernen, mehr ihrer eigenen Intuition und inneren Führung zu vertrauen. Im Prozess tauchte dann eine lange zurückliegende Erfahrung auf, in der sie mit einer Gruppe in der Wüste war, sich mit allem eins gefühlt hatte und ihrer Intuition völlig vertrauen konnte. Diese Erfahrung von Präsenz noch einmal mit allen Sinnen lebendig werden zu lassen, wurde zu einem wichtigen Anker für sie, ihr Vertrauen zu stärken. Selbst wenn jemand keine Liebe in der Familie erleben konnte, hat es vielleicht eine liebevolle Verbindung zu einem Haustier gegeben oder auch nur zu den vorüberziehenden Wolken vor dem Fenster, wodurch es möglich war, bedingungslose und verschmelzende Liebe zu erahnen. Wenn diese Erfahrung wieder lebendig wird, verändert sich das Energiefeld der Person. Liebe, Mitgefühl und Vergebung – sich selbst und anderen gegenüber – haben die stärkste heilende Kraft. In dem Moment, in dem wir auf einer tiefen Ebene mit dem Herzen verstehen können, dass unsere Eltern zum Beispiel gar nicht in der Lage waren, Liebe zu geben, weil sie traumatisiert waren oder selbst nie das Gefühl von Liebe erfahren haben, entsteht ein tiefes Mitgefühl für sie und für uns und möglicherweise auch das Gefühl von Liebe.

Das Opfersein beenden

Transformation geschieht häufig auch, indem die Klienten das Thema von einer höheren Warte aus betrachten können, beispielsweise aus der Perspektive ihres höheren Selbst. Sie können vielleicht erkennen, dass sie eine bestimmte leidvolle Situation selbst kreiert haben, um eine bestimmte Erfahrung zu machen

und daran zu wachsen. Das Gefühl, Opfer zu sein, löst sich dann auf. In meinem Leben gab es einige einschneidende Erfahrungen von Transformation, die für meine Entwicklung sehr prägend waren. Beispielsweise habe ich vor über 20 Jahren eine Trennung erlebt, die ein totaler Schock war, da sie für mich aus heiterem Himmel kam. Es zog mir regelrecht den Boden unter den Füßen weg, alles in mir war erschüttert. Ich existierte auf einmal in einem Raum nie dagewesenen Schmerzes, der sich anfühlte, als ob er mein Herz tatsächlich in Stücke reißen würde. Zum Glück nahm ich zu dieser Zeit an einer laufenden spirituellen Gruppe teil, von der ich mich sehr unterstützt fühlte und in der ich gelernt hatte, mit dem immensen Schmerz in Kontakt zu bleiben und mein Herz dabei offen zu lassen. In mir zeigte sich dabei mehr und mehr eine große Stärke, die mich durch den Prozess trug – verbunden mit zunehmender Liebe und Mitgefühl für mich selbst. Letztendlich erkannte ich, dass meine Seele dieses Erlebnis selbst mitkreiert hatte, um genau diese Erfahrung des Verlassens zu erfahren. Ich konnte dabei erkennen, dass „sich selbst und andere zu verlassen“ wie auch verlassen zu werden, ein Thema war, das sich auf dramatische Weise in der gesamten weiblichen Linie meiner Mutter und meiner Großmutter wiederholt hatte. Aufgrund meiner Transformationsarbeit hat dieses Thema nicht nur rückwirkend in dieser weiblichen Linie Heilung erfahren, sondern die heilende Energie zeigte sich auch bei meinen Kindern und Enkelkindern. Ich bin zudem dankbar, dass dieses Thema durch meinen Prozess auch für alle in der Gruppe – für die ich es stellvertretend bearbeitet hatte – in die Heilung gebracht werden durfte und es mir zunehmend leichter fiel, mein Herz weiter und weiter zu öffnen – statt es durch eine Mauer zu verschließen –, so dass ich immer liebevoller und achtsamer mit mir sein konnte. In Life Alignment geht es immer darum, ein neues Bewusstsein zu schaffen, in die eigene Kraft, Selbstermächtigung und Verantwortung zu kommen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Die Wahrheit ist: Wir alle verfügen über ein unendliches Potential, letztendlich sind wir wirklich spirituelle Wesen in einem menschlichen Körper.

Du bist kein Tropfen im Ozean, du bist der gesamte Ozean in einem einzigen Tropfen. (Rumi)

Individuelle Transformation ist ein wesentlicher Aspekt globaler Transformation, wobei Präsenz die wichtigste Komponente ist. Häufig sind wir jedoch mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder projizieren sie in die Zukunft. Wir sind nicht im gegenwärtigen Moment und auch nicht in unserem Körper präsent. Kein Wunder: Rationalität und Technik haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert – so haben wir gelernt, im Kopf zu sein, planend, bewertend, kontrollierend. Es ist daher ein kontinuierlicher Prozess, Präsenz zu üben. Wenn ich merke, dass ich überwiegend im Kopf bin, gelingt es mir am besten in der Natur, mich wieder zu erden. Dann kann ich mich öffnen und wieder verbinden für die vielen Qualitäten, die ich erlebe: Fülle, Lebenskraft, eine unglaubliche Intelligenz sowie Harmonie und eine allumfassende Liebe, die alles zusammenhält. In Momenten, in denen wir präsent oder im Sein sind, haben wir Zugang zu all den essentiellen Qualitäten wie Stärke, Mut, Intuition, Liebe, Weisheit, Klarheit und Wille, die wir uns so sehr wünschen – und können Entscheidungen treffen, die von diesen Qualitäten getragen sind. Essentielle Erfahrungen wie beispielsweise Liebe können wir allerdings nicht willentlich herstellen, sie sind kein Gedanke im Kopf, sondern eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Wir können uns nur dafür öffnen und Blockaden lösen, die sie verhindern, wie Rumi so treffend beschreibt: „Deine Aufgabe ist es nicht, Liebe zu suchen, sondern nur all die Hindernisse in dir zu suchen und zu finden, die du dagegen aufgebaut hast“.

Eine/r für alle

Aus der Epigenetik wissen wir, dass Traumata über Generationen hinweg weitergegeben werden. Wir alle tragen noch die Traumata unserer Eltern in uns, die sie nicht integrieren konnten. Es scheint unsere Aufgabe zu sein, auch all das Transgenerationale in Heilung zu bringen, damit unsere Kinder und Enkelkinder ihr Leben selbstbestimmt und weniger belastet gestalten können. Transformation ist ein spannender Prozess für uns alle und erfolgt am besten und schnellsten in einer Gruppe, in der wir erleben, dass unsere individuellen Themen keine persönlichen sind, sondern dass wir dieselben Traumata und Herausforderungen mit vielen anderen teilen. Life Alignment bietet die Möglichkeit, mit großen Gruppen zu arbeiten. Das Schöne dabei: Während mit einer Person, die das Thema für alle darstellt, gearbeitet wird, sind alle gleichermaßen in den Heilungs- und Veränderungsprozess mit einbezogen. Wir sind Energie und ziehen das an, was wir aussenden. Für unsere Heilung und die des Planeten ist es daher wichtig, dass wir mit dem Herzen

APN

IGEF
geprüft

24k
vergoldet

Das Original

2004 von Anton Peter Neumann zu therapeutischen Zwecken entwickelt. In seiner neuesten Version zählt der **COSMIC TRANSFORMER** zu den international nachgefragtesten Lösungen zur ganzheitlichen Energetisierung und Entstörung von Wohn- und Arbeitsräumen.

10% LeserIn-Rabatt-Code: **SEIN23**

www.mycosmic.de

Ausgezeichnet mit dem IGEF-Prüfsiegel der Internationalen Gesellschaft für Elektromog-Forschung IGEF

und mit Mitgefühl auf die Welt schauen. Mit einem derart transformierten Bewusstsein sehen wir viele Dinge mit anderen Augen. Ganz von allein – und nicht aus dem Ego – entsteht die Absicht, Harmonie und Frieden in die Welt zu bringen und ein Gegengewicht zum gegenwärtigen Chaos in der Welt zu schaffen. Wenn wir mit einem Bewusstsein von Fülle, Liebe und Mitgefühl verbunden sind und mit Mut, Kraft, Klarheit sowie Offenheit, Neugier und Freude neue Schritte gehen, werden wir das anziehen, was wir selbst leben und für zukünftige Generationen hinterlassen wollen. Liebe ist dafür die stärkste Kraft: Sie heilt alle Wunden, sie kann uns alle und die Welt verändern. Ein solches Bewusstsein entfaltet sich allerdings nur Schritt für Schritt. Auf dem Weg dorthin entwickeln wir eine zunehmende Resilienz: Wir kommen durch unser wachsendes Ja zu allem immer mehr bei uns an und bleiben in unserer Mitte – egal, was im Außen passiert. Beginnen können wir die große Transformation unserer Welt erstmal mit liebevoller Fürsorge und Achtsamkeit für uns selbst. Wir lernen dabei, uns und unsere „Macken“ mit einem sanfteren Blick anzuschauen, und erkennen: Es ist nicht so sehr ein Problem, dass wir ein Ego haben – das haben wir alle. Das Problem ist, dass wir damit identifiziert sind und glauben, es zu sein. Doch was wir alle sind, ist: Liebe! ~



Abb.: © Viola Schöpe

Begrenzungen im Bewusstsein auflösen

Alle Krankheiten und Verletzungen sind blockierte Energie, unterbrochener Energiefluss oder ein Ruf nach Liebe. Die gute Nachricht: Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, Energie zu spüren, wahrzunehmen und zu lenken. Daher kann letztendlich jede Energieblockade durch unser eigenes Bewusstsein aufgelöst und Transformation erreicht werden. In unserer Schöpferkraft sind wir grenzenlos...

Text von:
Viola Schöpe

Der Gedanke „Alles ist möglich“, ist das Gegenteil von dem, wozu uns unsere Eltern oder Lehrer erzogen haben. Wir haben noch ein gutes Wegstück an Transformation vor uns, wenn wir begrenzende Programme wie „Es geht nicht“, „Das kann ich nicht“, „Es ist unmöglich“ in uns tragen. Bist du in deiner geistigen Fokussierung eher außenorientiert, dann bist du darin gefangen und wahrschein-

lich ein Meister, die Ursachen (und Schuldigen) für alles nur im Außen zu sehen, wie zum Beispiel die lieblosen Eltern, die falsche Politik, die bösen Viren, den schlimmen Klimawandel, gefährliche Sternkonstellationen, Sonnenstürme oder was auch immer. Auf diese Weise lenkst du von dir selbst und deinen Kräften und Möglichkeiten ab und erschaffst Begrenzungen in deinem Bewusstsein.

Viele Erfahrungen in meinem Leben haben mir gezeigt, dass wir Grenzen nicht nur erschaffen, sondern auch auflösen können. Meine abenteuerlichen Reisen in den 1980er Jahren durch die UdSSR und die Mongolei oder auch der Mauerfall hatten mir schon damals bewiesen, dass grundsätzlich alles möglich ist.

In meinem Heilungsprozess war das nicht anders. Um gesund zu werden, galt es, selbstbegrenzende Vorstellungen abzulegen, denn ich verstand, dass wir in einem absoluten Sinne keine Grenzen haben – außer diejenigen, die wir uns selbst auferlegen.

Ich hatte mich durch Schuldzuweisungen, Urteile und Meinungen anderer jedoch in eine Situation gebracht, in der ich mich in einer Sackgasse fühlte. Doch echte Transformation beginnt erst dann, wenn Selbstbetrug und Selbstbegrenzung aufhören. Für mich geschahen die stärksten Veränderungen immer in den stillen Momenten im Inneren, dann, wenn ich Entscheidungen traf, die meinen Geist und meine Seele wahrhaft zum Klingen brachten.

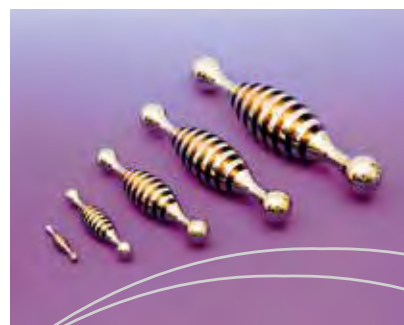
Heilung geschieht im Bewusstsein

Als ich 1991 das Körper-Spiegel-System von Martin Brofman kennenlernte, hatte ich das Gefühl, wieder zu Hause angekommen zu sein. Brofmans Ideen und Philosophien entsprachen meinem Wesenskern. Ich wusste anfangs zwar genau, was ich nicht mehr wollte, musste aber erst wieder herausfinden, was ich im Leben wirklich will und was mir gut tut. Ich verstand sehr schnell, dass es darum ging, meine Wahrnehmung zu ändern, wieder Schöpfer meiner Realität zu sein und mein Leben in die Hand zu nehmen. Die Symptome, die ich seit meiner Kindheit hatte, traten in Verbindung mit Spannungen in meinen Beziehungen auf, aber auch mit mangelndem Selbstvertrauen und einer falschen

Wahrnehmung der Liebe meiner Eltern mir gegenüber. Ich musste bezüglich meines Heilungsprozesses viele begrenzende Gedanken und Dinge in meinem Leben verändern, um wieder ins Gleichgewicht zurückzukehren. So wusste ich, dass ich den eigentlichen Ursachen, die im Bewusstsein lagen, nicht mehr aus dem Weg gehen konnte, wenn ich wirklich geheilt sein wollte. Es ging also um ganz konkrete Veränderungen. Ich durchlief damals die größte Transformation meines Lebens. Ich wurde dabei aber nicht jemand anderes, sondern fand im tiefsten Teil meines Wesens zu mir selbst.

Zeitfenster der Veränderung

Der Unterschied in meinem eigenen Transformationsprozess im Vergleich zu dem anderer Menschen war die Geschwindigkeit. Manche nutzen die Energiewelle, die entsteht, wenn wir ein blockierendes Muster erkannt und aufgelöst haben, um eine radikale 180°-Wende zu durchlaufen, und ändern alles sofort. „Augen zu und durch“ oder „Besser ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende“ sind dann die Devise, die diese individuellen Veränderungen begleiten. Dies hat aber auch oftmals Verletzungen und Chaos im Umfeld zur Folge. Für mich war die Transformation eher ein schrittweiser progressiver Prozess, um anderen Menschen, die mir nahe standen, die Möglichkeit zu geben, sich mit mir zu verändern oder auch gemeinsam eine Lösung zu finden und Verletzungen so gering wie möglich zu halten. Das Ausmaß einer schrittweisen Veränderung ist jedoch nicht geringer als das der sofortigen Veränderung. Sie ist nur auf eine längere Zeit ausgedehnt. Dieselben Themen müssen angeschaut werden. Dieselbe Veränderung muss durchlaufen werden. Ich wusste auch, dass es keinen Sinn macht, die Messlatte zu hoch zu legen, um sie dann nicht zu



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

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

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 55.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de



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

Der Gedanke „Alles ist möglich“ begleitet mich auf meinem Weg als Heilerin und auf meinem Weg der Transformation, der nie endet.



Viola Schöpe

begegnete 1991 dem amerikanischen Heiler Martin Brofman und dessen Heiltechnik, dem "Körper-Spiegel-System", mit dem sie neben ihrem allergischen Heuschnupfen auch eine Wirbelseitverbiegung heilte. Seit 1994 gibt sie Seminare in der Methode.

WE-Heilseminar in Berlin:
18. - 19. Nov. 2023
6. - 7. April 24
26. - 27. Oktober 2024

Wo: Aquariania,
Am Tempelhofer Berg 7d,
10965 Berlin,

350,- Euro
(Frühbucher: 300,- Euro)

Info:
violaschoepe@web.de
Tel: 0178-5623723

Buchtipp:
Martin Brofman:
„Das Körper-Spiegel-System (Selbst)Heilung über die Chakren durch die Kraft des Bewusstseins“, (LM -Verlag) und
„Eine Neue Art zu Sehen“ (Edel Verlag, Duisburg)

bewältigen und frustriert zu sein. Aber ehrlich mit mir selbst zu sein und keine Kompromisse mehr zu leben, wurde zur absoluten

Priorität. Ich umgab mich mit Menschen, die mir dabei halfen, ich selbst zu sein, die unbegrenzt und ohne innere Fesseln dachten und handelten. Ich spürte, dass jede Person, die an mir zweifelte oder begrenzt an Dinge heranging oder daran interessiert war, mich in die alte Realität zurückzuziehen, mir geistig wie auch physisch nicht gut tat und dass ich mich von ihr befreien musste. Der Prozess der Ablösung und Veränderung war nicht immer leicht, aber ich wusste, dass ich meiner inneren Stimme folgen musste, auch wenn es manchmal schwerfiel, Sicherheiten und Gewohntes loszulassen, um sich dem Abenteuer Leben zu stellen.

Mein Schatzkoffer der Transformation ist aber auch voller schöner Erfahrungen. Es gab verschiedene Initialzündungen der Veränderung, so zum Beispiel beeindruckten mich schon 1984 die singenden Mönche im buddhistischen Kloster in der Mongolei nachhaltig, ebenso wie die Wüstenerfahrungen in Chiva (Oasenstadt im Nordwesten Usbekistans) in der Wüste Gobi, oder 20 Jahre später dann in der Sahara bei den Tuareg, die mir die laute Stille des universellen Einsseins und das beredete Schweigen beibrachten und Telepathie praktisch erlebbar machten. Auch in den Retreats mit dem indischen Meister des Nada Yoga, Roop Verma, fand ich diese tiefe Transformation der Seele wieder. Sie alle bereicherten mich auf meinem Weg der inneren Transformation und meinem 30-jährigen spannenden Lehrpfad.

Triggerpunkte

Die größten Herausforderungen auf dem Weg sind die Triggerpunkte, die bei jedem

unterschiedlich gelagert sind. Ein zentraler Triggerpunkt in unserer Gesellschaft ist aber fast immer, dass wir gelernt haben, Liebe über Leistung zu erhalten. Dann versuchen wir durch viel Anstrengung, Liebe auf diesem Weg zu bekommen. Dadurch ziehen wir auch solche Personen an, die das Muster immer wieder triggern und bei uns Schuldgefühle auslösen, wenn wir die Leistung nicht oder nicht ausreichend erbringen. Liebe ist jedoch bedingungslos und kann nur frei gegeben und frei empfangen werden. In dem Moment, in dem wir das verinnerlicht haben und wirklich leben, ist eine enorme Transformation geschehen, und das macht uns die Liebe zu uns selbst und anderen viel leichter.

Karma & Transformation

Karma ist die Auswirkung dessen, was wir in unser Bewusstsein hineinlassen, und sein Zweck ist, ein tieferes Verständnis davon zu erhalten. Ich arbeite dementsprechend mit der Idee, dass die Ursache von Krankheit in unserer Art und Weise zu sein verwurzelt ist und in dem, was wir in unser Bewusstsein lassen. Heilung geschieht, wenn wir die innere Ursache verstehen und innerlich etwas anders machen – dann können wir die Krankheit loslassen. Ich glaube, dass manche Heiler, wenn sie mit einem Symptom konfrontiert werden, für das sie keinen Weg zur Heilung sehen, es als "karmisch" oder Schicksal bezeichnen und damit ihre eigenen selbstbegrenzenden Ideen auf andere übertragen. Ausgestattet mit einem freieren Denken könnte man ja auch sagen: Wenn es dein Karma ist, jetzt krank zu sein, dann kann es auch dein Karma sein, schnell wieder gesund zu werden.

Der Gedanke „Alles ist möglich“ begleitet mich weiterhin auf meinem Weg als Heilerin und auf meinem Weg der Transformation, der nie endet, und ich habe seit mehr als 30 Jahren die Heiltechnik "Das Körper-Spiegel-System" erfolgreich mit anderen teilen können, die sich auf den Weg der Heilung und Transformation begeben. Alles ist möglich, auch für dich! 🌸

Verstrickung in die Familiengeschichte oder Dramen im Mutterleib

Neue Lösungsansätze mit Dr. Graziella Concetta Freni

Für alle, die ihre früheste Geschichte erforschen und deren Auswirkungen verstehen möchten. Vortrag und praktische Arbeit



Abb.: © Dr. Graziella Concetta Freni

Hast du dich jemals gefragt, warum ähnliche schmerzhaft Erfahrungen in deinen Beziehungen auftauchen? Spürst du, dass etwas Wesentliches fehlt – als ob du deinen Platz im Leben noch nicht gefunden hast? Wenn du nach Antworten suchst oder einem Ausweg aus diesen Mustern, haben wir etwas Besonderes für dich. Willkommen zu einem fesselnden Wochenende aus Vortrag und Workshops mit einer herausragenden Expertin: Dr. Graziella Concetta Freni. In ihrer langjährigen Praxis hat sie erkannt, wie stark unsere frühesten Erfahrungen – unsere Entstehung bis zur Schwangerschaft – unser Leben beeinflussen.

Am Freitagabend gibt Dr. Freni Einblicke in ihre fundierte Arbeit, stellt heilsame Ansätze vor und beantwortet auch persönliche Fragen. Samstag und Sonntag öffnen dir eine wundervolle Gelegenheit, deine verborgenen Muster zu erkennen und mit Hilfe der „transformierenden Arbeit unter dem Tuch“ neu zu gestalten.

Dr. Frenis tiefgründige Erfahrung und naturwissenschaftlicher Hintergrund offenbaren eine revolutionäre Erkenntnis: Wir waren ursprünglich als Mehrlingsgeburten angelegt. Aus dem Tier- und Pflanzenreich ist bekannt, dass die Natur bei der Fortpflanzung auf gro-

ße Zahlen setzt, um das Leben weiterzugeben. Auch der Mensch verfügt über eine enorme Anzahl an Spermien und Eizellen. Unsere „Bauchgeschwister“ verabschieden sich jedoch oft früh von uns, und dieser Verlust hinterlässt traumatische Erinnerungen, die unser späteres Handeln prägen. Unser Körpergedächtnis bewahrt eine genaue Erinnerung daran, wie es damals im Mutterleib war, als wir noch zusammen waren. Der Mutterleib repräsentiert unsere erste Welt, und wir tragen diese Erfahrungen in all unsere zukünftigen Systeme. Das kann zu Unordnung, Konflikten und Problemen führen. Dr. Frenis Arbeit deckt diese frühen Traumata im Körpergedächtnis auf, ordnet sie und unterstützt ihre Heilung. So können wir als Erwachsene unseren eigenen Platz einnehmen und erfüllte Beziehungen im Hier und Jetzt leben. ➤

Termine:

Freitag, 17.11. 2023

Einführungsvortrag: 19:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 18.11.2023

Workshop: 9:30 - 13:30 Uhr
und 15:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023

Workshop: 9:30 - 13:30 Uhr
und 14:30 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Somatische Akademie Berlin,
Paul-Lincke-Ufer 30,
10999 Berlin

Kosten:

Nur Freitag: 20,- Euro,
Freitag + 1 Tag: 175,- Euro,
Freitag + 2 Tage: 270,- Euro
Das Seminar wird in deutscher Sprache
abgehalten.

Anmeldung: Michaela.C.Groer@gmail.com



Dr. Graziella
Concetta Freni

geb 1964 in Stuttgart, ist Gründerin der „Costellazioni e Sistema Gemellare - Metodo Freni®“ (Mehrlings- und Systemaufstellungen-Methode Freni®). Diese Schule für Counseling bietet weltweit Ausbildungen für Familien- und Systemaufstellungen an und integriert das Mehrlingssystem. Ihr Lehrbuch „Aufstellungen und Mehrlingssystem“ wurde in mehrere Sprachen übersetzt und wird bis Ende 2023 auch auf Deutsch erhältlich sein

Das Familien- und Systemaufstellen von Bert Hellinger und die Zwillingenarbeit von Betina und Alfred Ramoda Austermann gaben den Anstoß für die heilende Arbeit von Frau Dr. Graziella Freni.





Abb.: © Romolo Tavani-stockadobe.com

Eine integrale Bewusstseinskultur für heilsame Transformation

Wie wir den äußeren Wandel durch inneren Wandel mitgestalten

Text von:
*Padma Wolff und
Torsten Brügge*

Globale Herausforderungen wie Klimawandel, Pandemien und Kriege kommen uns immer näher. Inflation droht uns verarmen zu lassen. Soziale und politische Polarisierung gefährdet unsere Demokratie. Sowohl im Außen als auch innerlich haben wir es dabei mit dem Phänomen der Komplexität zu tun. „Komplex“ ist mehr als „kompliziert“: Kompliziertes können wir noch verstehen und teilweise direkt beeinflussen. Komplexität dagegen bringt Ungewissheit und Unvorhersehbarkeit mit sich, denn im Umgang damit reichen gewohnte rationale Betrachtungen oft nicht aus.

Das bezieht sich auf Makrosysteme wie Klima, Wirtschaft und Politik. Und es gilt auch für das Mikrosystem des komplexesten Stücks Materie, das wir kennen: das Ding zwischen unseren Ohren namens „Gehirn“. Mit fast 90

Milliarden Neuronen und deren unzähligen Verknüpfungen erzeugt es die „Wahrgebung“ unserer Welt. So nennt es Gunther Schmidt, der Begründer der Hypno-Systemik.

Um in komplexen Systemen heilsamen Wandel zu bewirken, brauchen wir daher eine grundlegende Transformation und Erweiterung menschlichen Bewusstseins. Dafür sind – aus Sicht des integralen Modells von Ken Wilber* – vier Aspekte entscheidend:

- Eine erwachsene bis weise Intelligenz (GROW UP),
- das Erwachen zu transzendenterm EinsSein allen Lebens (WAKE UP)
- und die Integration seelischer Schattenanteile (CLEAN UP).

* Kompakt-Einführung ins Integrale Modell: inmeditas.com/medien-artikel/#kw1

Mit diesen Qualitäten können wir aktiv für die Welt in Erscheinung treten (SHOW UP).

Beim GROW UP geht es darum, unsere Reflexionsfähigkeit über die rationale Bewusstseinssebene hinaus auszuweiten. Dazu üben wir uns in transrationalem Reflektieren. Das geht über einfache Ursache-Wirkungs-Beziehungen hinaus. Ein breites Spektrum von Perspektiven wird flexibel einbezogen. Das transrationale Reflektieren achtet auf Wechselwirkungen von vernetzten Elementen und sieht sie als Teile eines größeren Ganzen. Mit solch systemischer Weitsicht auf die Welt zu schauen ist faszinierend. Es eröffnet ganz neue Einsichten!

Mit WAKE UP ist die Entdeckung spiritueller Tiefe gemeint. Übermittelt wird sie in den mystischen Weisheitslehren. Sie laden dazu ein, uns mit dem Urzustand des Bewusstseins vertraut zu machen, der über begrenzte Erscheinungsformen hinausgeht. Der Philosoph Thomas Metzinger** beschreibt dieses „reine Bewusstsein“ als leere Wachheit und Bewusstseinsweite. Aus dieser Weite bezeugen wir alle Bewusstseinsinhalte – Gedanken, Gefühle, Empfindungen – und bleiben erleichternd unangetastet von ihnen. Wir genießen einen Frieden, in dem alle Gefühle – auch Unsicherheit und Angst – frei kommen und gehen dürfen. Wir erlauben uns zu entspannen, auszuruhen und den Geist sich erholen zu lassen.

In diesem Ur-Bewusstsein löst sich unser Empfinden des Getrenntseins auf. Wir spüren umfassendes Einssein. Wir fühlen uns verbunden mit allen Wesen. Eins mit allem Sein. Das wird auch als „Nondualität“ bezeichnet und wird spürbar als Liebe und Mitgefühl.

Metzinger plädiert für eine neue „Bewusstseinskultur“, die diese Qualitäten eines „guten und ethischen Bewusstseinszustandes“ fördert. Erst damit fühlen wir uns auch in Zeiten der Krise erfüllt. Wir tanken

Kraft, um uns für Transformation in Richtung Überleben und Evolution und zum Wohl aller Wesen einzusetzen.

CLEAN UP betrifft die Schattenintegration. Bisher verleugnete oder blind ausagierte Anteile des Egos werden bewusst wahrgenommen und transformiert. Das Erleben von Bedrohung beispielsweise ruft belastende Emotionen wach. Zum Beispiel Ängste, die letztlich auf die Angst vor dem Tod zurückgehen. Und Wut, wenn wir Veränderungen als Angriff auf unsere Lebensart empfinden – oder aber, wenn uns der Wandel nicht schnell genug geht. Trauer erleben wir, wenn wir angesichts der Unlösbarkeit von Problemen verzweifeln. Auch Ohnmacht kann ein Thema sein, wenn wir uns überwältigt fühlen und die Schwierigkeiten uns zu lähmen scheinen. Im Umgang mit all diesen Gefühlen ist Transformation möglich. Sie beginnt, wenn wir entdecken, dass wir die belastenden Gefühle weder verdrängen noch abwehren oder dramatisch ausagieren müssen. Vielmehr ist es möglich, dem Schmerzhaften Raum zu geben, ihm unser Herz zu öffnen und es ganz direkt zu erfahren. Spirituelle Weisheitstraditionen laden dazu mit ihrer Achtsamkeitspraxis ein. Auch integrale und trauma-sensitive Therapieformen unterstützen uns darin durch ihren Zugang zu Selbstliebe und anderen seelischen Ressourcen. Je mehr sich Verstrickungen mit dem Leiden lösen, umso mehr wachsen Herz und Geist in ihrer Fähigkeit, sich eigenem und äußerem Leiden heilend zuzuwenden.

Neue Lebendigkeit

Vielleicht ahnen wir schon jetzt, wie sich das anfühlen könnte. Angst direkt zu erfahren, eröffnet uns zum Beispiel eine neue Lebendigkeit und lässt uns die Unsicherheiten des Abenteuer Lebens mit Zuversicht annehmen.

Wenn wir Wut auf heilsame Weise zulassen, wird die Kraft in ihr spürbar. Sie hilft uns, das Leben beherzt anzugehen und auch mal angemessene Grenzen zu setzen.



INMEDITAS
INSTITUT FÜR INTEGRALE MEDITATION,
ACHTSAMKEIT & SELBSTERFORSCHUNG



*Auszeit in
intensiver Stille
Meer und Weite
wirken lassen
dich besinnen
und Leben feiern*

JAHRESWENDE AM MEER

**Stille Retreat
an der Ostsee
mit Torsten und Padma
2023/24**

Satsang zweimal am Tag
mit stillen und geführten
Meditationen, unterstützen-
den Dialogen und
Anregungen zur
Selbsterforschung

Bestandsaufnahme, Los-
lassen und Neuausrichtung

dazwischen viel Auszeit mit
maritimem Naturgenuss

intensives Wirkenlassen
der Stille & der vertraulichen
Gruppenatmosphäre

Unterkünfte im Seminarhaus
und Verpflegung evtl. möglich

Seminarhaus direkt am Meer

Live-Musik vom
Europa String Choir &
Naad Lukas aka Deepwalka

27.12.2023 - 03.01.2024

Buchung möglichst bald empfohlen
Kursgebühren: 580 - 695 €,
zzgl. Unterkunft & Verpflegung



www.inmeditas.com/ostsee/

** Video Metzinger & Scobel: youtube.com/watch?v=BZW4thvkzVQ



**Padma Wolff (Dipl.Psych.)
und Torsten Brüggé (HP)**

leiten gemeinsam das Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung INMEDITAS in Hamburg. Dort, überregional und auch international, bieten sie Satsang, vielfältige Kurse und komplette Ausbildungen zum/zur psychologisch-spirituellen Begleiter:in an. Sie lieben es, Menschen in der Erfahrung innerer Stille und tiefen Friedens zu unterstützen. Ihr Ansatz der „Integralen Tiefenspiritualität“ eröffnet eine Synthese und ein kreatives Zusammenwirken von spirituellen und psychologischen Weisheitslehren.

Info/Termine/Kontakt: www.inmeditas.com

In der Verbindung von systemischer Intelligenz, mystischer Tiefe und Schattentransformation kann eine integrale Bewusstseinskultur entstehen.

Im unmittelbaren Erleben von Traurigkeit und Schmerz finden wir eine wohlthuende bittersüße Liebe. Sie spendet Trost und versöhnt uns damit, dass wir immer wieder Abschied von Liebgewonnenem nehmen müssen. Neue Zugänge zu Verbundenheit und Einssein tun sich auf.

Traumatischer Ohnmacht auf sanfte, liebevolle und zugleich mutige Weise zu begegnen, erlaubt der Lebendigkeit, sich frei in uns zu bewegen. Wir bekommen Zugang zu einem transzendenten Heilsein, das selbst von tiefsten Wunden unversehrt bleibt.

Schattenintegration schenkt uns die Weitherzigkeit, unser Menschsein – einschließlich unserer Unzulänglichkeiten – anzunehmen und umso vollständiger und freier weiterzuleben. In der Verbindung von systemischer Intelligenz, mystischer Tiefe und Schattentransformation kann eine integrale Bewusstseinskultur entstehen. Sie erst ermöglicht den erforderlichen SHOW UP: Indem sich in uns immer mehr Klarheit und Weite entfalten, wird diese Entwicklung ganz von selbst nachhaltig in die Welt wirken – für den so dringend gebrauchten Wandel. ∞



Das wichtigste und umfassendste Buch von Christian Meyer.

Mit Antworten auf die Fragen:
Was ist Erleuchtung?
Wie finde ich Erleuchtung?
Was ist nach der Erleuchtung?

>> Jetzt bestellen!

www.zeitundraum.org



Tian Ai Qigong

Abb.: © Tian Ai Qigong



Gesundheit und spirituelles Wachstum

Mit Hingabe und Liebe verbindet Tian Ai Qigong uraltes Wissen und taoistische Weisheit mit modernen Themen und Methoden. Im Zentrum der Qigong-Schule stehen die Förderung der Gesundheit, Bewusstseinsentwicklung, Harmonisierung der Emotionen und die spirituelle Entwicklung mit dem Ziel der Transformation in das höhere Bewusstsein. Hierfür bilden stilles und bewegtes Qigong, Meditationen, Seminare zur Bewusstseinsbildung sowie spirituelle Retreats und Ausbildungen wirkungsvolle Mittel, um die eigene Weiterentwicklung voranzubringen. Sind Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht, dann sind wir gesund und können die Herausforderungen des Lebens meistern. Das Institut wird seit mehr als 20 Jahren von den beiden Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping geleitet. Die Traditions-Linie der Meister geht ungeboren auf Bodhidharma zurück.

Liebe und Frieden

Wir erleben derzeit die Anhäufung globaler Krisen, die uns allen viel abverlangen. Bei der Konfrontation und Bewältigung der verschiedenen Herausforderungen erfordert der Alltag oft mehr Kräfteinsatz als unsere inneren Reserven hergeben. Wir brauchen

aber körperliche und psychische Stabilität, um unseren Alltag zu meistern und nicht zuletzt, um auch den Blick auf die Chancen zu lenken, die in jeder Krise für uns verborgen liegen. Jeder Mensch trägt als göttliches Erbe, oftmals tief verborgen, den Wunsch nach Liebe und Mitgefühl, innerem Frieden, Leichtigkeit und Freude in sich. Tian Ai Qigong unterstützt die Menschen dabei, diese Potenziale zu verwirklichen.

Das Licht der himmlischen Liebe

Liebe ist Heilkraft. Sie ist die alles verbindende Energie, denn nichts existiert für sich allein und alles ist miteinander verwoben. Das Herz für die göttliche Liebe öffnen bedeutet, das Urvertrauen wieder zu entdecken. Das ist bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten. Liebemangel ist die wichtigste Ursache für alle Krankheit und alles Leid. Leben wir in Liebe, ist unser Herz mit Liebe erfüllt, dann können wir uns von Kummer befreien, und dann heilt die Liebe. Liebe hat drei Stufen. Die Basis ist die Selbstliebe. Auf dieser Grundlage entfaltet sich die Nächstenliebe, durch die persönliche Entwicklung. Dann haben wir die göttliche Liebe, das ist unsere eigentliche Quelle. Bei ihrer Energiearbeit nehmen die beiden Meisterinnen immer diese höchste Liebe; wir nennen sie das Licht der himmlischen Liebe. Sie haben über 30 Jahre Wissen und Erfahrung in der Energiearbeit und konnten schon vielen Menschen helfen, wieder zu Kraft und Lebensmut zu kommen.

Den richtigen Einstieg finden

Tian Ai Qigong bietet ein dreifältiges Übungssystem mit Schwerpunkten auf Körper, Seele und Geist. Mit unse-

ren Gesundheitskursen (mit Kassenzulassung) wird vor allem die physische Reinigung und Stärkung gefördert. Als Vertiefung dieser Kurse bietet sich die besonders kraftvolle Energie der „Lichtnieren“ an. Im Lichtkörper-Retreat werden die fünf Organe sowie die entsprechenden Emotionen gereinigt und auf ein höheres energetisches Niveau angehoben.

Diese Kurse dienen nicht nur der Verbesserung der Gesundheit, sie sind auch ein wertvolles Fundament für die Erlösung seelischer Themen. Speziell auf die Befreiung der Seele zugeschnittene Seminare, wie „Entfaltung der 6 Herzen“, „Schutzhülle“, „BiGuFuQi-Energienahrung“ oder „21-Tage Energiearbeit“ harmonisieren die Beziehung zu sich selbst und anderen. Sie befreien die Seele Schritt für Schritt von ihren Begrenzungen. Verschiedene Ausbildungen führen tiefer in spezifische Themen hinein. Eine noch weiterführende seelisch-geistige Entwicklung bietet die Teilnahme an einem tiefgreifenden Spirituellen Transformationsprozess.

Aktuell beginnende Kurse

September: *Bronzeglocken- mit Lungen-Qigong (8 Termine), Bronzeglocken- mit Magen-Milz-Qigong (WoE)*

Oktober: *Duft-Qigong (8 Termine), Bronzeglocken-Qigong und Energiehände (WoE), BiGuFuQi Energienahrung (5 Termine)*

November: *Entfaltung der 6 Herzen (6 Termine), Lichtnieren-Qigong (8 Termine)*

Dezember: *Heilung der Seele (WoE)*



Tempelhofer Damm 178
12099 Berlin

T 030-25799795

info@tianai-qigong.com

www.tianai-qigong.com



Abb.: © CrimeScene-stock.adobe.com

Transformation oder die Poesie des Augenblicks

Überlegungen von:
Karin Petersen

Transformation – auch Wandel, Umwandlung, Gestaltwandel, Metamorphose genannt – ist ein Wachstumsprozess, den alles Lebendige durchläuft, um nach der Zeit der Blüte, Frucht oder vollkommenen Gestalt „zurückzuwachsen“ in das Nicht-Manifeste.

In einem der populärsten Texte zum Thema Transformation, Hermann Hesses Gedicht *Stufen*, heißt es:

*Der Weltgeist will nicht
fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf um Stufe heben, weiten*

Können wir diesen Prozess der Bewusstseins-erweiterung bei uns selbst überhaupt anstoßen, gestalten, beschleunigen? Wohin wollen wir uns wandeln und „transformieren“? Wer wollen wir sein, die/der wir jetzt nicht sind? Haben wir das überhaupt in der Hand? Äußert sich in diesen unseren Versuchen, unsere Transformation zu beeinflussen, nicht der uralte menschliche „Machbarkeitswahn“, der vor nichts und niemandem Halt macht? Getrieben von dem Wunsch nach Heilung von alten, quälenden (Verhaltens-)Mustern habe ich im Laufe meines inzwischen doch recht

langen Lebens so ziemlich die ganze regenbogenbunte Palette spiritueller Wachstumsmethoden durchprobiert – von Rückführungen in vergangene Leben, Chakra-Arbeit und tantrischen Liebespraktiken bis zu schamanistischen Reisen und Hexentänzen in Vollmondnächten mit Liebeszauber. Und auch das Schülerin-Meister-Spiel habe ich nicht ausgelassen.

Ich möchte diese unterschiedlichen spirituellen Praktiken zur Bewusstseinsweiterung hier jedoch nicht in Misskredit bringen. Sie alle haben mir als Schritte auf meinem Weg neue Erfahrungen und Sichtweisen vermittelt und das Wissen um meine menschlichen Potenziale vertieft. Schräg wurde und wird es für mich da, wo sie mit unrealistischen Heilungsaussichten prunken. Wo sie mich verlocken, der Illusion nachzujagen, ich müsse nur die richtige Methode (oder den richtigen Guru) finden, um endlich heil und ganz zu werden; das heißt, ein transformierter Mensch, der nicht mehr an sich und der Welt leidet, sondern sein Leben so freudig lebt, wie das laut mancher spirituellen Schulungswege sein Geburtsrecht ist.

Warum aber sieht die Welt immer noch so aus, als ob der Mensch sich nicht grundlegend wandeln kann – und mit seinen primären Antriebskräften, seinem Machtstreben und seiner Gier, diesen Planeten und damit sich selbst zugrunde richtet? Wo uns doch alle Mittel und Methoden zur Verfügung zu stehen scheinen, um unseren menschlichen Wachstumsprozess zu steuern und endlich Qualitäten wie emotionale Kompetenz, Mitgefühl, Dankbarkeit und das Wissen um den Zusammenhang allen Lebens zu entwickeln?

Alles Tun „um zu“...

Irgendwann im Laufe meiner Suche begriff ich, dass mein grundlegender Antrieb für all die spirituellen Experimente der war, *eine andere sein zu*

wollen als die, die ich bin. Ich war mir selbst nicht genug. Ich meditierte, *um* gelassener zu werden, praktizierte Yoga, *um* fitter zu werden. Alles, was ich für mein Seelenheil betrieb, bestand in diesem „*um zu*“.

Im Innehalten kam mir die verblüffend simple Erkenntnis, dass ich immer weg wollte von mir – und all die Mühen des Weges auf mich nahm, um genau *nicht die zu sein*, die ich bin.

(Wie der tibetische Mönch, von dem ich neulich las, der nach 30 Jahren Meditationspraxis mit Mantren und Visualisierungen plötzlich erkannte, dass er sich die ganze Zeit von seinen Gefühlen „wegmeditiert“ hatte.)

Heute würde ich den Prozess meiner Suche als einen der fortlaufenden Ernüchterung bezeichnen. Von den vielen Angeboten im Medizinschrank der spirituellen Wachstumsbeschleuniger sind mir die tägliche Praxis von Meditation (stilles Sitzen) und Yoga geblieben. Sowie gelegentliche Therapiestunden bei der Therapeutin, die mich seit Jahren begleitet. Und das Schreiben. Heute geht es mir bei all diesen Praktiken primär darum, mich so aufrichtig wie möglich mit mir selbst zu konfrontieren:

Hier. Jetzt. Die, die ICH BIN. Mit all meinen Traurigkeiten, Ängsten, Ärgernissen, Freuden und der großen Stille. Kein Wegschweben auf Wolke sieben, kein Mantra oder andere Heilungsklänge, kein Visualisieren von Orten der Kraft oder meinem Krafttier. Stattdessen: mich aushalten. In dem Wissen, dass sich nur wandeln kann, was ich von Augenblick zu Augenblick bewusst er- oder durchlebe.

Und so verstehe ich auch den Untertitel meines neuen Buches *Vom Reichtum des Älterwerdens*: Nicht als beschönigende Floskel, sondern als Versuch, den Schmerz, den alten und den neuen, der mit dem Älterwerden verbunden ist, mit hineinzunehmen in mein Leben. Genau das macht es für

mich reich und schenkt mir Sinn. Wie auch das Wissen, dass die Suche kein Ende hat und ein zutiefst individueller und kreativer Prozess ist, der viel Mut verlangt. „Das Leben“, heißt es bei Osho, „ist ein Mysterium, das es zu leben gilt, kein Problem, das wir lösen müssten.“

Das Mysterium, das ich bin

Und die Transformation? Manchmal, beim stillen Sitzen, habe ich das Gefühl, dass ich mich dem, was Hesse den „Weltgeist“ und andere das „Große Ganze“, das „Göttliche“ oder „Evolution“ nennen, zur Verfügung stelle. Mich hingebende an diesen „Weltgeist“, der den Wandel auch ohne mein Zutun an mir vollzieht. Weil ich Teil dieser Evolution bin. Weil ich mehr bin, viel mehr, als mir bewusst ist. Manchmal habe ich eine Ahnung von der Weite, die hinter meinem kleinen Ich aufschimmert, dem Mysterium, das ich bin.

Wenn ich heute in meinem Poona-Tagebuch *Ich will nicht mehr von dir, als du mir geben magst* blättere, das ich vor 40 Jahren schrieb und das das am meisten gekaufte meiner Bücher ist, muss ich oft schmunzeln. Über meinen damaligen Überschwang, von ekstatischer Begeisterung bis zur qualvollen Selbst-Erkundung. Mit meinen inzwischen 72 Jahren (!) bin ich heute ein kleines bisschen weiser – das heißt, ich weiß um die Begrenztheit meiner Möglichkeiten, mich zu wandeln, und bin grundlegend einverstanden mit dem Weg, der mich bis hierher führte und sich von Augenblick zu Augenblick weiter entfaltet, ohne dass ich ihn vorzeichnen könnte.

Noch einmal Hesse:

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde

Uns neuen Räumen jung entgegessenden,

Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden

Möglicherweise ist der Tod, der täglich näher rückt, für sie Antrieb, genau dieses ihr kleines alltägliches „Mysterium“ bewusst zu leben und – zu würdigen.



Karin Petersen

wurde 1950 im Weserbergland geboren. Nach dem Studium der Germanistik und Politologie an der FU Berlin war sie 1976 bis 1979 Redakteurin der Frauenzeitschrift Courage. Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und Meditation. Ihr letzter Roman *Der Fluss, die Berge – die Berge, der Fluss* erschien 2011 (Transit Verlag), ihr *Tagebuch der Stille. Vom alltäglichen Leben mit Meditation* 2018 (edition steinrich).



Ihr neues Buch: *Heute ist Morgen Gestern. Vom Reichtum des Älterwerdens* ist gerade im Selbstverlag herausgekommen. Zu beziehen über die Website der Autorin: www.karin-petersen.de

Begonnen mit der Absicht, Rückschau zu halten, landet die alte Frau, Verfasserin des literarischen Poona-Tagebuchs, immer wieder in ihrer Gegenwart. Die ist ihr reich genug, erschließt sie ihr doch „die Poesie des Augenblicks“. Älterwerden als Abenteuer – auch das! Und die Wandlung? Besteht in ihrer Sicht auf dieses „Abenteuer“, ihrer Haltung dazu, ihrem Umgang damit. Den hat sie sich erarbeitet, und sie übt sich weiterhin darin. Der Rest liegt nicht in ihrer Hand. Möglicherweise ist der Tod, der täglich näher rückt, für sie Antrieb, genau dieses ihr kleines alltägliche „Mysterium“ bewusst zu leben und – zu würdigen.

Auszug aus: *Heute ist Morgen Gestern. Vom Reichtum des Älterwerdens* von Karin Petersen

Dezember 1

Hier sitzen vor den Tasten, von denen manche beschädigte, von unzähligen Anschlägen abgetragene Buchstaben zeigen. Die Finger erinnern die Wege, die sie nehmen müssen, um Worte zu bilden, die Sinn ergeben. Nur wenn ich überlege, welche Taste ich anschlagen soll, komme ich durcheinander und tippe Kauderwelsch.

Hier sitzen und nach Jahren wieder Worte machen wollen – doch um was?

Ich muss sie umkreisen mit Vermutungen, diese Frage. Vermutungen, die aus dem Wunsch erwachsen, mein Leben schreibend einzuholen, seinem Geheimnis auf die Spur zu kommen, es zu *würdigen*. Dieser Wunsch hat zugenommen in dem Maße, wie ich alt geworden bin, bis er die immer gegenwärtige Angst zu scheitern besiegt hat.

Dass jedes Leben ein Geheimnis ist, dem wir in späteren Lebensjahren rückblickend auf die Spur kommen können, ist wohl mehr Wunsch als Wirklichkeit. Das schmälert die Sehnsucht nicht, es möge so sein: dass mein Leben einer geheimen Orchestrierung folgt,

die sich abzuzeichnen beginnt, wenn ich mich ihm schreibend widme.

Dezember 7

An die hölzerne Verkleidung gepinnt, mit der die Wände meines Arbeitszimmers verschalt sind, hängt ein Kalenderblatt vom Juli eines nicht genannten Jahres mit einem Zitat von Mrs Virginia Woolf, das seit vielen Jahren zu mir spricht, ohne dass ich bislang verstanden habe, was sie mit diesen Worten eigentlich sagen will: „*Es ist immer so, dass ich über die Seele schreiben will, dann kommt mir das Leben dazwischen.*“

Dezember 12

Wie schreibe ich denn wahr und wahrhaftig über die Seele. Wie setzte ich sie schreibend in die Tat um, die hier zitierten Worte von Mrs Woolf? Hängen sie seit Jahren in diesem Zimmer als Arbeitsauftrag, den ich noch zu erfüllen habe? „*Über die Seele schreiben...*“ Was hat die kluge Mrs Woolf damit gemeint? Etwas in mir, so könnte ich es – ganz nüchtern! – beschreiben, gerät in Schwingung, wenn ich diese Worte lese. Sie kommen mir vor wie ein Versprechen auf das Eigentliche, um das ich hier erklärtermaßen kreise.

Dezember 13

... *die Liebe, natürlich. Liebe Liebe Liebe.* Sage ein Wort oft genug und es wird so sehr bloßer Klang, dass der Inhalt darüber verloren geht. Ist uns der Inhalt von Liebe verloren gegangen, weil alle Welt das Wort ständig im Munde führt?

Dezember 25

Die Nachbarin, die wir heute zum Mittagessen eingeladen hatten, schenkte uns einen Weihnachtsstern. Der stand den ganzen Nachmittag lang auf einem der grünen Gartenstühle im Flur.

Als ich am frühen Abend zum x-ten Mal an ihm vorbeilief, beschloss ich, bei meiner anfänglichen Abneigung gegen ihn nicht stehen zu bleiben.

Ich holte den Weihnachtsstern in mein Zimmer, stellte ihn unter die Leselampe und setzte meine Lesebrille auf. „Eigentlich“, dachte

ich, während ich mich zu ihm beugte, „ist es doch rührend, dass ein Gewächs sich farblich so präzise auf Weihnachten einstellt.“

Als ich die Leselampe anknipste, traf mich das Rot der oberen Blätter mit einer solchen Leuchtkraft, dass ich fast zurückwich. Nie hatte ich so ein Rot gesehen! Zum ersten Mal nahm ich in der Mitte dieser rötter als klat-schmohnroten Blattrossetten die kleinen Blütenknospen in Lindgrün wahr, von denen einige, halb geöffnet, rot angelaufen sind und auf knallroten Stielchen ein Büschel winziger zitronengelber Staubgefäße zeigen.

Bei diesem Anblick fielen mir Alpenveilchen und Stiefmütterchen ein, denen ich ebenfalls lange naserümpfend begegnete – bis ich eines schönen Tages entdeckte, wie reizend sie doch eigentlich sind!

All diese Geschöpfe musste ich, um ihre Schönheit zu entdecken, freischaufeln von den Assoziationen, unter denen ich sie verbuddelt hatte. Sie hatten mich an tüdelige alte Tanten denken lassen, die ihre Tage damit verbringen, verwelkte Blüten von ihren Topfpflanzen zu zupfen und nicht verrutschte Häkeldeckchen glattzustreichen. Die alles noch einmal fragen und mitgebrachte Geschenke unausgepackt im Kleiderschrank vergessen. Die nach Uraltlavendel riechen, die Milch für ihren Kaffee anbrennen lassen, die Namen ihrer Gäste und Enkelkinder ständig durcheinanderbringen. Und... „Schluss jetzt!“, rief ich mir innerlich zu und: „Wie gemein ist das denn!“ Wie oft sind wir so gemein, Dinge und Menschen unter unseren Abneigungen zu begraben, die auf Denkverbindungen beruhen, welche sowohl dem Ding oder Lebewesen selbst wie auch dem oder den damit Assoziierten Unrecht tun. Kein Wunder, dass ich mich bei diesem Bild von alten Damen schwer tue, selbst eine zu sein!

Der Weihnachtsstern steht jetzt in die-

sem Arbeitszimmer. In seinen ersten Stunden hier bei uns hat er im Flur drei grüne Blätter abgeworfen. Das hätte ich nach so einer Begrüßung auch getan.

Dezember 29

... im letzten Sommer: Ich bog um die Ecke, gedankenverloren, und da stand er, nur wenige Meter von mir entfernt, trank aus dem hölzernen Bottich am Rand des Blumenbeets. Ich blieb stehen, erstarrte in der Bewegung wie er, der den Kopf gehoben hatte, um mich anzuschauen, ohne zu weichen. Dieser Blick aus honigfarbenen Augen – mein Herz schlug rasch. Angst kam auf, doch ich hielt dem Fuchsblick stand. Nie hatte ich in solche Augen gesehen. Leer und ausdruckslos, wie sie auf den ersten Blick schienen, sahen sie mich an mit einer Wachsamkeit, die sie auch in mir weckten. Einer Wachsamkeit, die, ganz dem Augenblick hingegeben, für alle Möglichkeiten offen war.

Wir beugten uns, der Fuchs und ich. Lange, so kam es mir vor. Regungslos und wach verweilten wir miteinander. Sahen hin zueinander. Waren da. Hielten still vor dem Augenblick. Mir war, als schaute ich in diesen honigfarbenen, wilden Augen ein zeitloses Wissen um alle Füchse und Menschen, die sich auf diesem Planeten je begegnet sind. Und mir war auch, als müsste ich diesem einen Fuchs Abbitte leisten für das, was unsere Spezies seiner Spezies angetan hat und immer noch antut. Doch wer war einmal Fuchs und würde ein andermal Mensch sein? In der Stille, die zwischen uns wuchs, der sicher getakteten Zeit enthoben, flog mir diese Frage zu, ohne dass ich darauf eine Antwort wusste. Schließlich senkte der Fuchs den Kopf und trank weiter, als gäbe es mich nicht. Als stünde ich nicht da, wo ich noch immer stand, um den Fuchs in meinem Garten trinken zu sehen. ☺



Überwinden von Angst

Was ist der Schlüssel zum Besiegen der Angst?

Veranstaltungstermine, Informationen und kostenloser Download dieses Buches (01.10.–31.12.): www.Eckankar.de



ECKANKAR Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

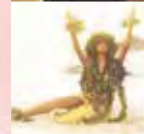
DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken, Erneuern, Regenerieren



- ♥ Shirodhara – Stirnölfluss
- ♥ Abhyanga – Ayurveda-Ölmassage



- ♥ Abhyanga und Shirodhara
- ♥ Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig



- ♥ Samvahana – eine königliche Sinnesreise speziell für Frauen, verjüngend



- ♥ Energiebehandlung
- Geschenk-Gutscheine

Tashina Kohler
Body & Soul



Berlin - Akazienhof
030 - 32 70 57 79
0176 - 271 621 71
tashinamail@web.de



Abb.: © Amanda Stock/Adobe.com

Gesund durch die Corona-Krise: Die amischen Gemeinden in den USA verweigerten Maske und Impfungen und hatten keine erhöhte Sterblichkeitsrate.

„Was hättest du denn anders gemacht...?!“ Kritischer Rückblick auf die Corona-Politik der letzten Jahre

Text von:
Illian Sagenschneider

Ein Freund von mir hat letzgens eine sehr gute Frage gestellt: „Was hättest du denn anders gemacht...?“ Damit war die Corona-Politik der letzten Jahre gemeint, über die wir bisher nie ausführlich geredet hatten. Seiner Ansicht nach haben die Corona-Maßnahmen uns ja doch irgendwie geholfen und vielen Menschen das Leben gerettet – auch wenn sicherlich ein paar Fehler gemacht wurden. Und ich glaube, nicht wenige Menschen denken so ähnlich – immer noch. Deshalb störten ihn meine bisweilen scharfen Kommentare zu dem Thema. Nun, ich werde diese Frage hier ausführlich beantworten und zugleich auch auf meine älteren, kritischen Äußerungen in früheren SEIN-Ausgaben (seit Ende Mai 2020) eingehen.

Beginnen möchte ich mit der Geschichte der amischen Gemeinden in den USA, die sich auf ganzer Linie den staatlichen Corona-Maßnahmen widersetzt haben. Und das mit gesundem Menschen-

verstand, Mitmenschlichkeit und äußerst großem Erfolg! Die Amischen sind eine täuferisch-protestantische Glaubensgemeinschaft mit zirka 350.000 Mitgliedern in den USA. Ursprünglich sind sie aus Süddeutschland und der Schweiz nach Amerika ausgewandert. Sie legen großen Wert auf Friedlichkeit, Familie, Nachbarschaft und gegenseitige Unterstützung. Technischen Fortschritten stehen sie skeptisch gegenüber und so verzichten sie weitestgehend auf Elektrizität, den Besitz von Autos, Telefonen und somit auch Fernsehgeräten. Den Schwerpunkt ihrer Versorgung bildet die Landwirtschaft. Sie tragen altmodische, traditionelle Kleidung und sind berühmt für ihre Pferdekutschen als Fortbewegungsmittel. Es gibt drei Dinge, die die Amischen – aufgrund ihrer Geschichte – nicht mögen: die Regierung, das öffentliche Schulsystem und das Gesundheitssystem. Daher leben sie autark in ihren Gemeinden unter sich und ihre Kinder besuchen in der Regel amische Schulen.

Amische Gemeinden als perfekte Kontrollgruppe

Sehr früh zu Beginn der Corona-Krise haben die Verantwortlichen bei den Amischen erkannt, dass das Umsetzen der drastischen Corona-Maßnahmen letztlich die Zerstörung ihrer gesamten Lebensweise bedeuten würde. Und so kehrten sie im Mai 2020 – nach kurzem Rückzug – zu ihrem normalen Leben zurück. Die Amischen ignorierten somit komplett alle Richtlinien der CDC (Behörde für Seuchenkontrolle): Es gab keine Masken, keine Tests, keine Lockdowns, keine Einschränkungen und später auch keine mRNA-Spritzen. So entwickelten sich die amischen Gemeinden unfreiwillig zu einer idealen sozialen und medizinischen Kontrollgruppe im weltweiten Corona-Maßnahmen-Experiment. Hier wurden weder alte Menschen noch Kinder isoliert und um die Kranken kümmerte man sich zu Hause im Kreis der Angehörigen. So, wie das eben üblich ist bei einer schweren Grippe. Eine völlige Isolierung nahestehender Menschen im Krankenhaus kam für die Amischen nicht in Frage. Im Vertrauen auf Gott wollte sich diese tief religiöse Gemeinschaft ihre Mitmenschlichkeit nicht nehmen lassen...

Bei den Gottesdiensten wurde traditionell weiterhin aus einem Becher getrunken, der herumgereicht wurde – auch so breitete sich Corona natürlich schnell aus. Bereits im Mai 2020 hatten die Amischen Herdenimmunität erreicht. Und auch wenn dadurch 90 % der Amischen Corona bekamen, lag die Todesrate in amischen Gemeinden teilweise sogar 90 Mal (!) niedriger als sonst in den USA. In der amischen Gemeinde von Lancaster (Pennsylvania) mit mehr als 50.000 Einwohnern konnten auf den Aufruf eines Bloggers hin keine 5 ungeimpften Amischen genannt werden, die an Covid verstorben waren. Man wusste relativ früh in der Krise, dass eine

natürlich durchlebte Immunität jeder Impfung haushoch überlegen ist. Und der überwältigende Teil der Amischen hat die mRNA-„Impfungen“ abgelehnt. Würde man diese Realität zur Kenntnis nehmen und eingehender untersuchen, müsste man die gesamte westliche Coronapolitik von Grund auf in Frage stellen.

Wäre Corona wirklich so tödlich, wie anfänglich von deutschen Politikern und Leitmedien behauptet, und wären die mRNA-„Impfstoffe“ tatsächlich die einzige Lösung dafür gewesen, hätte es bei den Amischen eine dramatische Übersterblichkeit geben müssen. Dies war aber nicht der Fall.

Die kritischen Stimmen

In Deutschland warnte der Arzt und langjährige SPD-Gesundheitspolitiker Dr. Wolfgang Wodarg frühzeitig vor übertriebener Panik. Und das mit Verweis auf die bewährten Überwachungsmethoden bezüglich der Ausbreitung von akuten Atemwegserkrankungen. Diese zeigten im März 2020 bezüglich Deutschland nämlich keine Anzeichen für eine kritische Lage. Und auch rückblickend zeigt sich, dass für 2020 und 2021 die Zahl der akuten Atemwegserkrankungen und die Arztbesuche wegen solcher Krankheiten größtenteils unter den Werten der Vorjahre lag. Prof. Dr. Karl Lauterbach bezeichnete Dr. Wodargs Argumente hingegen als „blanken Unsinn“ und zeitgleich stürzten sich Medien und sogenannte Faktenchecker auf Dr. Wodarg und stellten ihn als inkompetenten Verharmloser dar. Den Kernpunkt seiner Kritik konnten sie jedoch nicht entkräften. Im Nachhinein lässt sich feststellen, dass die Einschätzungen von Dr. Wodarg wesentlich besser waren als die skizzierten Horrorszenerarien und unbelegten Spekulationen von Prof. Lauterbach und den großen Medien.

wasserkontor.de/shop

Wir verbessern
Ihr Leitungswasser

persönliche Beratung seit 22 Jahren

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

Gefährliche Nanotechnologie

Als die Mainstream-Medien die neuartigen mRNA-„Impfstoffe“ euphorisch als die Lösung der Krise propagierten, meldete sich der Immunologe, Toxikologe und Biologe Prof. Dr. Stefan Hockertz zu Wort. Er hatte in einer Interview-Reihe mit Radio München die überhastete Entwicklung der sogenannten „Impfstoffe“ scharf kritisiert. Er warnte als einer der Ersten vor den Lipid-Nanopartikeln. Diese winzigen Fettkügelchen stopfen Milliarden von Spike-mRNA-Päckchen quasi wie in einem Briefumschlag zusammen. Dann werden sie über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt. Wie ein trojanisches Pferd sorgen die Nanopartikel dann dafür, dass die mRNA-Moleküle ins Innere unserer Körperzellen eingeschleust werden. Auch Herz und Gehirn können sie so erreichen. Dies ist auch einer der Gründe für die schweren Nebenwirkungen dieser Technologie. Die Behauptung, der „Impfstoff“ verbliebe an der Einstichstelle, ist leider eine oft wiederholte Falschinformation. Die Verwendung dieser Lipidnanopartikel am Menschen war noch bis 2020 streng verboten.

Nebenwirkungen wurden früh vorhergesagt

Prof. Dr. Sucharit Bhakdi, ehemaliger Lehrstuhlinhaber für medizinische Mikrobiologie, hat die staatlichen Corona-Maßnahmen sofort als „sinnlos und selbstzerstörerisch“ bezeichnet. Sein offener Brief an Kanzlerin Angela Merkel hat viele Menschen wachgerüttelt. Ein fairer, wissenschaftlicher Dialog wurde jedoch bis heute konsequent verweigert.

Prof. Bhakdi hat die heute beobachtbaren Impfschäden im Gefäßsystem

„Der Unterschied zwischen Verschwörungstheorie und Realität sind oft nur ein paar Monate...“

Verfasser unbekannt



Abb.: © Looker, Studio-Stock.adobe.com

von mehrfach geimpften Menschen präzise vorausgesagt. In seinen Videos hat er immer wieder davor gewarnt, dass die impfinduzierten Spikeproteine Thrombosen an so gefährlichen Stellen wie Lunge, Gehirn oder Schlagadern verursachen sowie zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können.

Impfopfer sterben unbemerkt...

Eine aufsehenerregende Publikation des Pathologen Dr. Michael Mörz bestätigt nun die Prognosen von Prof.

Bhakdi: Ein 77-jähriger Patient hatte 10 Tage nach seiner dritten BioNTech-„Impfung“ einen Zusammenbruch. Noch im Rettungswagen musste er mehrfach reanimiert werden. Wenige Tage danach starb er auf der Intensivstation der Berliner Charité. „Offiziell“ an einer Lungenentzündung. Doch die Familie war mißtrauisch, vermutete einen Zusammenhang mit der „Impfung“. Aber niemand nahm diesen Verdacht ernst. Ohne Absprache mit der Familie wird im Abschlussbericht einfach behauptet: „Eine Obduktion wird nicht gewünscht.“ In letzter Sekunde veranlasste die Familie auf eigene Kosten (!) eine Obduktion, die ein völlig anderes Bild zeigte: Der Patient litt unter einer schweren Gehirnentzündung, Teile des Gewebes waren abgestorben. Und in den Gefäßwänden der kleinen und feinsten Blutgefäße konnte Dr. Mörz die toxischen Spikeproteine nachweisen. Durch spezielle Eiweißanalysen bewies er zudem, dass diese Spikes impfinduziert waren und nicht von einer natürlichen Coronainfektion stammten. Eine zusätzliche Herzmuskelentzündung, eine Myokarditis, war eine weitere Folge der drei „Impfungen“.

Die Wahrscheinlichkeit, eine Myokarditis und eine Gehirnhautentzündung gleichzeitig zu bekommen, lag übrigens früher bei 1 zu einer Milliarde (!). Doch nicht nur solche Fälle häufen sich nun seit dem Beginn der Massenimpfungen. Der Pathologe Prof. Dr. Arne Burghardt beobachtete beschleunigte Alterungsprozesse bei mehrfach geimpften Menschen. Er beschreibt Beschädigungen an den elastischen Lamellen der Haut und den Verlust von nicht regenerationsfähigem Gewebe. Andere Ärzte sprechen von geschwächten Immunsystemen und sehr schnell wachsendem Krebs. Die Geburten in Europa gehen deutlich zurück und in den Ländern Europas mit hohen Impfquoten wächst die

Übersterblichkeit, vor allem bei den jüngeren Menschen. Und die Medien berichten – nach langem Schweigen – nur zögerlich über diese Fälle.

Ungeklärte Substanzen im „Impfstoff“

Die Chemiker Prof. Dr. Dyker von der Ruhr-Universität Bochum und Prof. Dr. Jörg Matysik von der Universität Leipzig gehören zu den fünf deutschen Professoren, die bei BioNTech/Pfizer und dem Paul-Ehrlich-Institut (PEI) wegen der Toxizität der „Impfstoffe“ unangenehme Fragen gestellt haben (siehe SEIN 03/22). Aufgrund der Weigerung des für Impfstoffsicherheit zuständigen PEI, Auskünfte über die Prüfdaten zu den „Impfstoff“-Chargen herauszugeben, haben die Professoren nun Klage eingereicht. Eine aktuelle Studie aus Dänemark weist nämlich nach, dass es tatsächlich starke Qualitätsunterschiede bei den Chargen gab. Das bedeutet im Klartext, dass einige Chargen ein Vielfaches mehr an Nebenwirkungen und Todesfällen erzeugten als andere – ein russisches Roulette für alle, die sich damit „impfen“ ließen.

Die Behauptung, mRNA-Präparate seien „Impfstoffe“, wurde nur möglich durch eine politische Definitionsänderung, die ohne parlamentarische Debatte, versteckt in einem 72-seitigen Änderungsantrag, 2009 beschlossen wurde (siehe SEIN 03/2022). Diese macht es den Herstellern der mRNA-Medikamente möglich, die strengen gesetzlichen Regulierungen für Gentherapeutika zu umgehen. Darum setze ich diesen Begriff hier stets bewusst in Anführungszeichen.

„Der Notstand wird tendenziell immer mehr erweitert werden. Gefahrensituationen werden künstlich in die Län-

ge gezogen. Staaten und Regierungen werden beginnen, sich an diese Macht zu gewöhnen, sie werden anfangen, es zu mögen. Die Überwachungsstaaten, die gerade errichtet werden, werden das Coronavirus überdauern!“

Edward Snowden,

Ex-NSA-Mitarbeiter
und Whistleblower

Zensur durch US-Behörden auf Twitter und Facebook

Wie aber konnte es überhaupt zu einer solch verfehlten Maßnahmen-Politik weltweit kommen? Mit so wenig Widerspruch aus der Mehrheit der Bevölkerung? Eine Antwort darauf ist: durch massive Zensur! Schon im August 2021 habe ich an dieser Stelle auf die Löschung von impfkritischen Inhalten hingewiesen (siehe SEIN 08/2021). Mittlerweile ist durch die Offenlegung interner Papiere bei Twitter bestätigt, dass der Kurznachrichtendienst zur Zeit der Massenimpfungen in engem Kontakt mit den US-Behörden, dem FBI und der CIA stand. Twitter erhielt ganze Listen von ausgewählten Nutzern und bekam teilweise direkte Anweisungen, regierungskritische oder unliebsame Meinungen von der Plattform zu entfernen und Accounts zu sperren.

Auch die Nummer 1 der sozialen Medien, Facebook, wurde direkt von der US-Regierung zur Zensur gedrängt. Facebook-Gründer Marc Zuckerberg ist im Juli vom Vorsitzenden des Justizausschusses im Repräsentantenhaus gezwungen worden, Dokumente zu den internen Zensur-Vorgängen offenzulegen. Hieraus geht hervor, wie Facebook-Mitarbeiter vom Weißen Haus und der Presse unter Druck gesetzt wurden, Beiträge zu zensieren. Dabei ging es unter anderem um Inhalte, die Menschen davon abhalten könnten, sich „impfen“ zu lassen. Ein persönlicher Berater des Präsidenten selbst hat gefordert, gegen bestimmte

User vorzugehen. Dabei ging es zum Beispiel um einen Bildbeitrag, der prophezeite, dass viele Menschen in 10 Jahren einen Anspruch auf Schadensersatz haben werden, weil der experimentelle „Impfstoff“ nicht so sicher wie behauptet ist. Diese Art Nachrichten waren den Behörden ein Dorn im Auge und mussten gelöscht werden. Eine andere Zensurmethode war die Einschränkung der Reichweite. Die Beiträge impfkritischer Wissenschaftler wurden dabei nicht direkt gelöscht, aber ihre Reichweite so massiv eingeschränkt, dass sie für viele andere User unsichtbar blieben. Tragischerweise entpuppen sich viele „Desinformationen“ von damals heute Stück für Stück als wahr.

Die Zensurforderungen seitens der US-Regierung sind verfassungswidrig, da diese Inhalte durch die Redefreiheit gedeckt sind. Einen besonders bitteren Beigeschmack bekommt diese Einmischung der US-Regierung zusätzlich, wenn man schaut, wie viele Multimillionen Dollar von Pfizer für den Wahlkampf von Joe Biden gespendet wurden...

Ohne Massenmedien keine Dauerpanik

Diese Art der Zensur stellt einen direkten Angriff auf unsere Demokratie und Meinungsfreiheit dar. In meinem ersten politischen Kommentar zur Coronapolitik habe ich mir noch recht naiv eine bessere Diskussionskultur gewünscht (siehe SEIN 05/2020). Mittlerweile sieht jeder, der es sehen will, dass es hier schon lange nicht mehr um das Wohl der Bevölkerung geht. Stück für Stück wird gerade offengelegt, wie Regierungen, Lobbyisten, Pharmakonzerne und Big-Tech-Industrie die Menschen weltweit gezielt manipulieren. Wenn wir grundlegend etwas zum Guten ändern wollen, müssen wir diese Mechanismen verstehen. Und wir haben viele gute Experten, die



HOLOGRAPHIC KINETICS

Von 60.000 Jahren Erfahrung der Aborigines Australiens profitieren: Verstehen wo die Ursache liegt und das Übel an der Wurzel packen. Themen abschließen, Einweihungen rückgängig machen, Besetzungen verstehen und endgültig loslassen.

Einzelsitzungen in Berlin/München/Bielefeld.

Onlineangebot:
Kommunikation mit
Deinem Spirit erlernen,
Epigenetik Coaching



www.annegret-torspecken.me

+49 (0)162 713 2966

in ihren Büchern und Vorträgen diese Manipulationsmethoden auf sehr anschauliche Weise aufdecken: sei es der Psychologieprofessor Rainer Mausfeld („Warum schweigen die Lämmer“, „Angst und Macht“), der pädagogische Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther („Lieblosigkeit macht krank“) oder der Schweizer Friedensforscher Dr. Daniele Ganser („Propaganda – Wie unsere Gedanken und Gefühle gelenkt werden“) u.v.a.m. Die Muster, nach denen uns über die Mainstreammedien Angst gemacht wird, sind immer dieselben. Vielleicht konnten die Verantwortlichen bei den Amischen deshalb so gut ihre besonnenen Entscheidungen treffen und in ihren Gemeinden umsetzen, weil die Amischen ohne Handys und TV-Geräte nicht der allgegenwärtigen Dauer-Propaganda ausgesetzt waren...

„Die wichtigste Erkenntnis: Impfungen sind hinsichtlich ihrer Sicherheit die am schlechtesten untersuchten Arzneimittel. Auch ihre Wirkung ist oft unzureichend belegt.“

Maria Wölflingseder,
Gastautorin bei TKP.at

Impfungen und Autismus

Der Großteil der Amischen hat sich gegen die experimentellen mRNA-„Impfstoffe“ entschieden. Doch auch den klassischen Impfstoffen stehen die Amischen skeptisch gegenüber. Denn nicht nur die mRNA-Präparate sind schädlich. Mittlerweile zeigt sich: Je mehr ein Kind geimpft ist, desto stärker kommt es zu einer Unterdrückung des angeborenen Immunsystems. Über 100 Studien, die geimpfte und ungeimpfte Bevölkerungsgruppen miteinander verglichen, wurden dafür ausgewertet. Sie zeigen auf, dass die Wahrscheinlichkeit, schwere Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen, Asthma, Autismus oder ADHS zu bekommen, um ein Vielfaches steigt, je häufiger man geimpft wurde. Nimmt man beispielsweise alle offiziellen Impfempfehlungen in Österreich ernst, sollte ein Kind – inklusive Influenza-Impfungen – 52 (!) Impfungen bis zum vollendeten 15 Lebensjahr bekommen.

In den letzten 6 Jahren beobachtete man bei Kindern eine gewaltige Zunahme von Autismus. Mehr und mehr Studien bestätigen, dass generell Gifte (z.B. Kunststoffe, Pestizide) und Metalle sowie ihre Verbindungen (wie z.B. die Wirkverstärker in Impfstoffen) für Autismus verantwortlich sind. Für Substanzen wie Ethylenquecksilber oder Aluminium, die beide immer noch in diversen Impfungen enthalten sind, gibt es einfach keine sichere Dosis. Direkt in den Kinderorganismus gespritzt entfalten sie dort ihre nervenschädigende Wirkung. Hier muss dringend gehandelt werden, denn Autismus ist nicht heilbar.

Die gesündesten Kinder der USA

Bei den Kindern der amischen Traditionalisten in Pennsylvania, die zu 100 % komplett ungeimpft sind, gibt es übrigens keinen Fall von Autismus. Und auch die bei durchschnittlichen

amerikanischen Kindern üblichen chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Asthma, ADHS, Autoimmunerkrankungen, Arthritis und Krebs finden sich bei den amischen Kindern fast gar nicht. Der Kardiologe Dr. Peter McCullough kritisiert, dass in den Medien über die starke Zunahme von diesen chronischen Erkrankungen berichtet wird, aber die ungeimpften amischen Gemeinden, die davon verschont werden, unerwähnt bleiben. Laut der neuen Studie konnte kein einziges amisches Kind gefunden werden, das an Krebs, Autismus oder Herzkrankheiten litt. Alles Krankheiten, die bei amerikanischen Kindern gerade auf dem Vormarsch sind.

Ein besserer Weg aus der Krise

Es gibt sicherlich weitere Gründe, warum die amischen Kinder deutlich gesünder leben. Der ländliche Lebensstil führt natürlich zu einer besseren Vitamin-D-Versorgung, Lebensmittel aus Selbstversorgung zu mehr Vitaminen im Essen. Der Facharzt für innere Medizin und Umweltmediziner Dr. Bodo Kuklinski machte direkt am Anfang der Krise auf das große Potential einfachster Prophylaxe aufmerksam: die Stärkung der Immunabwehr durch zusätzliche Vitalstoffe (siehe SEIN 02/2021). Es ist kein Geheimnis, dass biologisch minderwertiges Essen und Fertiggerichte unserer Gesundheit massiv schaden, leider aber allgegenwärtig sind. Trotzdem wurde die Strategie einer Stärkung des Immunsystems durch Gaben von Vitamin D als gesundheitspolitische Maßnahme nie ernst genommen.

Stattdessen wurde auf Dauerpanik, Distanz und Rückzug gesetzt. Doch Angst und Isolation sind Gift fürs Immunsystem. Davon werden wir als soziale Wesen krank. Die Amischen haben das verstanden – sie haben ihre Kinder nicht zu Hause isoliert, zu unsinnigen Tests gezwungen oder mit

Masken gequält. Seid langem ist die Unwirksamkeit des Maskentragens für die Bevölkerung durch eine große Zahl an Studien bewiesen. Daten aus dem US-Bundesstaat Kansas zeigen sogar auf, dass in Bezirken mit strenger Maskenpflicht signifikant mehr (!) Todesfälle auftraten als in Bezirken ohne Maskenpflicht. Was vermutlich mit dem tiefen Einatmen von hochkonzentrierten Viruspartikeln zusammenhängt, die im feuchtwarmen Klima der Maske rumwuchern. Von der Fülle an wissenschaftlichen Daten, die gegen die Maßnahmen sprechen, habe ich hier nur einige wenige skizzieren können, aber darin dabei sich deutlich: Es geht hier nicht um das Wohl von Menschen!

Die Pharmaindustrie streicht Milliardengewinne mit der mRNA-Technologie ein – ganz ohne Risiko und Haftung. Unsere Regierung verpulvert Steuergelder in Milliardenhöhe für völlig übertriebene Mengen an Impfstoff (8 Impfdosen pro Bürger!). Auf der anderen Seite werden die Impfpflichter, wenn überhaupt, mit wenigen hundert Euros für ihre zerstörte Gesundheit abgespeist. Und wenn das Bundesverwaltungsgericht beim Robert-Koch-Institut nachfragt, warum es seiner gesetzlichen Verpflichtung, die Abrechnungsdaten der Krankenkassen, die massive Impfschäden belegen, nicht auswertet, lautet die Antwort: „Softwareprobleme...“

Noch offensichtlicher geht es nicht mehr! In der angeblich schlimmsten Herausforderung Deutschlands seit dem zweiten Weltkrieg ist es also nicht möglich, den Experten des Robert-Koch-Instituts ein paar Computer, Techniker und eine funktionierende Software zur Verfügung zu stellen...?!? Wollen wir diese Behörden weiterhin über unsere Gesundheit und die unserer Kinder entscheiden lassen?

Erinnern wir uns in diesem Zusam-

menhang an die Rede der Bundeskanzlerin, dass wir nur den "offiziellen Mitteilungen" glauben schenken sollen? Das klingt im Nachhinein wie blanker Hohn. Politik und Behörden haben kein Interesse, die Fehler der Corona-Zeit umfassend aufzuarbeiten. Das müssen wir tun. Denn es ist noch nicht vorbei. Die für die Maßnahmen und „Impfungen“ verantwortlichen Politiker, Lobbyisten und Journalisten sind noch im Amt. Und arbeiten im Hintergrund weiter an Überwachungs-, Zensur- und Kontrollsystemen, die uns bei der "nächsten Pandemie" noch effektiver unsere Freiheiten und unsere Grundrechte nehmen könnten. YouTube hat angekündigt, seine Zensurmaßnahmen weiter zu verschärfen. Und die WHO ist gerade im Begriff, sämtliche klassischen Impfungen – auch Kinder- und Grippeimpfungen – auf diese gefährliche mRNA-Technologie umzustellen. Und ganz nach dem Muster der überhasteten Zulassungen für Covid-"Impfungen" sollen auch hier viele der üblichen Kontrollen wegfallen...

Das Bild, das sich daraus (für mich) ergibt, ist eines von erschreckender Ignoranz, Fahrlässigkeit, Inkompetenz und zum Teil krimineller Energie. Bei den Amischen ist es zum Glück nie so weit gekommen. Sie haben sich gleich zu Anfang mutig für Mitmenschlichkeit und Gemeinschaft entschieden. Nun stehen sie besser da denn je – wirtschaftlich, finanziell und emotional sind sie gut durch die „Krise“ gekommen.

Es ist höchste Zeit, dass wir wieder den Wissenschaftlern und Experten vertrauen, die mit ihren Prognosen und Einschätzungen richtig lagen, und Ihre Arbeit angemessen unterstützen. Prof. Bhakdi hat aufgrund seiner unermüdlichen Aufklärungsarbeit mit dazu beigetragen, dass sich die thailändischen Zulassungsbehörden nun vor einem ordentlichen Gericht für die Abgabe der mRNA-"Impfstoffe" an die thailändische Bevölkerung verantworten müssen. In Japan haben Professoren verschiedener Universitäten die japanische Regierung angeklagt. Und der Gouverneur von Florida wird gerade dazu aufgefordert, die Anwendung der mRNA-Präparate als illegal zu bestrafen...

Wer sich noch tiefer für das Thema interessiert: In der Online-Version des Artikels stehen viele Links, die die Hintergründe des hier Beschriebenen belegen. ☺



Illian Sagenschneider

gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter.

Kontakt: Tel.: 0176 – 844 843 33
www.abenteuerernahrung.com

Abenteuer Ernährung!



Die Magie der Kälte

Sauna-Eisbaden-Events 2023/24

Eisbaden bringt Energie und macht glücklich!

Bereits kurze Kälte-Impulsen können große Veränderungen einleiten: Das Immunsystem wird gestärkt, Fettabbau beschleunigt, Entzündungsprozesse heruntergefahren und zugleich werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet.

An unseren Sauna-Eisbaden-Wochenenden zeigen wir Dir praktisch, wie du dieses mächtige Werkzeug „Kälte“ kennenlernen und leicht in deinen Alltag einbauen kannst. Passend dazu bekommst du die Theorie in unseren Vorträgen geliefert. Die diesjährige Saison eröffnen wir am 12. Oktober 2023 mit dem Kurzfilm „Sonneneis“ – der Impressionen aus drei Jahren Eisbaden vorstellt...

Du bist herzlich eingeladen, dabei zu sein!

Illian & Andreas

Eröffnung der Saison:
Donnerstag, 12. Oktober 2023
Vortrag 19 Uhr „Die Magie der Kälte“

Im Anschluss ca. 21 Uhr
Filmpremiere „Sonneneis“
(Kurzfilm, ca. 25 min.)
14 €

Sonntag, 15. Oktober 2023
Sauna-Eisbaden-Event ab 12 Uhr
25 €

Samstag, 28. Oktober 2023
Sauna-Eisbaden-Event ab 12 Uhr
25 €

Mittwoch, 8. November 2023
19.30 Uhr
Vortrag „Die Magie der Kälte“
14 €

Sonntag, 12. November 2023
Sauna-Eisbaden-Event ab 12 Uhr
25 €

Samstag, 2. Dezember 2023
Sauna-Eisbaden-Event ab 12 Uhr
25 €

31. Dezember 2023
Sylvester-Sauna ab 12 Uhr
1. Januar 2024
Neujahrs Eisbaden ab 12 Uhr
Je 25 €

Samstag, 20. Januar 2024
Sauna-Eisbaden-Event ab 12 Uhr
25 €

Samstag, 27. und Sonntag,
28. Januar
2024
Jeweils 11 bis 18 Uhr
Wochenendseminar Abenteuer
Ernährung
290 €
(Frühbücher bis 7. Januar 2024
zahlen 250€)

Weitere Infos & Anmeldung:

Tel. 0176_8448 4 333 / www.abenteuer-ernahrung.com



Abbildung © Christian Meyer

„Erleuchtung kann jeder“

Interview mit:
Christian Meyer
über sein neues Buch

Christian, dein neues Buch erscheint am 5. Oktober. Es heißt, es sei dein wichtigstes Buch. Der Titel ist provokativ: „Erleuchtung kann jeder“, Untertitel: „Eine klare Anleitung für deine Transformation“. Das sind große Worte...

Spiritualität scheint sich auszubreiten, aber inhaltlich oft zu verflachen. Wie viele Menschen, die sich spirituell nennen, suchen denn ernsthaft nach Erleuchtung? Es sieht sogar so aus, als ob es immer weniger Erleuchtungssuchende gibt, obwohl Erleuchtung doch der Sinn des Ganzen und Ziel jeder Spiritualität sein sollte! Bisher existiert jedoch kein Buch, das genau beschreibt, was Erleuchtung eigentlich ist – und vor allem, wie man dahin findet! Deswegen wurde es Zeit, das Buch zu schreiben.

Was ist denn Erleuchtung?

Erleuchtung ist eine grundlegende Transformation des Menschen, die grundlegendste überhaupt. Kurz bevor das Kind drei Jahre alt wird, beginnt es „ich“ zu sagen, denn die zunehmenden Wahrnehmungen, Menschen und Erfahrungen lassen sich nur bewältigen, wenn sie auf „Ich“ bezogen werden. Der Geist wächst weiter. Etwa mit elf Jahren kann das Kind Perspektiven wechseln, ja, sogar ohne Perspektive wahrnehmen. Von jetzt ab, vor allem in der späteren Jugend, durch das Erwachsenwerden, kann Erleuchtung geschehen. Und sie ist für jeden möglich.

Und wie äußert sie sich?

Der normale Mensch nimmt innerlich Gedanken wahr, Gefühle, Körperempfindungen und andere Sinneswahrnehmungen – und damit ist Schluss. Aber in Wirklichkeit ist da drunter ein viel, viel größerer Raum, grenzenlos, zeitlos, unendlich und ewig. Dieser tiefere Raum kann nur entdeckt werden, wenn der Verstand still und die Wahrnehmung sehr viel tiefer wird. Er ist Frieden, Liebe und Glückseligkeit. Es ist nicht wirklich „Raum“, sondern das bist du selbst. Erleuchtung bedeutet, in diesem tieferen Raum, dieser tieferen Wirklichkeit zu Hause zu sein, das erleuchtete Sein bestimmt dann das ganze Leben. Erleuchtung ist nicht etwas für vier Wochen, sondern für das ganze weitere Leben!

Du sagst: Für alle, für jeden und jede, ist Erleuchtung eine gute, spannende und wichtige Option für ihr Leben. Warum genau sollte man als Mensch nach Erleuchtung streben?

Allein die Suche nach Erleuchtung gibt dem Leben einen tieferen Sinn und macht es lebendiger, spannender und wirklicher. Normalerweise sucht der Mensch in Erfahrungen, Beziehungen und durch den Besitz und den Umgang mit verschiedenen Objekten danach, glücklich zu werden. Aber auch wenn er einen guten Beruf hat, gute Beziehungen und eine harmonische Familie, vielleicht sogar das Haus schon abbezahlt ist – ist er dann wirklich glücklich und erfüllt? Hat sein Leben echte Tiefe? Nein. Es geht ihm von Zeit zu Zeit gut, wenn sich bestimmte Wünsche erfüllen. Aber erfährt er reine Glückseligkeit? Mehr oder weniger dauerhaften inneren Frieden? Nein. All das lässt sich durch keinen anderen Zustand finden als durch Erleuchtung.

Warum?

Der Mensch hat eine innere Sehnsucht nach Ganzheit, Vollkommenheit und Grenzenlosigkeit. Das kann er in dieser Welt-Wirklichkeit nicht finden. Auch diejenigen nicht, die mit riesigen materiellen Ressourcen Grenzenlosigkeit suchen, indem sie beispielsweise in den Weltraum fliegen. Solche Unternehmungen geben meist zwar einen kurzen Kick, blähen letztendlich aber nur das Ego auf. Unsere



Christian Meyer

ist einer der bekanntesten spirituellen Lehrer im deutschsprachigen Raum. Seine eigene spirituelle Suche begann in der Jugend und endete, als er 1998 seinen letzten Lehrer Eli Jaxon-Bear traf und seine wahre Natur erkannte. Er ist erfolgreicher Autor, u.a. von „Ein Kurs in wahren Loslassen – Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit“. Seine Arbeit stützt sich auf Jahrtausende alte Traditionen: das Advaita, das Yoga und die christliche Mystik von Meister Eckart und Johannes Tauler. Die von ihm entwickelten Prinzipien sind nicht nur ein eigenständiger spiritueller Weg, sondern können auch andere spirituelle Wege bereichern.



Christian Meyer:
„Erleuchtung kann jeder“,
Gräfe und Unzer-Verlag
(erscheint Oktober 2023)

Mehr Infos auf
www.zeitundraum.org

größte Sehnsucht findet nur in der konstanten Erfahrung einer tieferen Wirklichkeit Erfüllung – eben durch Erleuchtung.

Der Mensch hat zudem ein tiefes Verlangen nach Wahrheit und Verstehen, und die wichtigste Frage von allen ist: Wer bin ich, was ist der Mensch, was heißt Mensch-Sein überhaupt? Und die Antwort findet sich in der eigenen inneren Tiefe, sie findet sich nicht im Kopf, sondern durch die Transformation, dadurch, dass der Verstand still wird und im selben Augenblick die Erfahrung von Frieden, Grenzenlosigkeit und Glück dir zeigt, wer du wirklich bist.

Gibt es viele Menschen, die in diesem tieferen Zustand zu Hause sind, im Frieden, in der Liebe und der Glückseligkeit?

Bezogen auf die Zahl der Menschen auf diesem Planeten sind es verschwindend wenige. Wenn man meine Retreats und Seminare anschaut, erstaunlich viele. In jedem meiner Seminare und Retreats finden Menschen Erleuchtung. Ich mache jetzt zum dritten Mal ein Training zur Vertiefung nur für Menschen, die schon Erleuchtung gefunden haben, fast ausschließlich eigene Schülerinnen und Schüler. An jedem Training nehmen 50–70 Menschen teil. Die Zahl meiner Schülerinnen und Schüler, die Erleuchtung fanden, geht mittlerweile in die Hunderte. Es ist eine wirklich reale Chance für dieses Leben! Manche finden Erleuchtung, die etliche Jahre an meiner Arbeit teilnehmen, manche haben auf anderen Wegen schon jahrelang meditiert und kamen nicht weiter, andere haben sich vorher überhaupt noch nie mit Erleuchtung beschäftigt!

Erfährt man in deinem neuen Buch „Erleuchtung kann jeder“ denn, wie man Erleuchtung findet? Im Untertitel steht schließlich: „Eine klare Anleitung für deine Transformation“!

Man kann Erleuchtung nicht lernen, wie man eine Sprache oder einen Beruf erlernt. Sie ist letztlich ein Geschenk. Aber man kann – nein, man muss – eine Menge tun. Erleuchtung geschieht als Folge vollständigen Loslassens – und dieses Loslassen muss man erlernen. Es gibt aber auf den spirituellen Wegen praktisch nur Übungen, die die Struktur haben: „Ich tue etwas, um etwas zu bewirken“. Zum Beispiel in der Gehmeditation: Ich bewege mich gehend im Kreis, damit die Gedanken zur Ruhe kommen. Das ist ein planvolles, strukturiertes Tun. Oder: Ich beobachte meinen Atem. Dadurch wird aber das

www.pranamyogajoseph.com

YOGA in INDIA

200hr | 300hr YTTC
Yoga Workshops
Drop-in Classes



Dive into the Heart of
HATHA YOGA
with us



Das versprechen wir:

- ☞ Erfahrene Lehrer und individueller Fokus
- ☞ Maximal 10 Schüler pro Kurs
- ☞ Du erhältst ein international anerkanntes Zertifikat von Yoga Alliance®



PRANAM YOGA JOSEPH

Varkala, Kerala, South India
+91 6235 485 557 | pranamyogaschool@gmail.com

Fühlen verdrängt, und dieses Verdrängen ist wiederum ein Tun und eben kein Loslassen. Aber es gibt Übungen des Geschehenlassens und des Loslassens: die Bewusstheitsübung, die Tonübung, die Bewegungsübung – diese Übungen und Erläuterungen finden sich im

Man kann Erleuchtung nicht lernen, wie man eine Sprache oder einen Beruf erlernt. Sie ist letztlich ein Geschenk.

Buch. Zudem wissen wir aus jahrelanger Erfahrung und anhand hunderter Protokolle, Audios oder Videos, wie Erleuchtung konkret geschieht. Dort berichtet jemand, wie er oder sie in die Tiefe sinkt, wie der Atem immer mehr zurückgeht, wie vielleicht Angst auftaucht, ein Sinken durch eine Enge hindurch, und das Sinken schließlich schwebend in die

Unendlichkeit hinein endet. Reale Berichte, nicht aus der Erinnerung, sondern während des Erlebens dieser Transformation! Das wird man weltweit nirgendwo ein zweites Mal so kompakt in einem Buch finden. Als Voraussetzung sind ganz bestimmte innere Haltungen nötig: 1. Der Fokus auf Wahrheit und Wahrhaftigkeit, 2. bedingungslose Liebe, 3. ein Verlangen nach Freiheit und 4. Hingabe. Zusammen mit den von mir entwickelten sieben Schritten zur Erleuchtung ergeben sie ein Bild von dem Weg. Das alles wird in dem Buch im Detail dargestellt.

Auf dieser Basis kann Erleuchtung geschehen und geschieht immer wieder. In das Buch sind mehr als zwei Jahrzehnte meiner Arbeit und Erfahrungen eingegangen, es wird ganz sicher eine zusätzliche, wesentliche Hilfe auf dem Weg zur Erleuchtung sein. Ja, allein das Lesen des Buches kann dich verändern. ☞



POTENTIALENTFALTUNG So kann es gelingen.

Wir dürfen aufhören uns bei unserer Entwicklung/Entfaltung zu beeinträchtigen, in dem wir Rahmenbedingungen schaffen, durch die wir uns gegenseitig unterstützen.

Für wen ist der Kurs gedacht?

Wenn dich dein eigenes Potential, das Potential deiner Freunde und Familie vielleicht auch Kinder und Kollegen interessiert und wie Entfaltung gelingen kann, dann ist diese Begleitung für dich genau richtig

Worum geht es dabei?

Es wird aufgezeigt, welche kulturellen Verwicklungen uns bereits über viele Generationen begleiten und wie jeder einzelne dadurch in seiner Potentialentfaltung behindert wird. Es wird erarbeitet, wie wir uns entfalten und unser Potential entwickeln können. Es ist wie ein Geschenk, welches wir auspacken.

Zusätzlich

- Supervision & Coaching
- Hypnose
- Raucherentwöhnung
- Hilfe bei Schlafproblemen
- Strategien im Umgang mit Stress
- Tiefenentspannung/ Mentaltraining

Mentaltraining bedeutet in Kurzform – bewusstes Denken üben! Die Wirksamkeit dieser Techniken zeigt sich besonders gut in den Spitzenleistungen vieler Leistungssportler, denn dort gehört das Mentaltraining seit langem zum Alltag. Doch auch im normalen Leben kann es hilfreich sein eine aktuelle Gebrauchsanweisung für unser Gehirn zu bekommen.

Denn wenn wir wissen, wie dieses wunderbare Organ funktioniert, können wir viel einfacher die enormen Möglichkeiten nutzen, die es uns zur Verfügung stellt. Das dyn-a-mind Mentaltraining versetzt einen in die Lage an den Ursachen zu arbeiten und gleichwohl in Lösungen zu denken. Mit all diesen Möglichkeiten gelingt es deutlich besser sein Leben selbstbestimmt zu gestalten und den Einfluss von Fremdbestimmung drastisch zu reduzieren.

Deine Begleitung zur POTENTIALENTFALTUNG mit Torsten Harwardt

zertifizierter Potentialentfaltungs-Coach nach Gerald Hüther
dyn-a-mind Mentaltrainer und Coach
Hypnose Master
Orthopädietechniker Meister

Vorträge auf Anfrage!

LOS GEHTS - ICH FREUE MICH AUF EUCH!

Mobil: 0176 40 71 22 88

E-Mail: tiefenentspannung@online.de

Web: www.torsten-harwardt.de

15517 Fürstenwalde Gewerbeparkring 1

Atelier für Zukunftsgestaltung

In Berlin - Warschauer Straße

Teilnahmen sind auch online möglich!

Bei einer unverbindlichen Buchungsanfrage bekommst Du das erste Modul gratis zum Kennenlernen!





Bild: © Yakobchuk Olena-stock.adobe.com

Yoga ist für alle da!

Yoga ist Verbindung. Das geht schon aus dem Sanskrit-Wort „Yoga“ hervor, was übersetzt „anjochen“, „verknüpfen“ oder auch „anschnurren“ heißt. Aber ich will dieses Thema nicht theoretisch abhandeln. Vielmehr möchte ich von Erfahrungen erzählen. Von der Verbindung mit mir, mit dem Leben, mit anderen Menschen.

Womit anfangen? Ich starrte auf den leeren Bildschirm und googelte erstmal „Yoga für alle“. Ein Foto mit einer jungen, schlanken, schönen Frau in hautenger Hose und bauchfreiem Top im „Tänzer“ fiel mir ins Auge. Der so genannte Tänzer ist eine anspruchsvolle Asana, wie die Körperpositionen im Yoga genannt werden. Stellt sie euch wie eine tänzelnde Standwaage aus dem Sportunterricht vor. Das in der Luft schwebende Bein ist gebeugt. Der Fuß dieses Beins wird mit der Hand gegriffen. Der andere Arm streckt sich am Ohr vorbei in die Luft, der Oberkörper ist so weit wie möglich aufgerichtet. Habt ihr's?

Und sowas soll für alle sein? Im Ernst? Ja, ich bleibe dabei! Denn egal, ob Mann, Frau, divers, jung, alt, dick, dünn, hoch- oder tiefbegabt. Wenn du dich auf Yoga einlässt, verändert sich dein Leben zum Positiven – versprochen. Vielleicht nicht von heute auf morgen. Bei mir jedenfalls war es ein langsamer Prozess. Bei anderen geht es oft schneller. Doch lohnen wird es sich immer.

Am Anfang war ich alles andere als schockverliebt, eher etwas gelangweilt. Für einen Marathon hatte ich trainiert. Den ersten, den ich in meinem Leben laufen wollte. Dieses Ziel verfolgte ich mit Ehrgeiz. Das Universum schlug mir ein Schnippchen, ich wurde

Text von:
Elke Ramlow



Elke Ramlow

lebt in Berlin, praktiziert seit 30 Jahren Yoga und ist außerdem bamboo-Hatha-Yogalehrerin sowie bamboo-Bhakti-Yoga-lehrerin.

Bei bamboo yoga sind die laufenden Kurse auf ein kunterbuntes Publikum aller Altersgruppen mit und ohne Beeinträchtigungen ausgelegt. Es wird integral unterrichtet, so werden neben Hatha-Yoga auch die anderen 5 großen Yogawege Raja-, Bhakti-, Karma-, Kundalini- und Jana-Yoga in den Unterricht integriert.

Die nächste Hatha-Yogalehrer*Innen-Ausbildung beginnt am 24.01.2024, die nächste Bhakti-Yogalehrer*Innen-Ausbildung beginnt im Herbst 2024.

Infos unter:
www.bamboo-yoga.de

Kontakt:
info@bamboo-yoga.de
oder Tel.: 030-956 020 20

schwanger. Wohin nur mit der überschüssigen Energie, fragte ich mich? Eine Alternative zu meinem täglichen Lauftraining musste her. Ich entschied mich für Yoga. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, dass sich aus der anfänglichen Langeweile eine fast 30 Jahre währende Liebesbeziehung entwickeln würde. Die beständigste meines Lebens, gestehe ich.

Eine Weile suchte ich den für mich passenden Yogastil. Als ich ihn gefunden hatte, war es Magie. Keine andere Sporteinheit ließ mich je so zufrieden zurück. Immer tiefer wollte ich in die Geheimnisse des Yogas eindringen. Inzwischen bin ich Yogalehrerin. Drei Ausbildungen habe ich mittlerweile absolviert bei bamboo in Berlin, dem für mich schönsten Yogastudio. Was für ein Gewinn für mein Leben! Nicht weil ich dort gelernt habe, wie ich mich noch besser verbiegen kann. Die Ausbildungen lehrten mich die Essenz des Yogas.

Sagt da jetzt jemand: „Ist ja nicht weiter schwer, wenn ein sportlicher Mensch auf Yoga umschwenkt. Aber ich? Ich bin alt, dick, unflexibel, habe Vorerkrankungen...“ Die Reihe ließe sich fortsetzen.

Mehr als Lifestyle für dünne Akademikerinnen

Ich kenne eine Frau, die schreibt gerade an einem Buch. Der Arbeitstitel lautet: „Yoga für Mehrgewichtige“. Als schöne, kurvige Yogalehrerin nervt es sie seit Jahren, dass der Grat zwischen Yoga und Kommerz im Westen zunehmend schmaler geworden ist und Yoga immer mehr als hipper Ausdruck eines Lifestyles der Reichen und Schönen dargestellt wird – was aber gar nicht der Wahrheit entspricht. Ihre Erfahrung: Menschen mit mehr Pfunden auf der Waage, als es uns das gängige Schönheitsideal täglich auf Insta oder in der Werbung vorgaukelt, können wunderbar Yoga praktizieren.

Kennt ihr Jessamyn Stanle? Eine dicke schwarze Frau, die im wörtlichen Sinne mit vollem Körpereinsatz Asanas lehrt – manchmal auch in Dessous. Sie stammt aus North Carolina und hat gängigen patriarchalen Schönheitsidealen den Kampf angesagt. Mir imponiert ihr Kreuzzug gegen den Yoga, der in der weißen Oberschicht stark verwurzelt

ist. Mit der ihr eigenen Power durchkreuzt sie die üblichen Erwartungen an einen Yogakörper. Ihr Unterricht ermuntert Menschen zum Yoga, die sich nie als Stern am Yogahimmel sehen würden.

Beeindruckt hat mich auch Tao Porchon-Lynch. Sie lebte im Bundesstaat New York und wurde 101 Jahre alt. Das Guinness-Buch der Rekorde führte sie mit 98 Jahren als älteste Yogalehrerin der Welt. Fünf Kurse in der Woche unterrichtete sie in diesem Alter immer noch, berichtete der „Stern“ 2017 beeindruckt. Entdeckt habe ich sie beim Zappen durch TV-Programme. Ich kam nicht mehr los vom Fernseher. Hängengeblieben bei mir sind vor allem die leuchtenden Augen ihrer jungen Schülerinnen, die von ihrem Unterricht schwärmten.

Brauchen Männer Yoga?

Yoga wurde zwar von Männern entwickelt, doch in den Kursen sind diese oft unterrepräsentiert. Yoga scheint in der westlichen Welt fest in Frauenhand zu sein. Immer wieder höre ich von männlichen Freunden: Das ist nichts für mich – obwohl sie noch nicht eine einzige Asana ausprobiert haben. Manchmal ist diese oder eine ähnliche Antwort mit einem ironischen Lächeln und einer hochgezogenen Augenbraue verbunden.

Ist Yoga wirklich nichts für Männer? Sind also Gesundheit, Beweglichkeit, Fitness, Entspannung und eine hohe Konzentrationsfähigkeit nur etwas für Frauen? ... Also Männer, rauf auf die Matte: Die Welt braucht Euch in Eurem vollen Potenzial!

Yoga streichelt die Seele

Eine Freundin ist vor drei Jahren schwer an Krebs erkrankt. Heute unterrichtet sie wieder gelegentlich Yoga. Ihr Unterricht führt in eine andere Dimension. Körperlich ist ihr Yoga sehr sanft. Aber die emotionale und mentale Seite eines Menschen kommen wie bei einem Streichinstrument zum Klingen. Eine ihrer Schülerinnen, eine an Burnout erkrankte Leistungssportlerin, sagte neulich zu ihr: „Ich wusste gar nicht, dass das Leben so schön und entspannt sein kann.“

Eine Mitauszubildende in einer der oben ge-

nannten Ausbildungen eröffnete ein Yogastudio in Bayern. Sie hat sich das Thema „Inklusion“ auf die Fahnen geschrieben. Ihr kleiner Sohn lebt mit dem Down-Syndrom und es wurmte sie schon lange, dass Behinderte in der glänzenden Yogawelt nicht vorkamen. Nun füllen sich ihre Kurse mit Rollstuhlfahrern, Krebserkrankten – gemeinsam mit körperlich Gesunden. Neulich war ich seit Ewigkeiten mal wieder joggen. Meine Knochen sind inzwischen etwas morsch, weshalb ich auf den harten Berliner Gehwegen Richtung Tiergarten eher walkte. Das hätte mein Ehrgeiz früher nicht zugelassen. Als ich im Park zu traben anfang, entdeckte ich vor mir auf dem Weg einen lebendigen Krebs, fast so groß wie ein Hummer. Staunend betrachtete ich das Tier und stellte mich schützend davor. Andere Jogger liefen mit angestreng-

ten Gesichtern an mir vorbei. Einer rief mir zu, ich solle nicht im Weg herumstehen. Nur eine Frau lächelte mich an, schaute auf den Krebs und fragte, ob wir ihn zum Wasser bringen wollen. Klar, sagte ich. Ich weiß nicht genau, warum, aber ich fragte sie, ob sie Yoga praktiziere. Ihr ahnt die Antwort. Sie lautete: Ja!

Sanftmut versus Ehrgeiz

Alles, was wir auf der Matte erfahren, können wir ins Leben übertragen. Yoga hat viel mit Sanft-Mut zu tun und wenig mit Ehr-Geiz. Das unterscheidet ihn vom Sport. Sanft betrachtetest du deine Grenzen, lernst sie akzeptieren und verschiebst sie mutig. Egal, wo dein Körper und dein Geist gerade sind. Du brauchst zum Yoga nur eins: Den Willen zum Praktizieren. Ansonsten reicht einatmen, ausatmen, einatmen... ☺



©higher frequency yoga
and transformation

SITA TARA YOGASTUDIO

Danckelmannstraße 20 • 14059 Berlin

☎ 0177-750 67 60

📱 @sitatara.yoga

🌐 www.sitatara.de



Erlebe Ashramleben in Indien

verbringe den Winter in einer Lebens- und Lerngemeinschaft

ZWISCHEN DEZEMBER UND FEBRUAR 2024

IN DHYANA RETREATS

Erlebe die anmutige Gegenwart des lebenden Meisters Gururji Sri Vast und tauche in das Ashramleben einer spirituellen Lebens- und Lerngemeinschaft ein.

Die tropische Oase Dhyana Retreats befindet sich in Südindien in der Nähe von Auroville und Thiruvannamalai. Nimm teil an regelmäßigen Satsangs, Meditationen, Yoga am Strand, Chanten und Singen, ayurvedischen Behandlungen und Besuchen von Tempeln und heiligen Stätten.

Spirituell Suchende haben diesen Winter die Möglichkeit, eine beliebige Zeit (3 Tage - 3 Monate) mit uns zu verbringen. Wer möchte, kann zudem an Retreats und Yogakursen teilnehmen.

Retreat 'Awakening of the Self'

mit dem spirituellen Meister Gururji Sri Vast

22. Dez. - 02. Jan.

Yogi Path

01. Dez. - 29. Feb.

Hatha Yoga Teacher Training

03. - 31. Jan.

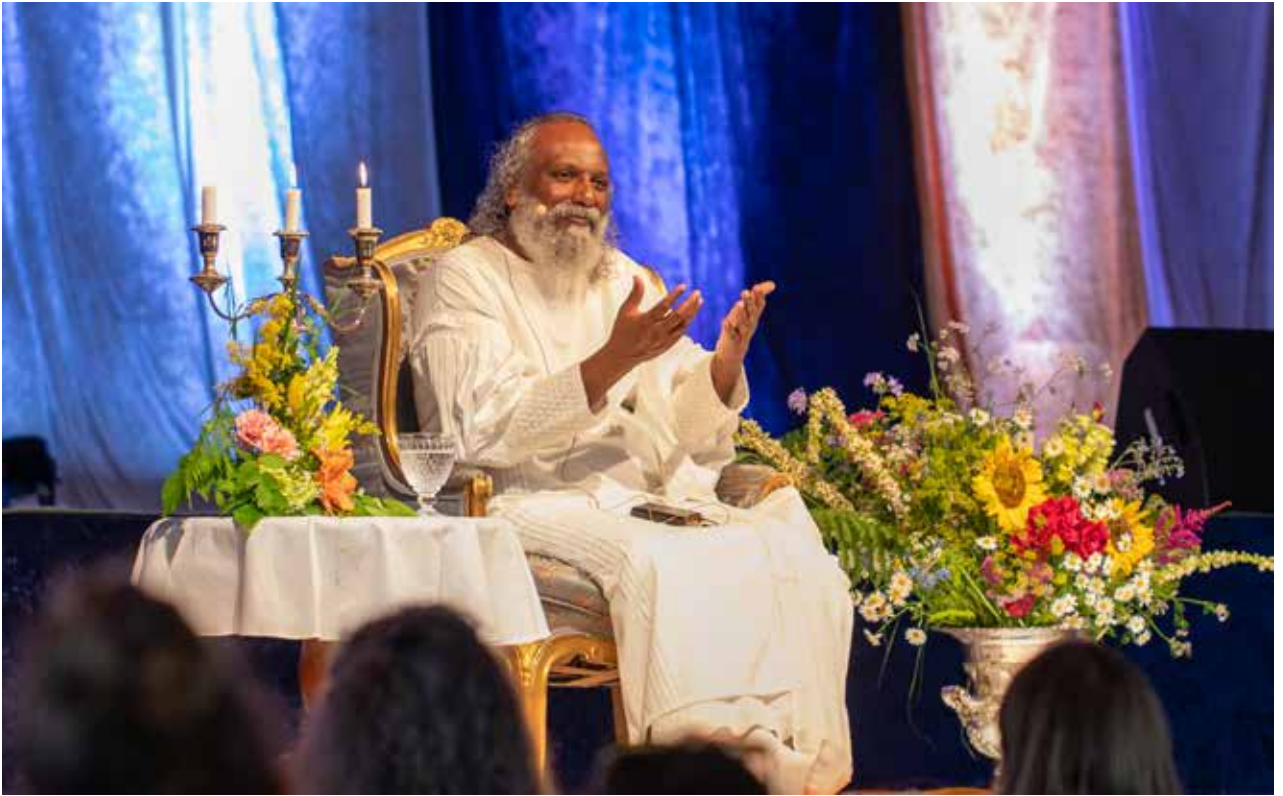
Inner Yoga Teacher Training

01. - 29. Feb.

WWW.DHYANARETREATS.COM



WWW.SRIVAST.ORG



Abbie © SriVast

Innere Transformation – dein Beitrag zu dieser Welt

Satsang-Auszug
des spirituellen Meisters
Guruji Sri Vast

Ich bitte jeden Einzelnen von euch: Finde den Frieden, den du dir für die Welt wünschst, zuerst in dir. Das gilt insbesondere, wenn die Welt in Aufruhr ist. Wenn du wirklich an Frieden glaubst, dann lass Frieden das einzige Ziel sein. Dann musst du jede Zelle deines Körpers darauf ausrichten und all deine Gedanken, Worte und Taten.

Du bist von Natur aus wie ein leeres Bambus-Rohr, und du erlaubst einer Energie, sich durch dich auszudrücken. Es ist sehr wichtig, die eigenen Gedanken, Worte und Taten zu betrachten und dir bewusst zu werden, was für eine Art innere Erfahrung du gerade machst, denn das ist sehr stark miteinander verbunden. Diese innere Erfahrung entscheidet, welcher Energie du erlaubst, dich zu benutzen. Vielleicht sind wir uns gar nicht

bewusst, was wir im Inneren erleben. Unbewusst geben wir dann einer Energie das Signal, dass sie sich durch uns ausdrücken kann. Wir werden zu einer Art Medium dieser Energie. Sie kriert eine Realität für uns, und dadurch kreieren wir auch eine Realität für alle um uns herum.

Denn jede innere Erfahrung hat die natürliche Tendenz, sich auszubreiten. Wenn Liebe sich ausdehnt, brauchen wir die ganze Menschheit, brauchen wir die ganze Welt, um diese Liebe auszudehnen. Aber auch wenn wir Angst oder Zweifel haben, möchten wir, dass die ganze Menschheit diese Angst oder diesen Zweifel teilt. Welche Erfahrungen wir auch immer machen, wir brauchen dieses Leben als Raum, um uns auszuweiten. In diesem Verständnis können wir wahrnehmen,

dass dieses 'Ich' nicht nur dieses 'Ich' ist, sondern die ganze Welt ist 'Ich'. Aber es beginnt mit mir.

Welche Energien kreieren deine innere Erfahrung?

Wenn du keinen Hass in der Welt haben möchtest, musst du dem Hass in deinem Inneren begegnen. Wenn du keine Angst in der Welt haben möchtest, musst du der Angst in dir begegnen. Denn wenn ich voller Angst oder Hass bin, dann nehme ich alles durch Angst oder Hass wahr und werde auch Angst oder Hass in meinem Umfeld kreieren. Wenn ich in Frieden bin, nehme ich alles durch diesen Frieden wahr und kreierte Frieden. Wenn ich frei bin, dann nehme ich Freiheit wahr und kreierte Freiheit.

Wenn wir Transformation anstreben, müssen wir uns dieser Energien in uns bewusst werden: Angst, Gier, Schuld, Scham, Zweifel, Ärger, Hass, Neid, Frieden, Freiheit, Liebe und Anmut. All diese Energien versuchen, unseren Körper zu steuern. Diese Energien können Stimmen in unserem Kopf sein, aus unserem Mund oder durch jemand anderen zu uns sprechen. Wir müssen uns bewusst werden, was durch unsere Präsenz ausgedrückt wird: Ist es Angst oder Frieden? Zweifel oder Hoffnung? Hass oder Liebe? Erzeuge ich Ablehnung oder Akzeptanz? Bewusst oder unbewusst werden wir alle von diesen unterschiedlichen „Parteien“ in uns gesteuert. Du bist unschuldig, aber du wirst von all diesen Energien gelenkt, von all diesen Emotionen. Wir müssen radikal erkennen, was durch unsere Präsenz ausgedrückt wird, durch unsere Gedanken, Worte und Taten. Wie fühle ich mich im Inneren? Und was für eine Erfahrung erzeuge ich in anderen? Dadurch lerne ich mich kennen, meine Kämpfe und mein Leid und auch die Quelle meiner Freude. Ohne uns dieser Energien in uns bewusst zu werden, würden

wir vielleicht nicht herausfinden, wer wir sind.

Du hast immer die Möglichkeit, dich von negativen Energien zu befreien. Du hast die Möglichkeit, das Maß an Frieden, Freiheit, Liebe und Anmut in dir zu erweitern. Je mehr sich diese Energien in dir ausweiten, desto weniger Raum haben andere Energien in dir. Auf natürliche Weise werden sie sich aus der von dir erschaffenen Realität zurückziehen. Auf natürliche Weise ziehen sie sich auch aus der Welt zurück.

Nimm teil an der Evolution des Bewusstseins

Du kannst Schulen bauen, viel Geld spenden und viele gute Dinge tun – aber das ist nicht dein Beitrag. Das ist der Beitrag deiner Leistungsfähigkeit. Dein wirklicher Beitrag zur Menschheit, zu dieser Welt, ist deine innere Erfahrung. Es geht darum, was du in dir erfährst, wie diese Erfahrung durch dich zum Ausdruck kommt und was für eine Erfahrung du in anderen erzeugst. Wenn du deine inneren Erfahrungen meisterst, bist du frei. Du hast die großartige Möglichkeit, Zweifel anstelle von Hoffnung zu erzeugen. Du hast die großartige Möglichkeit, Angst anstelle von Frieden zu stiften. Du hast die großartige Möglichkeit, Hass anstelle von Liebe zu säen. Ja, ich sage, du hast eine großartige Möglichkeit – in beide Richtungen: Hoffnung oder Zweifel, Frieden oder Angst, Liebe oder Hass. Auf diese Weise nimmst du an der Evolution des Bewusstseins teil. Jeder von uns gibt mit jedem Gedanken, jedem Wort und jeder Handlung eine Richtung vor, wie dieses Leben



erfahren und ausgedrückt wird und wie es sich weiterentwickelt.

Indem du dich transformierst, transformierst du auch deine Welt. Wenn du Freiheit erlangst, befreist du jeden aus deinem inneren Gefängnis, du befreist diese Welt von dir, sodass niemand dafür verantwortlich ist, wie du dieses Leben erlebst, und niemand da ist, für oder gegen den du kämpfen musst, denn du bist frei.

Sich seiner selbst bewusst zu sein bedeutet, sich seiner inneren Erfahrung und der Quelle dieser inneren Erfahrung bewusst zu sein. Dann hast du die Wahl. Durch deine Entscheidung wählst du auch das Karma dieser Entscheidungen. Du kannst immer über deine Gedanken, Worte und Taten reflektieren und darüber, wo du an diesem Punkt deines Lebens stehst. Jeder Moment ist eine Gelegenheit, dem Leben einen neuen Ausdruck zu geben, indem du neue innere Erfahrungen machst. Diese Welt ist eine Erweiterung deines Körpers. Du kannst diesen Körper immer transformieren – als eine Pforte zum Frieden.

Willkommen im Leben – ein Leben, das bereits frei ist. ☺

Guruji Sri Vast

ist ein erleuchteten Meister unserer Zeit, der die Feier des Lebens als Weg zur völligen Befreiung lehrt.
Mehr Infos: www.srivast.org



Abbildung: Allure-Stockadobe

Heilsamer Todesstoß

Was es heißt, sich aus einer überlebten Struktur zu emanzipieren

Homöopathie am Puls der Zeit von *Werner Baumeister*

Ich habe dieses Jahr auf Kreta nicht nur Urlaub gemacht, sondern auch ein Chakra-Flow-Seminar homöopathisch begleitet. Drei Tage vor Seminarbeginn hatte ich der Seminarleiterin einen Mix verschiedener homöopathischer Säuren gegeben. Innere „Säureschritte“, das muss man wissen, sind meist auch ziemlich krass. Homöopathische Säuren übernehmen einen fieseren, ätzenden, aber eben oft notwendigen Part, indem sie trennen, was nicht mehr zusammengehört. Aber eine Entbindung aus überlebten Strukturen, die uns zwar lange getragen haben, aber jetzt zum Gefängnis geworden sind, ist nun mal nicht angenehm. Das braucht Kraft, und die kommt homöopathisch aus den Säuren. Trennung ist nie harmonisch, hat immer auch diesen Aspekt von De-strukt-ion, also Zerstörung einer Struktur.

Am Abend vor Seminarbeginn gab's eine Einführung in den Wochenplan: Meditation vorm Frühstück, danach

die Chakrameditation des Tages und abends noch Übungen. Alles natürlich ganz freiwillig. Aber dann ging's los... Wer nicht teilnimmt, der solle sich jedoch zumindest bewusst sein, dass er gerade flüchtet. Und abmelden müsse man sich auch vorher bei ihr. Am nächsten Tag, bevor es losging, in der Herzrunde, habe ich dann klar gesagt, dass ihre Regeln bei mir Druck und Widerstand erzeugt hätten. Ich möchte einfach frei sein und nur das machen, was ich wirklich will. Ich möchte mich auch nicht vorher abmelden – und morgens vor dem Frühstück werde ich definitiv nicht zum Meditieren im Raum sitzen, da bin ich immer draußen in meiner Bucht und mache meine private Meeresmeditation. Meinen Vorschlag, stattdessen ein paar Minuten zu warten, zu schauen, wer da ist, und dann anzufangen, hat die Seminarleiterin als Anregung aufgegriffen. Dann ging's los mit der Wurzelchakra-Meditation. Alle stehen im Kreis mit Au-

genbinde, die geführte Meditation vom Band beginnt, Trommeln im Hintergrund. Ich drehe mich um – zwar noch im Kreis, aber mit Blick raus aufs Meer –, nehme die Augenbinde ab und merke: Das ist gefühlt für mich die richtige Position. Plötzlich steht die Seminarleiterin neben mir und sagt leise zu mir: „Du, Werner, wenn du möchtest, kannst du jetzt auch rausgehen aus dem Raum, weil manchmal kann das total befreiend sein, wenn man einfach ganz rausgeht.“ Ich antworte ihr, dass ich mich genau so, wie ich jetzt bin, völlig richtig fühle. Nach der Meditation in der Herzrunde gebe ich folgendes Feedback: „So sehr ich die Seminarleiterin wirklich liebe, aber mir während der Meditation quasi zu sagen, 'wenn du hier nicht mitspielen willst, kannst du auch ganz gehen', empfinde ich als absolut übergriffig und den 'gut gemeinten Rat' als in Geschenkpapier eingewickelte Aggression.“ Die Seminarleiterin ringt mit der Fassung: „Dein Feedback trifft einerseits auf die souveräne Seminarleiterin, die ich auch bin, aber was ich gerade ganz stark spüre, ist das Kind in mir, das alles richtig machen will, damit sich alle wohlfühlen, und das die ganze Nacht nicht geschlafen hat.“ Dann bricht sie zusammen und fängt an zu weinen. Beendet das Seminar und verschwindet blitzschnell in ihrem Zimmer. Abends kommt ihr Partner zu uns mit den Worten: „Es geht ihr sehr schlecht und sie hat mich gebeten, sie zu vertreten.“ Dann ging bei mir voll der Film ab. Scheiße, war ich zu krass? Hab' ich's übertrieben? Ich bin wieder mal der Zerstörer, Scheiß-Gruppen und ich hab' sowieso nirgends einen Platz... In meinem Kopf jagten sich tausend Gedanken wie der, dass sie mir den Mund verbietet, wenn ich weiter teilnehmen will, etc... Innerlich hatte ich mich schon längst selber rausgeschmissen – auch wenn überhaupt gar keine Sanktion kam.

Die Mutter retten, dem Vater gefallen

Am nächsten Morgen dann mein Ritual in meiner wunderschönen Bucht. Nach dem ersten Durchgang im Meer lege ich mich auf einen Felsen. Kein Mensch da. „Die sitzen jetzt alle im stickigen Raum und ich hab' meine Meditation in der Natur, ungestört“, denke ich mir. Plötzlich höre ich jemanden sagen: „Ach, bist du auch hier?“ Ich öffne die Augen, und da steht vor mir eine tiefenentspannte Seminarleiterin. Ich hatte wirklich mit allem gerechnet, aber nicht damit, dass die Seminarleiterin, vertreten von ihrem Partner, zusammen mit mir in der Bucht ihr eigenes Seminar schwänzt. „Weisste was, Werner“, sagt sie, „das hat eigentlich seit deinem Säuremix schon die ganze Zeit in mir gebrodelt. Ich möchte, dass es allen gut geht, möchte Licht und Liebe in die Welt bringen, möchte immer noch die Mutter retten und dem Vater gefallen. Und dann kam dein Bumms und alles ist zusammengebrochen. Mir wurde klar: In dieser Leitung des Seminars komme ich gar nicht vor als Person, gehe völlig unter. Ich bin so extrem feinfühlig, spüre alle anderen, nehme alles wahr in der Gruppe, aber gehe selber verloren in meiner Arbeit. Für mich ist es eine unglaubliche Befreiung, dass ich jetzt während meines eigenen Seminars in der Bucht bin.“

Nach zwei Tagen hat sie dann noch mal angesetzt, das Seminar wieder übernommen, woraufhin ihr am Strand eine Biene in die Schläfe sticht. Abends beim Ecstatic-Dance hat sie dann noch schön das Gift im Körper verteilt. Morgens um vier ruft mich ihr Partner zu Hilfe, weil sie dabei war, einen anaphylaktischen Schock zu entwickeln. Auf allen vieren am Boden kauern in Todesangst konnte sie nicht mal den Kopf heben. In drei Schritten (Angst unterbrechen, Blutdruck stabilisieren und Gift ausleiten) konnte ich sie mit einer homöopathischen Notfallintervention in 30 Minuten stabilisieren.

Vom Leben auf den Boden gedrückt

Beim letzten Chakra, dem Kronenchakra, hat sie es dann noch mal versucht und ihre Lieblingsmeditation abgespielt. Das vernichtende Feedback der Gruppe daraufhin konnte sie da aber schon nehmen. Sie hatte die Bot-

schaft endgültig verstanden. Am letzten Tag standen wir in der Bucht, sie hat mich umarmt, laut gelacht und gesagt: „Werner, ich war diese Woche so richtig Scheiße! Das war mein letztes Seminar, das ich auf Kreta gegeben habe. Ich werde jetzt nur noch Einzelbehandlungen geben und Menschen punktuell unterstützen. Aber diese Führung von Seminaren mit dem Versuch, zu helfen und zu retten, das überfordert mich völlig und ist überhaupt nicht mein Ding! Der kindliche Wunsch in mir, Liebe zu bekommen und dafür diese Rolle zu erfüllen, war so stark – ich musste wirklich vom Leben bis auf den Boden gedrückt werden – so, dass ich nicht mal mehr den Kopf heben konnte –, um diese Struktur wirklich loszulassen.“

Es hat mich tief berührt, so hautnah mitzuerleben, was es wirklich heißt, sich aus einer überlebten Struktur zu emanzipieren. Wir gehen mit diesen ganzen kindlichen Gefühlen, mit dieser ganzen Angst da durch. Und mir selbst ist noch mal klargeworden: Ich war schon immer ein Zerstörer der überlebten Struktur, worunter ich mein Leben lang gelitten habe. Ich bin sozusagen ein Ortungssystem für völlig marode Strukturen, individuell und kollektiv. Was ich lernen muss, ist mich für diese „Zerstörung“ nicht schuldig zu fühlen, sondern die Qualität darin zu sehen. Denn aus der bisherigen Erfahrung dieser Rolle habe ich die Legende vom einsamen Wolf entwickelt, der gar nicht erst Teil einer Gruppe sein will, um so dem Schmerz des Ausgeschlossenwerdens zu entgehen. Deshalb war diese Woche für mich eine sehr heilsame Erfahrung: Ich durfte erleben, wie sich jemand bei mir bedankt, dass ich seine tragende Struktur zerstört habe. Wir waren im selben Moment Arschengel (= wenn jemand deine wunden Punkte trifft) füreinander. Sie war mit ihrer Bemerkung „Wenn du nicht mitspielst, dann geh doch gleich ganz raus“ genau die Projektionsfläche, die ich für meinen Prozess brauchte, und ich habe ihren Versuch, den Vater zufriedenzustellen, geschrottet. Aber wir waren glücklicherweise beide so bewusst, dass wir nicht alte Bilder der Feindschaft wieder aus der Mottenkiste geholt haben, sondern gemeinsam durchs Nadelöhr gegangen sind. ~



Werner Baumeister

Arzt, individuelle homöopathische Begleitung.

30 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in Berlin.

Einzeltermine nach Vereinbarung,
Tel.: 0172 - 391 25 85

Homöopathische Tagesworkshops am Nerv der Zeit: je 13-19 Uhr, 90,- Euro, Anm. erforderlich
Reichenberger Str. 114

Die Workshops beinhalten eine lebendige homöopathische Mitteldarstellung & Arzneigabe.

September-Workshops: Homöopathie aus dem Meer – Tauchgang in die Dunkelkammer der Seele

Termine: Sa, 2.9.; Wiederholung So, 3.9. & Sa, 9.9. & So, 10.9. & Sa, 16.9. & So, 17.9.

Achtung! Neu auf der SEIN-Website: Homöopathie am Puls der Zeit mit Werner Baumeister

Hier erfahren sie auch die Workshop-Themen/ Termine für die Monate Oktober und November 2023!

Lesen & Hören

Veränderung heißt, mehr mit sich selbst zu sprechen, auch wenn man gerne an Erinnerungen festhält.

Fikri Anil Altintas



Fikri Anil Altintas:
Im Morgen wächst ein Birnbaum

btb, April 2023

176 Seiten, Hardcover,
22 Euro

ISBN: 978-3-442-75964-4

Text von: **Emanzipation**

Renate Graßtat



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:

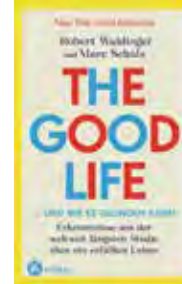
www.worteinbewegung.de

Altintas, Politikwissenschaftler und Journalist, beschreibt hier seine Kindheit und Jugend zwischen den Erwartungen der türkischen Familie und den teils diskriminierenden, teils befreienden Erfahrungen in der hiesigen Gesellschaft.

Es ist ein Drahtseilakt. Halt und Sicherheit zu finden scheint lange wichtig für den jungen Mann, der sich zunächst an seinen Rollenbildern orientiert, dann aber die tradierte Männlichkeit nicht leben will: die seines Vaters vor allem, eines aufgeschlossenen Bildungsbürgers, der jedoch seinen Teller kurzerhand vom Tisch fegt, wenn ihm das Essen seiner Frau nicht schmeckt.

So wendet sich der Autor mitten im Text in einer Ansprache an die Mutter, die bis dahin wie ein Schatten durch die Seiten schwebte. Dass sie plötzlich „sichtbar“ und ihre Rolle reflektiert wird, hat etwas Kathartisches. Letztlich erfährt dadurch auch die Beziehung zum Vater einen Wandel: Ihm wird die gesellschaftliche Vorbildrolle aufgekündigt, aber er bleibt ein Mensch, den Altintas zwar wütend, aber auch ernsthaft und manchmal geradezu zärtlich als Gegenüber wahrnimmt.

Fazit: Ein autobiografischer Bericht zwischen einfacher Erzählweise und bildhafter, aus dem Türkischen entlehnter Sprache. Er offenbart eine psychologische sowie soziale Übergangssituation, ohne einfache Antworten zu geben oder auf kulturelle Aspekte zu reduzieren. Aufschlussreich. ↪



R. Waldinger,
M. Schulz:

The Good Life ... und wie es gelingen kann

Kösel Verlag, August 2023

432 Seiten, gebunden,
24 Euro

ISBN: 978-3-466-34770-4

Statistik mit Gesicht

Mit einem Zeitraum von über 80 Jahren ist sie die umfangreichste Längsschnittstudie über Glück: die „Harvard-Studie“. Doch sie ist bei Weitem nicht die einzige, und so fußt dieses Buch zweier ihrer Leiter auch auf weiteren Forschungsergebnissen.

Das ist wichtig, denn seit 1938 haben sich viele Parameter verändert. Studien sind auch Produkte ihrer Zeit und ihres Umfelds – das beginnt bereits bei der Auswahl der Teilnehmenden. Waldinger und Schulz wollen hier aufs große Ganze blicken und diese Umstände mit reflektieren. Ein so langer Zeitraum ermöglicht jedoch vor allem zu sehen, wie sich einzelne Menschen verändern. Was passiert, wenn ihre Ziele erreicht sind? Welche Bedeutung haben langfristig die Umstände aus der Kindheit? Was wirkt sich auf die eigenen Kinder aus?

Um es auf den Punkt zu bringen: Für das Glücksempfinden sind Beziehungen, das Eingebundensein in eine Gemeinschaft, das Wichtigste. Materielle Dinge spielen keine große Rolle – und das gilt nicht nur für die USA.

Interessantes „Nebenergebnis“: Für viele Befragte waren die Fragebögen alle zwei Jahre sowie die Interviews eine Art Bilanzierungshilfe, die zu mehr Bewusstsein über sich selbst verhalf.

Fazit: Eine Studie über eine Studie, die uns auf interessante Weise und durch individuelle Geschichten die Menschen näherbringt, die sonst nur Zahlenmaterial sind. ↪



Raja Selvam:
**Verkörperte
 Gefühle**
 Kösel Verlag,
 Mai 2023
 512 Seiten,
 gebunden, 34 Euro
 ISBN: 978-3-
 466-34804-6

„Und wo im Körper spüren Sie dieses Gefühl?“

Es hat sich längst herumgesprochen: Körper, Geist und Seele existieren nicht getrennt. Raja Selvam präsentiert hier eine Methode, bei der sich ganz verschiedene Ansätze zusammenfinden. Worum geht's?

Belastende oder überwältigende emotionale Erfahrungen können im Körper „ausgedehnt“ werden. Sie lassen sich so besser regulieren; der Leidensdruck wird reduziert, was sich auf Kognition und Verhalten auswirkt. Einfach gesagt: Wir „verteilen“ etwa Trauer, Angst und Unwohlsein auf den ganzen Körper und machen sie so besser aushaltbar. Im Ergebnis reagieren wir angemessener auf Situationen und müssen uns nicht darauf verlegen, „unser Herz zu verschließen“. Damit entziehen wir auch Symptomen, die sonst durch unsere eigene Emotions-Abwehr entstehen könnten, den Boden.

Der Autor knüpft an bereits etablierte traumatherapeutische Methoden an. In einem Kapitel über Resonanz- und Energiefelder werden sowohl die Quantentheorie als auch traditionelles östliches Wissen in die therapeutische Arbeit einbezogen.

Fazit: Teil I und II gehen gründlich auf die Forschung ein und verwenden die entsprechende Terminologie. Der 3. Teil liest sich flüssig, sorgt für einige Überraschungen und enthält gut nachvollziehbare Beispiele und Übungen. Für Interessierte mit einigen Vorkenntnissen und für die therapeutische Praxis „ein großartiges Werk“ (Peter Levine). ☺



Bianca Sparacino:
**The Strength In
 Our Scars –
 Was uns Kraft
 gibt und heilt**
 Piper Verlag, Juli 2023
 176 Seiten,
 Hardcover, 20 Euro
 ISBN: 978-3-
 492-07234-2

Auf Tuchfühlung

„Du bürstest diesen Menschen aus deinen Haaren. Du wäschst ihn aus deiner Haut. Du hustest seinen Namen aus deiner Lunge, fegst die Asche seines Abschieds aus dem Haus deines Körpers. Soll der Wind sie weiterpusten.“ Sparacino, kanadische Autorin mehrerer Gedichtbände, findet ungewöhnliche Worte für Situationen, die leider für die meisten von uns nicht so ungewöhnlich sind. Ich hatte das Glück, diesen Band mit kurzen Prosa-Texten aus dem Englischen übersetzen zu dürfen, und dabei tief hineinzuhören in eine beschwörende Art der Selbstreflexion wie auch der direkten Ansprache an die Leser:innen.

Mit großer Beharrlichkeit spürt Sparacino den inneren Prozessen nach, die mit Trennungen und Trauer, vor allem aber mit dem eigenen Wachsen daran einhergehen. Langsam, ganz langsam schält sich dabei heraus, wie sie bei sich selbst ankommt: „Das bin ich, die weitermacht“, wiederholt sie in dem längeren Text, der in dem Buch offenbar das Herzstück bildet, zu Beginn eines jeden Absatzes. Und dabei geschieht allmählich etwas. „Das bin ich, die versteht: Es ist okay, dass mein Herzschlag deinen Namen spricht.“

Fazit: Ein poetisches Buch von einer jungen Autorin, die sich zunächst an ihre eigene Generation richtet, die Menschen allerdings mit ihrer Eindringlichkeit ganz altersunabhängig aus einem Tief hinauszubegleiten vermag. Herzöffnend. ☺



**Ronja von
 Rönne: Trotz**
 dtv, August 2023
 112 Seiten,
 Hardcover, 15 Euro
 ISBN: 978-3-
 423-28371-7

Schlange im Paradies?

Zugegeben: Es fiel mir nicht ganz leicht, mich in den Text hineinzufinden. In einem Essay (wörtlich: Versuch) gilt weniger das Unausgesprochene literarischer Prosa, das verschiedene Saiten in uns anstreicht, sondern eine ausgesprochene Interpretation der Welt. Und wenn wir dieser nicht in allen Punkten folgen, pfeffern wir das Gelesene gern in die Ecke.

Eben darum geht es bei „Trotz“. Denn der kann kindlich sein, sogar lähmend, oder aber produktiv. Es war schon Eva, die ihn nutzte: emanzipatorisch gegenüber „dem da oben“, aber mit zweischneidigem Ergebnis. Trotz ist eine Form der Selbstbehauptung, ein Ausstrecken in die Welt der Möglichkeiten. Im besten Fall sorgt er dafür, „gegebene Strukturen nur als mangelhaftes Provisorium zu verstehen“ und gegen sie zu protestieren. Doch er kann auch zu Starrsinn führen und zu gesellschaftlichem Stillstand, kann uns sogar mit innerer Kritik zerreißen.

Die Autorin ist der Art von Trotz auf der Spur, die uns täglich Krisen überstehen lässt und unserem Leben Sinn verleihen kann. Das braucht Scharfsinn, der nach innen geht: Wer bist du, Trotz? Was wollen wir zusammen schaffen?

Fazit: Ich bin froh, dass ich dabei geblieben bin. Von Rönne spielt mit überraschenden Ideen und mit einer fantasievollen, oft respektlosen Sprache, die auch Spaß macht. Eingebettet in eine zudem berührende Rahmenhandlung lädt der Text zu Reflexion und Dialogen ein. ☺

Wie oben, so unten

Die astrologische Zeitqualität August bis Oktober

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.

Text von:
Michael Backhaus

Mit der Direktläufigkeit von Venus am 4.9. neigt sich ein mehrwöchiger Reflexions- und Veränderungsprozess im Zusammenhang mit Beziehungen, Selbstwertthemen, Finanzen und künstlerischen Aktivitäten dem vorläufigen Ende zu. Befreiungs-, Reform- und Entbindungsprozesse symbolisieren aber auch die Konstellationen der Herbstmonate und weisen auf weitere wichtige Entwicklungen in diesen Zusammenhängen hin.

Der Neumond vom 15.9. im Zeichen Jungfrau – für Deutschland berechnet – im zweiten Haus bildet eine Opposition zu Neptun im Zeichen Fische, der im achten Haus steht. Diese Konstellation kann bis zum 14.10. helfen, eventuellen Auflösungserscheinungen im Bereich der Arbeit, der Alltagsroutine oder auch in bisher verbindlichen und verlässlichen Beziehungen mit Gelassenheit zu begegnen. Diese Möglichkeit besteht zumindest, da der Neumond ergänzend ein harmonisches Trigon zum Planeten Uranus bildet. Er bringt bei eventuell auftauchender Verunsicherung und Löslösung aus überholten Rahmenbedingungen auch ein Gefühl der Befreiung und Neugestaltung mit sich. Die Entbindungsprozesse des Sommers zeigen nun auf, inwiefern neue originelle Facetten in uns zum Leben erweckt werden können, die unseren Selbstwert fördern. Ein weiteres Trigon zu Pluto symbolisiert dabei, dass wir erkennen mögen, wo ein Festhalten an alten überholten

Neumond, ringförmige Sonnenfinsternis am 14.10.2023 um 19.55, Berlin

Sicherheiten unserer Selbstverwirklichung im Wege steht. Auch machtvolle Talente können jetzt unseren Alltag neu gestalten.

Der Oktoberneumond vom 14.10. mit seiner Stellung in Waage im 6. Haus greift die Beziehungs-, Alltags- und Routinethemen nochmals bis zum 13.11. auf. Da

dieser Neumond eine (ringförmige) Sonnenfinsternis ist, reichen die in ihm gelagerten Themen bis in den kommenden Frühling hinein. Jetzt kann es wichtig werden in allen Beziehungen, die den Alltag und die Arbeit betreffen, die tiefere Wahrheit anzuerkennen und alte Selbstbilder im Miteinander zu hinterfragen. Unbewusste und auf Symbiose ausgerichtete Konditionierungen blockieren dabei ggf. notwendige Entwicklungsprozesse und machen auf projizierte Selbstablehnungskomplexe aufmerksam. Die Opposition des Neumonds zu Chiron verdeutlicht nun, wo Wunden und Verletzungen aus mangelnder Abgrenzungsfähigkeit resultieren. Chironwunden zeigen sich in ständig wiederkehrenden Szenarien, ähnlich einer springenden Schallplatte, um auf Bruchstellen unserer Integrität aufmerksam zu machen.

Der Vollmond am 28.10. als partielle Mondfinsternis kann als Höhepunkt der Entwicklungen gesehen werden. Der gesamte Oktober fokussiert durch die Sonnen- und Mondfinsternis karmische Geschehnisse. Dabei reichen Lebens- themen vergangener Inkarnationen ins aktuelle



Michael Backhaus

Seit 1999 als Astrologe in Berlin tätig.

Vorträge zum Artikel am 13.9., 11.10., 9.11.

Onlinekurse ab September: „Transite“, „Aspekte“

Einsteigerkurs: „Die Tierkreiszeichen“

Astrologische Beratungen jederzeit – auch telefonisch oder auf Zoom.

Kurzberatungen in der Zenitbuchhandlung 21.9., 11.10, 9.11., 15-17 Uhr

30 min/45,- Euro.

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

Geschehen hinein und mögen uns auffordern, selbstverleugnende Tendenzen im Miteinander genauer zu erkennen. Mit Mars im Skorpion (ab 12.10 – 24.11) kann es jetzt auch einmal angesagt sein, den eigenen Willen durchzusetzen. Der Neumond vom 13.11. beschreibt dann in seiner Symbolik die Themen bis zum 13.12. Er steht als Skorpion-Neumond im elften Haus und noch dazu in Opposition zu Uranus im Zeichen Stier. Das zeigt deutlich an, wie stark das Bedürfnis aufkommen mag, sich aus beschränkenden Umständen und Kreisen zu befreien, die nicht mehr der eigenen tieferen Wahrheit in uns gerecht werden. Im kollektiven Geschehen kann es dabei auch um den überraschenden Kampf und die Auseinandersetzung um Werte und Ressourcen gehen. Ein intuitives, ganzheitliches und seelisch orientiertes Einschätzen der aktuellen Entwicklungen kann eventuelle Polarisierungen entschärfen. ♀

Ausgewählte Konstellationen und entsprechende Hinweise:

15.9., 14.10. und 13.11. Neumond: entspannen; Introspektion; Regeneration und Neubeginn

29.9., 28.10., und 27.11. Vollmond: aktiv sein; das volle Potenzial leben; Polaritäten in sich erkennen; Träume deuten

8.9. Sonne Trigon Jupiter: Vorfreude und Lebenslust; gesteigerte Lebensfreude; gute Aussichten; Mut und Optimismus

19.9. Sonne Opposition Neptun: Enttäuschung durch Selbsttäuschung; schwindendes Selbstvertrauen als Einladung zur Auszeit begreifen

29.9. Venus Quadrat Uranus: Überraschungen in Beziehungen; Befreiung und Veränderung im Liebesleben; durch Entbindung auf neue Wege gelangen

9.10. Mars Quadrat Pluto: intensive Aggression; zwanghafte Übergriffe; Wandlung durch Loslassen vorstellungsfixierter Strategien

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

4.11. Merkur Opposition Uranus: unerwartete Neuigkeiten; Konzentrationsstörungen; gedanklicher Befreiungsakt; ungewöhnliche Ideen

18.11. Sonne Konjunktion Mars: geballter Krafteinsatz; durch Überreizung der Kräfte ausbrennen; bewusste Neuausrichtung der Tatkraft

23.11. Sonne Quadrat Saturn: an Blockaden wachsen; Grenzen erkennen; Einsicht für wesentliche Veränderungen

Spiritualität & Heilen 2023

Mit vielen Ausstellern & Vorträgen!

HERZLICH
WILLKOMMEN!
Wir freuen uns
auf SIE!

Gutschein

für SEIN - Leser pro Person / pro Messe

2€

auf den Messeeintritt gegen Vorlage
an der Tageskasse (gültig im HERBST 2023)



15. - 17. Sept.

AVZ-Logenhaus

Emser Str. 12; U3/U7 "Fehrbelliner Platz"
10719 BERLIN-Wilmersdorf

FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr
Eintritt: 12,00 € / je Tag; ermäßigt: 10,00 € / je Tag;
Kinder bis 14 Jahre frei

Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022
www.esoterikmesse.de

SPIRITUALITÄT & HEILEN 2023 in BERLIN im AVZ-Logenhaus vom 15. – 17. September 2023

Wenn uns der Alltag ausbrennt, Partnerschaften scheitern oder andere Lebenskrisen uns herausfordern, spätestens dann erkennen wir, dass sich alle Menschen mit der Frage nach dem Lebenssinn auseinandersetzen müssen. Die „Spiritualität & Heilen“ möchte Anregungen, Denkanstöße, Lebenskonzepte und Möglichkeiten aufzeigen, die helfen, Krisen zu bewältigen und ein ausgeglichenes und glücklich empfundenes Leben zu führen. Seit Jahrzehnten ist diese Messe Treffpunkt und Orientierungshilfe für „bewusstes Sein“ und die Besucher finden in vielen Vorträgen wertvolle Informationen über Methoden und Lebensanschauungen und lernen Wissenswertes über Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig können Interessierte in der großen Verkaufsmesse Produkt- und Beratungsangebote entdecken und einkaufen gehen.

Das Vortragsprogramm samt Ausstellerliste kann man sich 14 Tage vor dem Messetermin kostenlos online ausdrucken auf www.esoterikmesse.de (in der Rubrik „Besuchertipps“/Vortragsprogramme“).

Messe-Öffnungszeiten & Eintrittspreise in BERLIN:

Fr: 14 – 19 Uhr; Sa: 11 – 19 Uhr; So: 11 – 18 Uhr
Eintritt: 12,- Euro / je Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren): 10,00 Euro / je Tag; Kinder bis 14 Jahre frei
Kontakt: Tel. 089/8144022, www.esoterikmesse.de
ESO-TEAM Messe- und Kongress GmbH, Verdistr. 7,
81247 München, info@eso-team.de, www.esoterikmesse.de



Abb.: © Mario Hirt



Auf einem kleinen Campingplatz in Südkandinavien sitzen mehrere schwedische Wohnmobilmfahrer in der Gemeinschaftsküche und genießen anscheinend ihre freie Zeit und ihr Rentnerdasein. Sie reden laut in der mir fremden, aber trotzdem irgendwie vertraut klingenden Sprache, lachen, spielen sich gegenseitig Musik auf ihren Smartphones vor, und ich sitze einige Tische daneben. Obwohl das Leben ständig neue Geschichten bietet, fand bisher keine so richtig den Weg durch meine Aufmerksamkeit und meine Finger aufs Papier. Irgendwas fehlte immer. Nun sitze ich hier, überlege noch immer, worüber ich schreiben könnte, lausche meinen Tischnachbarn, und plötzlich ertönt aus einem Smartphone Doris Day: „Que Sera, Sera – Whatever will be, will be...“ und ganz spontan singen wir alle laut im Chor den Refrain mit. Die Sprachbarriere und der räumliche Abstand zwischen den Tischen sind augenblicklich verschwunden. Da ist nur dieser eine freudige Moment und die Gewissheit: „Ja! Genauso ist es... Was passieren soll, wird passieren!“ Und:

Ich kann paradoxerweise weder etwas dafür noch dagegen tun, da ich Teil des Geschehens bin. Nicht nur situativ im Außen, sondern auch innen, in diesem illusorischen „Mario-Ich“, läuft alles genau so ab, wie es die „Schöpfung“ vorsieht. Seit drei Wochen sind wir im KARMA-Wohnmobil unterwegs durch Skandinavien „ans Ende der Welt“. Wobei das Ende der Welt kein Ort ist, sondern die Selbst-Erkenntnis. So lautete das Motto, unter dem wir die Followerinnen bei Instagram, Facebook und YouTube mitnehmen wollten. Online konnten Fragen gestellt werden, die dann zu täglichen Videos von unterschiedlichen Orten werden sollten. So war der Plan, doch es kam wie immer anders. Seit Beginn unserer Reise fuhr nämlich der tägliche Gedanke an die Umkehr nach Hause mit, da meine 82-jährige Mutter am Tag unserer Abreise ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Aus einer anfänglichen Gichtanfall-Diagnose wurde ein klinischer Notfall. Eine schwere Entzündung in der Hand, die nur durch mehrere Not-OPs vor der Amputation gerettet werden konnte, begleitete uns von der ersten Fahrtsekunde an. Der Tagesablauf war neben den diversen Telefonaten mit den Ärzten, meiner Mutter, meinem Vater und den HelferInnen zu Hause bestimmt von einem Mix aus Unsicherheit, Zweifeln, schlechtem Gewissen und dem trotzdem nicht aufkommendem Impuls, die Reise abzubrechen. Meine Herzdame Tina und auch ihr Sohn Leon haben mir immer wieder bestätigt, es wäre verständlich und selbstverständlich völlig okay für sie, wenn wir zurückfahren würden, aber dazu kam es einfach nicht. Es war eine völlig paradoxe Situation, die sich trotz allem „richtig“ anfühlte. Aus den geplanten täglichen Videos wurden sporadische Videos, die zeitversetzt je nach Internetverfügbarkeit auf MarioHirtTV bei YouTube landeten, und es war, trotz aller Betroffenheit, glasklar: Es konnte gar nicht anders sein. Nicht

zuletzt auch wegen der wahrlich rührenden Mithilfe von unseren Helferinnen Justyne, Margit, Kristin, Anke und Sophie, denen ich hier auch nochmals ganz doll „Danke!“ sagen möchte. Es passte alles wie ein multidimensionales Puzzlespiel zusammen und die einzelnen Lebensgeschichten fügten sich zeitlich und situativ so aneinander, dass man nicht mehr von „Zufall“ sprechen konnte. Die Hauptgründe innerhalb der Schöpfungs-Bestimmung lieferten jedoch die Gespräche mit meinen Eltern, die immer wieder betonten, wir sollen doch trotzdem weiterfahren. So vergingen die Gefühls-Mix-Wochen, die sich trotz oder auch gerade wegen aller Gedanken und Zweifel absolut determiniert anfühlten, und inzwischen sind die letzten Tage der Reise angebrochen. Die erste geplante Station nach der Fährenüberfahrt von Trelleborg nach Rostock wird das Krankenhaus in Potsdam sein, und wie es nun weitergeht, weiß wie immer niemand – auch wenn es bereits feststeht. Das ist das Paradoxon der noumenalen (= gedachtes Ding) menschlichen Existenz. Eines ist aber nach wie vor absolut gewiss: Es wird genau so weitergehen, wie es weiterzugehen hat, und das gilt nicht nur für die Geschichten des Mario, sondern ausnahmslos für alle und alles... also auch für Dich und Dein Erleben! Oder mit den Worten von C.G. Jung gesprochen: „Man ist ein psychischer Ablauf, den man nicht beherrscht.“ Ich wünsche Dir, dass Du den Frieden und die Freiheit in dieser Tatsache erkennst!

Que Sera, Sera...

Whatever will be, will be... ☞

Mario Hirt

ist spiritueller Lehrer und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er bietet Einzelgespräche, Satsang, Retreats sowie Termine im Satsang-Mobil an.

Kontakt über info@mariohirt.de
oder Tel.: 0173-2329500
www.mariohirt.de

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Seit mehr als 25 Jahren führen wir auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
• Infoveranstaltung:
5., 8. und 21. September
Start ab 9. Oktober 2023
- **Hypnose/Hypnotherapie**
Nächste Ausbildung: 30. Okt. – 3. Nov.
- **Integrative Psychotherapie**
Nächste Ausbildung: 7. – 10. Dez.
- **EMDR**
nächste Ausbildung: 29. Nov. – 3. Dez.

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr
Pfalzburger Str. 10
10719 Berlin
Tel. **030-813 38 96**

www.institut-christoph-mahr.de



Tiefe Selbstannahme – Emotionalkörpertherapie

Die Emotionalkörpertherapie (EKT) ist eine sanfte Methode, die dir hilft, dich mit deinem Körper zu verbinden und seine Botschaften besser wahrzunehmen.

Statt unerwünschte Empfindungen und Emotionen wie Schmerz, Angst, Wut, Schuld oder Scham zu unterdrücken, begleite ich dich in deinen Körper hinein, wo du in Kon-

takt mit deinem inneren Wissen kommst und über tiefe Selbstannahme deine Selbstheilungskräfte aktivierst. Um dann leichter, freier, gesünder und glücklicher zu leben.

Erdmute Schlusnus
Emotionalkörper-
therapeutin und
Feldenkraispädagogin

Berlin-Charlottenburg
Tel.: 0176 37679372
Email:
erdmute.schlussnus@gmail.com



Reconnective Healing & The Reconnection & Channelings

Aktiviere die Selbstheilungskräfte deines Körpers

Reconnective Healing ist eine neue Form von Heilung durch ein umfassendes Spektrum von Energie, Licht und Information, das für uns ganz unmittelbar zur Verfügung steht. In nur wenigen Sitzungen werden Impulse gesetzt, so dass Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht kommen können und Regeneration **bis auf Zellebene** möglich wird.

Es ist eine berührungslose, sanfte Methode für Erwachsene, Kinder, aber auch für Tiere, um wieder in die ganzheitliche Balance zu gelangen. Es ermöglicht uns einen Zustand der Heilung, des Wohlbefindens und der Regeneration. Reconnective Healing kann am tiefsten als spirituelle Kommunikation oder

als spiritueller Informationsaustausch erklärt werden. Es tritt in Kommunikation mit dem Feld und unterstützt die Rückverbindung mit unserer ureigenen, heilen Essenz.

Die Absicht von Reconnective Healing ist die des Heilens, auf körperlicher, mentaler, emotionaler oder spiritueller Ebene. Die Absicht von The Reconnection liegt in der Wiederherstellung der Verbindung zwischen Mensch, Erde und Universum, vergleichbar mit einem **kosmischen WLAN**. So können unsere persönliche Entwicklung und unser Lebensweg stark beschleunigt werden und unsere Gaben können deutlicher in Erscheinung treten.

Fortlaufend

Dorothee Hauck
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Dipl. Ing. Architektin

Praxis: Jetzt & Hier
Auguststr. 65, 10117 Berlin Mitte

Kostenlose Infoabende:
25.09.2023, 19 Uhr
19.10.2023, 19 Uhr

Mobil: 0179 4902313
info@reconnect-berlin.com

www.reconnect-berlin.com
www.jetztundhier.berlin

Jetzt
&
Hier



Der AugenAufsteller · Christian Zech

Augenaufstellungen · Familienaufstellungen · Organisationsaufstellungen

Einzelarbeiten

2,5 Stunden 180 €
Augenuntersuchung inklusive
Termine: 0172 26 0 36 47

Aufstellungstage

sind in Planung
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfrage: 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

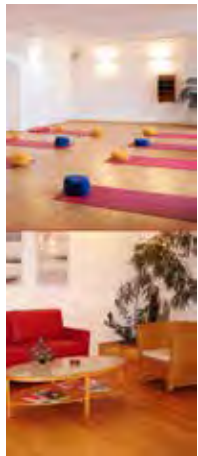
Termine auf Anfrage

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



Aquariana – Praxis- und Seminarzentrum

Tag der offenen Tür am Samstag, 9. September

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

Aufstellungen: Familien/System./Experimentell/Queer/Ich-Selbst. Weil ich es mir wert bin. Human Design, ProAging, GfK, TRE, Entpanzerung, MBSR-Kurs, Pinsel küsst Seele.

Therapiegruppe

MitGefühl: Gestalttherapiegruppe

Zum Kennenlernen – offene Abende

Aufstellungen (s.o.), SE®, Geistige Wirbelsäulenaufrichtung, Faszientherapie, L & B Schmerztherapie, Multilevel-Traumatherapie

**Ruheraum • Bibliothek
Raumvermietung • Ausstellungen**

Tag der offenen Tür:

Sa., 9. September, 14:00 - 19:00 Uhr

Workshops, Demonstrationen aus der Praxis
· Aufstellungen, ChakraArt, Seelenreisen, Heilungswege, Wagnisse, Faszien, Sprechender Körper, Gyrokinesis, ProAging, GfK, Träume, Schmerztherapie, Gesund bleiben!
-> Programm s. Website. Kostenlos.

Regelmäßige Gruppen, Präventivkurse

Mo: LunaYoga®, Pilates

Di: Autobiograf. Schreiben, Frauenzeit, Yoga, Aufstellungen, Spirituelle Traumarbeit

Mi: Yoga mit Tanz, Hatha-Yoga, Aufstellungen, Bewegungsmeditation

Do: Gyrokinesis®, LunaYoga®, Achtsamkeit, Kinesiologie, Immunkraft

Fr: Meditation, Wheel of Awareness, Yoga, Aufstellungen, Selbstheilung Chakrenmalerei

So: Achtsames Berühren und Kuscheln

September – November

25 Jahre Aquariana!

Aquariana –

Praxis- und Seminarzentrum

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

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



© Saskia Uppenkamp

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

Anders-sein ist (d)eine Kraft und kein Mangel

Clara Welten studierte in Paris Philosophie bei Derrida und feministische Psychoanalyse bei Kristeva und Irigaray. Sie engagiert sich dank ihrer vielfältigen Angebote für inhaltliche und soziale Räume eines Crossover in Diversität auf Augenhöhe.

· Samstag, 30.9.23, 9h30 – 15h30 im AQUARIANA, **Workshop für Frauen und alle, die sich als weiblich erleben: „Baue dein energetisches Rückgrat auf!“**, dank der Reinigung aller 7 Chakren – praktische Methode zur Selbst-für-Sorge: **Fördere deine Alltagsspiritualität!** Honorar 80€ - 120€, was du geben kannst; **Anmeldung** ab jetzt! TeilnehmerInnenzahl auf 12 begrenzt.

· Freitag, 13.10.23, 19h – 21h30 im IKSK – Der (etwas andere) philosophische Salon: **„Geliebte*r sein – die Freuden und Leiden einer Liebesposition.“** Untertitel: **„Macht- und Ohnmacht durch Bondage praktizieren!“** Salon von und mit Clara Welten und Felix Ruckert, Honorar 20€ – 30€, was du geben kannst; Anmeldung oder Drop In

Für alle Menschen, die gerne hetero, homo, mono, poly, pan, queer, bdsm, spirituell und selbst-bewusste freie Individuen sind.

Leitung: Clara Welten

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



Bewusstseins- Weitung

Ur Klang Baden

In Workshops & Gruppen Beispiellungen, erlebst du die 18 Universums Ur Klänge. Ist die Bedeutung der 3,6,9 ein Schlüssel ins Universum? Wir finden die Antwort. Mit diesen obertonreichen Tönen erklingt dieser Schlüssel sowie die Blume des Lebens.

Die gespielten Glasröhren eröffnen sphärische Räume, glockig klingenden Metall-Instrumente lassen den Raum erschwingen & du kannst dich auf feinstofflichen Ebenen harmonisierend berühren lassen. Lass dir das einzigartige Klangerlebnisse nicht entgehen!

Die Hör Sessions sind feinfühlig gestaltet & berücksichtigt dabei die Dynamik der Gruppe. Wir hören Klänge, tauchen in sie ein, erfahren inhaltlich spannendes zum Universums Schlüssel, geben Wahrnehmungs- & Bewusstseins Erfahrungen Raum, inspirieren uns von unseren Fragen & Antworten.

Weitere Informationen & Termine: <https://www.urklangraum.com/termine-angebote>

Termine

ab September 2023

Urklangraum
Angelica Paulic
Berlin-Schöneberg

Tel: 0151 12871077
grooveup@gmx.de
www.urklangraum.com



Tiefenreinigung für wahres Sein

Wie sieht dein Leben aus, dein innerer Frieden?

- Möchtest du emotionalen Ballast hinter dir lassen?
- Probleme und Hindernisse an der Wurzel lösen?
- dein Potenzial und deine Ressourcen optimal entfalten?
- Kraft und Frieden finden für deinen neuen Weg?

Systemische Familienaufstellungen in Berlin

Ich begleite dich achtsam und liebevoll in die Geschichte deines emotionalen Familienerbes:

- wir finden und lösen die tieferen Ursachen von alten Verletzungen und Belastungen
- bringt dir: nachhaltige Veränderungen, neue Sichtweisen und ungeahnte Lösungen

- du bist mit allen Themen herzlich willkommen, zum Kennenlernen und als StellvertreterIn eingeladen
- jeweils 2. Samstag: 9.9., 7.10., 11.11., 9.12.23 von 10-17 Uhr

Einzel Sitzungen in Potsdam

- für die Bewältigung von Krisen, Ängsten, schwierigen Lebenssituationen
- effiziente Schritte zur Umsetzung von Zielen und Visionen in die neue Lebensqualität
- auch als Paar- oder Kinder- & Jugendcoaching

Pferde im Havelland:

Freunde auf 4 Beinen

- Natur & Begegnung
- Umgang & Verständigung
- für Kleine und Große
- zum Kennenlernen, Coaching oder Erholung

Ines Markowski
Aufstellungen, Coaching,
Mediation

Berlin Kreuzberg:
Praxis in der Remise,
Ohlauer Str.10

Potsdam:
Gutenbergstr. 11

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

www.heilpraxis-imagine.de



Fasziale Tiefengewebsmassage – bewusste Berührung

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

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

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

vermögen 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

Fräli Venner

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

www.massieren-lernen-berlin.de



Ausbildungen in energetischer Wahrnehmung

Ausbildungen Feng Shui und Geomantie, Aura-Sehen und Workshops

Termine ab September 2023

Offener Gruppenabend

Herzen verbinden - Angst überwinden

In diesen Tagen ist es wichtig, gemeinsam mit anderen Menschen Gedanken und Gefühle zu teilen und sich von Herzen miteinander zu verbinden.

Ein Abend zum Teilen und herzlichem Erleben.

Termine: 12. September, 21. November
um 19 Uhr bis ca. 20,30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: € 35,00

Gruppensitzung nach Rainer Strücker

Freude am Leben hat man dann, wenn die Energie am Herzen frei fließt und die Aura ausreichend mit Energie versorgt ist. Blockaden im energetischen Schwingungsmuster hingegen machen sich als Sorgen, Ängste und Nöte jeder Art bemerkbar. In Gruppensitzungen werden solche Blockaden energetisch bearbeitet. So erhöhen sich Lebenskraft und Freude am Leben. Eine verbale Analyse findet nicht statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Termine: 11. September, 18. Oktober, 21. November

um 19 Uhr bis ca. 20,30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: € 35,00

Das Neue gestalten

Unsere Welt befindet sich im Umbruch und vieles ist in Bewegung.

Auch in uns Menschen. Wir fühlen, dass es einer neuen Klarheit, einer inneren Ausrichtung und Aufrichtung bedarf.

Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen in der Gruppe und auch einzeln verbinden wir uns mit unserem Herzen. Wir untersuchen und lösen Blockaden, die dem Neuen noch im Wege stehen. Fließt die Energie am Herzen frei und lassen wir Impulse zu, gestaltet sich das Neue leichter. So entfaltet sich unser Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit.

Termine: Freitag, 17. November 2023,
18 - 21 Uhr

und Samstag, 18. November 2023,
10 - ca. 18 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 255,00
incl. Kaffee- und Teepausen

Raum für Entwicklung

Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:

Tel.: 030 - 859 620 87

Mobil 0179 - 519 49 45

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



Aufstellungen, Soulrelease-Reimprinting und mehr

Ängste überwinden und mit Kraft ins Leben gehen

Nächste Termine:

ab September 2023

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Du wirst gesehen und wertgeschätzt. Zwei Therapeuten mit jahrzehntelanger Erfahrung begleiten dich mit deinen Fragen. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche kannst du tiefes Mitgefühl für dich und für andere erfahren. Wir schauen gemeinsam auf Kräfte und Wege die helfen, damit du ins Leben gehen kannst. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

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 Aufstellungsabende:
12.9., 10.10., 14.11., 20 Uhr

Aufstellungen und Traumalösung:
22. - 24. 9., 15.-17.12.

Alleingeborene Zwilling mit Aqua-Release®: 30.9. - 4.10.

Einzelbegleitung mit Alfred Ramoda und/oder Bettina bitte erfragen

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
mail@ifosys.de
www.ifosys.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

Kurseinstieg jederzeit möglich

Online-Kurse

Neu: Super-Sicher-Kurs!

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

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

**Kurseinstieg
jederzeit möglich**

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Thomas Rehork
Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

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



Obst und Gemüse selber anbauen

**Die Preise für Obst und Gemüse sind deutlich gestiegen.
Da lohnt es sich, selber anzubauen.**

Leckeres, gesundes Obst und Gemüse frisch zu ernten und zu genießen ist ein Traum, den du verwirklichen kannst.

Außerdem ist Gartenarbeit gesund. Du bist an der frischen Luft, baust Stress ab und fördest deine Beweglichkeit.

Eine Gartenfläche von 25 bis 100 m² und die geeigneten Gartengeräte werden dir für

eine Miete zur Verfügung gestellt. Ideen und Möglichkeiten zur Nutzung findest du auf unserer Website Egnoka.de unter „**Obst und Gemüse selber anbauen**“. Schau dir unser Video an, lasse dich inspirieren und finde Nutzungsmöglichkeiten die zu dir passen.

Steige jetzt ein und starte im neuen Jahr.

Jetzt einsteigen!

Im neuen Jahr starten.

**Gärtnermeister
Hans Hendricks**

Tel: 0179 546 00 43
info@egnoka.de
<https://egnoka.de/>



Raus aus der Verwirrung - hinein in die Klarheit

Lösungen finden bei Konflikten und Entscheidungsschwierigkeiten

Gemeinsam fühlen wir in Dein Thema hinein:

- Konflikte in Partnerschaft, Familie, Beruf
- Eine schwierige Entscheidung treffen
- Emotionale Verstrickungen
- Überforderung jeglicher Art

Im Workshop bearbeiten wir nacheinander je ein eigenes Thema und lernen einfache, effektive Werkzeuge zur Selbsthilfe für zu Hause.

Hardo Bicker - Mediator

- Ich arbeite intuitiv, mit Hilfe von
- Systemischen Aufstellungen
 - Meditationen - auch mit Klängen
 - Focusing nach Gene Gendlin
 - Gewaltfreier Kommunikation

Einzelarbeit - persönlich, Zoom, Telefon
1 Stunde 80 € (ermäßigt 65 €)
1,5 Stunden 100 € (ermäßigt 80 €)

Tagesworkshop

14. Okt. + 16. Dez. 2023

Tagesworkshop

120 € (erm. 95 €)
Sa, 14.10. von 10 - 17 Uhr
Sa, 16.12. von 10 - 17 Uhr
Kleine Gruppe mit max. 6 TN
Jede/r mit eigenem Thema

Infos u. Anmeldung

0179-2395711
hardo-bicker@gmx.de
www.hardo-bicker.de



Sie möchten eine Programm-Anzeige für Print und/oder online buchen?

Der Preis einer **Programm-Anzeige** in der **Print-Ausgabe** richtet sich nach der Zeichenzahl, er beträgt 128,- € pro 1.000 Zeichen / pro Ausgabe (Laufzeit: 3 Monate). Ist der Text länger als 1.000 Zeichen, wird pro Einzelzeichen abgerechnet. Für zusätzliche 15,- € pro Monat (bzw. 45,- € für 3 Monate) veröffentlichen wir Ihre Anzeige auf www.sein.de.

Ihre **Programm-Anzeige Online** unabhängig von der Print-Ausgabe: pro 1.000 Zeichen 58,- € pro Monat
Anzeigenschluss für die SEIN-Dez./Jan./Feb.-Ausgabe: 10. November 2023

Kontakt: Lieselotte Wertenbruch · programm@sein.de · Tel.: 0172 - 820 14 10



InTouch® Massageschule in Berlin – Die Massageausbildung

Deine berufliche Zukunft im Wellness- und Gesundheitsbereich!

Massage macht glücklich!

Die InTouch Massageausbildung ist geeignet für Menschen, die einen sinnvollen und erfüllenden Beruf erlernen wollen, mit dem man finanziell erfolgreich sein kann. Viele nutzen die hochwertige Massage auch, weil sie liebevolle und achtsame Berührung in ihren Freundes- und Familienkreis bringen möchten oder an persönlicher Entwicklung interessiert sind.

Deine Vorteile:

- Berufsbegleitende Ausbildung an Wochenenden
- Bewährtes Ausbildungskonzept seit über 20 Jahren
- Kontinuierliches Lernen in einer vertrauten Gruppe
- Umfangreiches Onlinematerial, incl. Lehrvideos der Massagen
- Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss

InTouch® steht für:

- Umfassende Massagekompetenz
- Hohes Einfühlungsvermögen und

- Professionalität im Kundenkontakt
- Individuelle und kundenorientierte Massagen
- Freudvolles praxisorientiertes Lernen
- Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen

Kennlernveranstaltungen:

Tag der offenen Tür:

Sa. 09.09.2023, 13.30-18.30h

Einführungstag

So. 01.10.2023, 10.00-17.30h

Webinar zur Ausbildung

am 13.09.2023, 19 Uhr

Webinar zur Ausbildung

am 14.10.2023, 19 Uhr

Beginn der Ausbildung:

18. November 2023,
25 Tage an 12 Wochenenden

Veranstaltungsort für alle Termine:

Yoga Sky Berlin, Am Tempelhofer Berg 7d,
10965 Berlin;

Beginn der Ausbildung

18. November 2023

Infos und Kontakt:

InTouch® Massageschule

Katrin Mencz

Telefon: +49 (0) 421-408978-52

E-Mail: info@intouch-massage.de

www.intouch-massage.de



Achtsam alt werden

Biografischer Rückblick und Aussöhnung



Im Prozess des Älter- und Altwerdens begegnen uns Gefahren und Chancen. Viele der heutigen Alten hatten in ihrer frühen Kindheit keine guten Startbedingungen. Manches will noch gesundgeliebt werden. In einer Gruppe etwa Gleichaltriger, die das Zuhören mit dem Herzen pflegt, wollen wir die Lebensleistung jedes Einzelnen würdigen. Und hinter den altersbedingten Änderungen die spezielle Schönheit des Alters entdecken.

Eine Gefahr liegt darin, das Augenmerk zu sehr auf das Nachlassen der körperlichen Kräfte zu lenken. Es gibt Qualitäten, die im Alter zunehmen können, z.B.: Das Wesentliche schneller zu erkennen oder die Fähigkeit, sich selbst und anderen verzeihen zu können.

Zeit: 8. bis 14.12.2023

Ort: Rosenwaldhof, 14550 Götz/Havel

Anmeldung: reginaweiser@web.de

Preis: 200,- € plus Ü/V

Termin:

8. - 14.12.2023

Dipl. Psych. Regina Weiser

(78 Jahre)

Psycho- und Traumatherapeutin

Anmeldung:

reginaweiser@web.de

www.achtsam-alt-werden.de

Frauenreise „Auf dem Weg zu deiner Kraft“

Geführte Trekkingtour im Himalaya – eine Reise zu dir selbst



Der Himalaya zählt zu den schönsten Gegenden der Welt: die Bergkulisse der 8000er, ursprüngliche Dörfer und die faszinierende nepalesische Kultur laden dich ein zu einer bewegenden Reise im Außen und Innen. Bist du gern in der Natur? Möchtest du mit Freude deine eigenen Grenzen erweitern? Dann komm mit in die faszinierende Bergwelt Nepals!

Beim Wandern findet der Körper seinen Rhythmus, der Geist kommt zur Ruhe. Eine

innere Reise beginnt, hin zu dir selbst und deiner Verbindung zur Natur.

Wir erleben das bunte Treiben in Kathmandu und die Stille der Tempel. Bei der Trekkingtour ins Langtang-Tal und zu den Heiligen Seen von Gosainkund erfährst du die Schönheit der Berge und die Einfachheit des Seins. Du wirst Herausforderungen meistern und das Bewusstsein für dich und deine innere Kraft stärken.

Spürst du den Ruf zum Abenteuer?

Termin:

09. - 30.03.2024

Kontakt:

Katharina Haupt

Tel. 030-61202325

www.frauencoaching-berlin.de



FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin
und Umgebung

Buchung: forum@sein.de

Beratung und Coaching



BEI ANRUF - LEBENSAUFGABE! Möchtest Du Dein einzigartiges Talent erfahren?

Das Talent, das allein Du auf die Erde mitgebracht hast und das Dich täglich energetisiert? Welches das ist, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!

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

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.
Termin, Infos und Preise:
Telefon: +49 33230 20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



Dein Seelenlied. Ich singe und du erinnerst dich, wer du 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)

Detox für die Seele.
Dein Seelenlied befreit dich von toxischen Gefühlen und Gedanken.
Was übrig bleibt, bist du.
Und die Seele strahlt.

Susanne Dobrusskin Singender Engel
www.dein-seelenlied.de
Tel.: 0172-8613541
info@dein-seelenlied.de
Hier geht es zu meinem YouTube- Kanal:



Sandra
Poerschke

Das macht mich krank!

Partner - Kind - Eltern - Geschwister
Arbeit - Chef - Kollegen
Körper - Denkweisen - Gewohnheiten

Wo in Deinem Leben findest Du:
„Das macht mich krank!“

Die Närrin in mir benennt den Grund für Deine Situation.

Wirkzusammenhänge klar machen

Sandra Poerschke
Feinstoffliche Bewusstseinsarbeit
0151 50724332
sandra.poerschke@t-online.de

www.das-macht-mich-krank.de



Neue Impulse – freudig annehmen – nachhaltig entwickeln

Sie wollen eine Herausforderung lösen und mit Freude leichter voran gehen?
Sie möchten Wachstum für alle Beteiligten?
Ich begleite Sie auf Ihrem Weg mit meiner Beratung:

Energetische Raumgestaltung – Neues Feng Shui

- damit Ihre Räume Sie kraftvoll unterstützen können

Aura Sehen nach R. Strücker:

- zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit
- energetische Einzel- und Gruppensitzung
- Schulung in energetischer Wahrnehmung –
Grundkurs Aura Sehen, Beginn ab Mitte Oktober 2023
kostenloser Infotermin: 23.09.2023 und n.V.

Elke Seidel

Energetische Beratungen – Persönlichkeitsentwicklung –
Ausbildung Aura Sehen

Tel.: 0175 – 943 01 58 - 030 - 47 30 54 11
kontakt@elkeseidel-lebendigeKonzepte.de
www.elkeseidel-lebendigeKonzepte.de



Probleme sind zum Lösen da

„Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.“

John F. Kennedy

Ich unterstütze Sie in den kleinen und großen Krisen des Lebens. Dabei agiere ich stets ganzheitlich und individuell.
Ich lade herzlich ein zu:

- ganzheitlicher Beratung
- Massagen mit Energieübertragung
- Handauflegen
- Seminare
- regelmäßige Gruppenangebote

Weitere Infos und Termine sind der Homepage zu entnehmen. Die Lebensberatung Jutta Keitmeier ist Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen e.V. und im Bund Deutscher Heilpraktiker e.V..

Lebensberatung Jutta Keitmeier

Landsberger Allee 208
10367 Berlin
0157 – 31 65 55 34
info@lebensberatung-keitmeier.de
lebensberatung-keitmeier.de

Beratung und Coaching (Fortsetzung)



DAMENWAHL!

Bist Du bereit, den Mann oder auch die Frau fürs Leben zu finden?

Dann frage nicht, was Dein „Traummann“ für Dich ist, sondern was Du für Deinen Traummann bist. Denn dann strahlst Du's aus und bist für Deinen Traummann anziehend. Also, was bist Du für Deinen zukünftigen Traummann? Diese Frage und woran Du Deinen „Traummann“ erkennst, klären wir in einem Seelengespräch.

Stephan Mörzt

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Preise & Termine:

Telefon: +49 33230 20390

www.lebensaufgabe.com/damenwahl



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt? AugenAufstellung, SymptomAufstellung, FamilienAufstellung

Seminare & Einzelarbeiten

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Aufstellungen zeigen die Botschaft ihres AugenThemas und helfen Symptome aufzulösen. Aufstellungen führen vor Augen was hinter Symptomen, Lebensthemen, Glaubenssätzen, familiären und anderen Problemen steckt und verändern.

Miggi Wössner Coach, Beraterin Hilfestellung und Lösung durch systemische Aufstellungen

Teltower Damm 32
14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf
Tel. 0172-3124076
Anmeldung/Fragen: miggi@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de

Ganzheitliche Heilkunde



Biodynamik- Selbstfürsorge-Yoga, vierteljährlich neue Kurse & Einzeltherapie mit Massage nach Gerda Boyesen

Durch Bewegung, Atem und Ton kannst Du wieder in Deinen Flow kommen. Auch Yoga-unerfahren oder mit Malaisen: Herzlich Willkommen.

In den Gruppen leite ich Dich liebevoll an, mit über 30jähriger Erfahrung ganz individuell auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und jeweiligen Themen passend durch die wöchentlichen 1,5 Stunden. Testen? Gern am ersten Kursabend für 7€. Teilerstattete Kurse

Hebammenpraxis Prenzlauer Berg Kuglerstr. 22 Nähe U & S Schönhauser Allee

5.09. - 14.11.'23: Dienstags 18-19:30 Uhr
7.09. - 16.11.'23: Donnerstags 19:30-21 Uhr

Anja Menneking

HP körperorientierte Psychotherapie
Tel. 01781060788
<https://www.biodynamik-therapie.de/>

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



- Ernährungsberatung
- Darmsanierung und Nahrungsmittelverträglichkeiten
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten - individuell und Gruppe
- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Ausbildungskurse in der Hildegard Ganzheitsmedizin
- Stoffwechsel- und Schwermetalltestung mit dem Oligoscan

11.9. Ernährungstherapie nach Hildegard von Bingen
ONLINE Ausbildung

18.9. Ganzheitsmedizin nach Hildegard von Bingen
ONLINE Ausbildung

26.9. Kräutersalon Olive Baum des Friedens
und der Hoffnung

24.10. Kräutersalon Quitte für den
Säure-Basen-Haushalt und bei Rheuma

4.11. Fachfortbildung Aderlass nach Hildegard von Bingen

17./18.11. Fachfortbildung Schröpfen

25.11. Tagesseminar Nierenmassage
nach Hildegard von Bingen

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
praxis@danieladumann.de



Das ist Neu! Auf vielfachen Wunsch gibt es jetzt die Möglichkeit, das Hauptwissen der ***Prana-Heilung nach GMCKS*** - Prana 1, 2, 3 - in einem Monat zu erlernen, incl. je Kurs ein dazugehöriges Lehrbuch, Handout, pro WE je Kurs ein Zertifikat. In einem Monat so perfekt ausgebildet, können Sie diese Heilmethode für sich und andere sehr gut und schnell nutzen.

Das könnte ein schönes Weihnachtsgeschenk sein - für Sie selbst oder andere...

Wieviel: Komplettgebühr 1.450,-€

Wann: 11. / 12. Nov. - PRANA 1
25. / 26. Nov. - PRANA 2
09. / 10. Dez. - PRANA 3

Wo: Regina Hoog
Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS
Lerchenweg 26, 12109 Berlin

Diese Termine gelten auch für Interessierte, die nur je einen Kurs besuchen wollen.

***Weitere Kurstermine und Info*:**
Regina.Hoog@t-online.de
Tel.: 0172 945 1400
www.pranahaehlung-berlin-brandenburg.de



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

Praxis KARYON

Brigitta Kapp, Heilpraktikerin
IFS- und Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner und Reflector

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Ganzheitliche Heilkunde (Fortsetzung)



Ganzheitliche Zahnheilkunde

- seit über 15 Jahren Spezialisierung auf Amalgam-sanierung 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...

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann

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



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.

Individuelle 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



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

Ausbildungen und Trainings



Berufsqualifizierende Ausbildungen:

- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musik- und Klangtherapeut(in)
- Entspannungstherapeut(in)/-pädagog(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/Atempädagog(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)
- Mediensuchtherapeut(in)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation

Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
 Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de - www.entspannung-berlin.de

Ausbildungszentren:

Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
 Edinburger Straße 45, 13349 Berlin



Unsere Coach-, Berater- und Heilpraktiker-Ausbildungen

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

Wenn du mehr willst, dann buche das:

„Harmony Power Heilpraktiker“-Studium:
 HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna ab 444 € mtl.

NEU ab sofort das „Online-Studium“ - von zu Hause aus life dabei!

Jetzt besonders günstig: Sparangebote ab 50% gegenüber dem Präsenzunterricht.

Harmony power Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
 10437 Berlin

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



Wir sind die Akademie für Heilpraktiker- und alles rund um Naturheilkunde! Seit über 35 Jahren lassen wir mit fast 30 Dozenten, unseren bewährten Ausbildungen zum Heilpraktiker, in Akupunktur, ganzheitlicher Ernährungsberatung und Massage, spannenden Fortbildungen und Wochenend-Workshops Menschen lernen und wachsen.

Das haben wir in den nächsten Monaten für Dich:

- 01.09. Beginn Ausbildung HP Psychotherapie
 - 02.09. Beginn Ausbildung HP Allgemein (weekend/online)
 - 09.09. Beginn Ausbildung HP Allgemein (classic)
 - 06.10. Beginn Ausbildung Akupunktur/TCM
 - 07./08.10 Seminar Clean Space
 - 09.10. Erlebnisabend Ganzheitliche Massage
 - 10.10. Infoabend Heilpraktikerausbildung
 - 21./22.10. Seminar Coaching Werkzeugkoffer
 - 21./22.10. Seminar Klientenzentrierte Gesprächsführung
 - 28./29.10. Seminar Dorn/Breuß
 - 04./05.11. Seminar Kunst der Berührung
 - 06.11. Beginn Coaching-Ausbildung
 - 14.11. Infoabend Heilpraktikerausbildung
 - 18./19.11. Seminar Körpersprache und Mimik verstehen
 - 25./26.11. Seminar Traumatasensibles Arbeiten
 - 28.11. Infoabend Ausbildung Traumatherapie
- arche medica - Akademie für Heilpraktiker**
 Handjerystraße 22, 12159 Berlin - Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedia.de - www.archemedia.de

Ausbildungen und Trainings



Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Einstieg in die neuen Kurse jederzeit möglich!

Onlinekurse, Super-Sicher-Kurs!

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

Abschiede, Tod & Trauer



Trauerreden, Abschiede und betriebliche Trauerbegleitung

Annett Fleischer
Trauerrednerin

www.mehrsreden.de
Tel.: 0177 - 73 16 775, 030-21 46 37 99
Email: mail@mehrsreden.de

*mehr als Reden**
ANNETT FLEISCHER

So spielt das Leben auch ...

Sie müssen einen lieben Menschen aus dem Leben verabschieden, eine Beisetzung steht an und Sie wünschen sich einen Beistand und eine einzigartige Trauerrede, die wirklich passt und den Umständen angemessen ist.

Sie wollen sich auf Ihren eigenen Abschied aus dem Leben vorbereiten und abschließende Worte an Ihre Lieben finden. Gemeinsam gestalten wir Ihr „letztes“ Fest so, dass es sich für sie rundum gut anfühlt.

*Sterben ist ein Teil des Lebens -
eine gelungene Geburt, nur andersherum.*

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: 3 Monate)

oder ab 2 Druckausgaben 93,- € (Laufzeit: 6 Monate).

Online: für zusätzliche 15,- € pro Monat (45,- € pro Ausgabe)

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.: 0172 820 14 10 oder forum@sein.de

Move und Meditation (Fortsetzung)



INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT

für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

nicadanza

- Raum für:
- Integrative Körperarbeit
- Tanz- & Bewegungstherapie DMT
- Tango
- Theaterpädagogik
- Wirbelsäulengymnastik
- Gestalttherapie
- Gruppen und Einzelsitzungen auch online

Gruppen für integrative Körpertherapie im Aufbau

Tango-Elemente für Therapeuten

Info Abend online am 1. September

Einführungseminar 17-19 November

Tango und Laban 24-26 November

Angela Nicotra

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Schröderstr. 4, 10115 Berlin

Tel.: 0172 - 5 40 99 37

raum@nicadanza.com

Anmeldungen und Vorgespräche immer möglich

www.nicadanza.com



Du suchst eine Vertretung für Deine Yoga-Stunde? Ich stehe gerne zur Verfügung!

Ich unterrichte seit 2006 Hatha-Yoga im Rishikesh-Style und vertrete gerne auch kurzfristig, zuverlässig und unverbindlich Deine Yogastunde.

Meine Ausbildung habe ich bei Miriam und Stefan Datt im Lernen in Bewegung in Charlottenburg gemacht und unterrichte dort seit 2006. Vielleicht kennen wir uns noch vom Berliner Yogafestival, das wir als Verein veranstaltet haben? Ich war dort mit über 80 anderen ehrenamtlichen Helfern jedes Jahr mit dabei.

Ich freue mich, wenn Du dich bei mir meldest!

Lieselotte Wertenbruch

Tel.: 0172 820 14 10 (Telegram, Signal o. WhatsApp)
oder 030 34 35 65 69

mail@mediaservice-berlin.com



BIODANZA-SCHULE-BERLIN

20-jährige Ausbildungserfahrung, Workshops, Jahreshauptkurse, Einzelarbeit: Heilende Bewegung. 20 Jahre Erfahrung als klinische Tanztherapeutin im Bereich Psychosomatik, Psychiatrie, Geronto Psychiatrie und Psychoonkologie

Biodanza-Ausbildung Die Heilkraft von Tanz und Musik nutzen lernen. Ein wichtiger Teil dieser Ausbildung ist das Erlernen von Theorie und Praxis bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen und Menschen mit psychischen Störungen. Bitte Konzept anfordern!

Laufende Gruppe ab Sept. 2023 jeden Montag, 19 Uhr in Kreuzberg, Möckernstr. 68, 2. Etage
Einführung neue Ausbildung: 11. - 12. November 2023
Projekt Minotaurus von der Angst zum Lebensmut.

Das Projekt Minotaurus zeigt, wie wir unsere Ängste um die eigene Identität überwinden und gleichzeitig aus den Konflikten herausfinden können.

20. - 21. Januar 2024

BIODANZA-SCHULE-BERLIN

Guiomar Morales

Weissenburger Str. 22, 13595 Berlin-Spandau

Tel: 01759939723

www.biodanza-schule.de - Bitte Prospekt anfordern!

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



Termine
www.sein.de

Samstag 2.9.2023

10h: Shiatsu Basiskurs mit Maria Illgen, zentral, Berliner Schule für Zen Shiatsu, GSD-anerkannt, www.zen-shiatsu-schule.de, 32662832

19.00h: Nada Brahma - Die Welt ist Klang. Im Rahmen der 12. Langen Nacht der Religionen. Austausch, Gespräche, Essen und Trinken. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

20.00 h Meditative Besinnung. Goldenes Rosenkreuz www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Sonntag, 3.09.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Dienstag, 05.09.2023

19.30hb Spirituelles Monatsgespräch. Nach Innen geht der Weg! www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Donnerstag 7.9.2023

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufg. Neue Kantstr.) T. 030 485 6454

Samstag, 9.9.2023

13.30-18.30h: InTouch® Massageschule - Tag der offenen Tür; Ort: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d; Infos: www.intouch-massage.de

Samstag, 9.9.2023

16.15 h: EIN INNOVATIVES FASZIENKONZEPT - für TherapeutInnen und PatientInnen. PostFascialTechnik (PFT)* - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg.

Aquariana

Tag der Offenen Tür
Sa, 9. Sept., 14:00 - 19:00

Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
030.69 80 81-0 www.aquariana.de

Sonntag, 10.09.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Dienstag, 12.9.2023

20h: Familienaufstellung und Traumalösung -Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Mittwoch 13.9.2023

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, 20.09.2023

19.30h Spirituelle Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (1). Was uns wirklich verändert www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Samstag 23.9.2023

14h: Biodanza Workshop: Im Rhythmus des Lebens. Tanz, Entspannung und Erneuerung, um die Energie im Alltag zu bewahren. Info/Anmeldung: eleonora.caielli@outlook.com / www.biodanza-berlino.com



BERLIN NEWS

3. Erlebnistag für ganzheitliche Gesundheit

am 23.9. 2023 von 11-20 Uhr

25 Expertinnen und Experten, 50 Vorträge, Workshops, Übungen, Meditationen, Behandlungen und ein Gongbad. Japanisches Gesundheitstraining, Improtheater, Bewegung und Begegnung, Klangschalen, Female Embodiment, expressive Kunsttherapie, BodyArt meets Yoga, Burnout Prävention...
Behandlungen Talmi, INRA, Vitalstoffmessung, Fußreflexzonentherapie... **Beratung** seelische Gesundheit, Selbstheilungskräfte, Kommunikation, Energy Consulting, Farbberatung, Elternberatung... **Schnupperkurse** Shiatsu, Hypnose, Magnetfeldtherapie, Beckenbodenkraft... **Vorträge:** Ernährung, Energietypen im Human Design, Qi Gong, Aktiver Stressabbau mit Wingwave... Und Vieles mehr!
Programm&Tickets: <https://www.ganzheitlich-gesund-brandenburg.de/Erlebnistag>

Sonntag, 24.09.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

10.45hb Tempelgang, Gemeinsame Besinnung auf Aspekte eines spirituellen Weges nach Innen. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Mittwoch, 27.09.2023

19.30 h Spirituelle Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (1). Der Mensch - Bewohner zweier Welten. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Donnerstag, 28.09.2023

19 h, Feldenkrais - über Bewegung zu Bewusstheit. Über bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe forschen wir, wie wir uns ohne Kraftanstrengung leicht und mühelos bewegen können. Einschränkende Gewohnheitsmuster lösen sich auf und wir entdecken neue Möglichkeiten im Umgang mit unserem Körper und uns selbst.
Kursbeginn: Do.28.9., 19 Uhr, 8x, mit Feldenkraispädagogin Erdmute Schlusnus, Charlottenburg, Tel: 017637679372, Email: erdmute.schlusnus@gmail.com

Sonntag, 1.10.2023

10-17.30h Kennenlern- und Genusstag der InTouch® Massageschule; Ort: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d, Infos und Anmeldung: www.intouch-massage.de

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Mittwoch, 04.10.2023

19.30h: Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (3) Der Mensch - ein Mikrokosmos www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

DONNERSTAG 5.10.2023

SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufg. Neue Kantstr.) T. 030 485 6454

10h: Mike Mandl, Shiatsulehrer aus Österreich: Die drei Schlüsselzonen, Berliner Schule für Zen Shiatsu, www.zen-shiatsu-schule.de, T: 32662832

15-18h: Mantrensingkreis, Tände des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 B. soumaya-hiltmann.com 0163/1585066

DIE NACHMITTAGS 10.10.2023

20h: Aufstellungen, Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch Die Suche nach dem inneren Licht - Wann beginnt ein erleuchtetes Leben? www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Mittwoch, 11.10.2023

19.30h: Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (4), Grenzüberschreitung www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Donnerstag, 12.10.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

SAMSTAG 14.10.2023

10.30h: Erlebe die Kraft der Natur beim Biodanza Workshop: Tauche ein in sinnliches Tanzen in freier Natur und tanke Erneuerung für den Alltag. www.tanz-natur.com/info@tanz-natur.com

10.30h: Erlebe die Kraft der Natur beim Biodanza Workshop: Tauche ein in sinnliches Tanzen in freier Natur und tanke Erneuerung für den Alltag. www.tanz-natur.com/info@tanz-natur.com

15h: Aktivierung der kristallinen Blaupause zur Regeneration und Heilung im Neumond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Mittwoch, 18.10.2023

19.30h: Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (5). Es beginnt mit dem Ich - Die Bedeutung der Persönlichkeit. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Freitag, 20.10.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Sonntag, 22.10.2023

10.45h: Meditative Besinnung im Tempel. Auf der Suche nach dem inneren Menschen. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Mittwoch, 25.10.2023

19.30h: Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (6), Theorie und Praxis. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

SAMSTAG 28.10.2023

16h: Manifestation des Herzenspotentials - Channeling und Meditation zum Vollmond in den Lichtwelten. Dagmar Bolz: 017643018279

Freitag 27.-31.10. 2023

Enneagramm Intensiv Tage „Vertraulich mit mir, Dir und Gott“ mit Angelika-Winkhofer.de in schönen Wilhelmshorst (RE7)

Mittwoch, 01.11.2023

66 19.30h: Gesprächsreihe über den spirituellen Weg des Rosenkreuzes (7). Mitglied in einer Geisteschule - Was bedeutet das? www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

DONNERSTAG 2.11.2023

19.15h: SELBSTheilen IN HERZraumMAGIE mit Ishtara im Centro Delfino, Dernburgstr.59 (S-Bhf. ICC Aufg. Neue Kantstr.) T. 030 485 6454

FREITAG 3.11.2023

18h: Aktiviere Dein spirituelles, kreatives, heilerisches Potential aus den Kulturen von Lemuria u. Atlantis. Dagmar Bolz: 017643018279

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Sonntag, 5.11.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Freitag, 10.11.2023

18:00 - 20:00h: Spiritueller Film: Der Seher - Der Film (Lars Muhl). Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Berlin, 13403 Berlin, Antonienstr. 23. www.rosenkreuz.de/ort/berlin

SAMSTAG 11.11.2023

15h: 15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS Remise, Grunewaldstr.85, 10823 soumaya-hiltmann.com 0163/1585066

Sonntag, 12.11.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Dienstag 14.11.2023

20h: Aufstellungen, Traumalösung - Kraftvolles was hilft - Offener Abend: 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

19.30h: Spirituelles Monatsgespräch. Was ist das Ich? www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Mittwoch, 15.11.2023

19.30h: Esoterische Betrachtung des „Faust“ von Johann Wolfgang von Goethe (1) Der „Faust“ von J.W. von Goethe gilt als „Menschheitsdrama“ und größtes Werk der deutschen klassischen Literatur. Kann das Geschehen auf das eigene Leben bezogen werden oder wird es als trockene Gelehrsamkeit einer antiken Philosophie empfunden? Können wir die „Kraft, die stets das Böse will und doch das Gute schafft“ bei uns oder im Weltgeschehen erkennen? Am ersten Abend dieser Reihe beschäftigen wir uns mit „der Tragödie erstem Teil“ ihrer Entstehungsgeschichte und historischen Vorläufern. www.rosenkreuz.de/ort/Berlin

Samstag 18.11.2023

Beginn der InTouch® Massageausbildung ; Ort: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d; Infos: www.intouch-massage.de

Sonntag, 19.11.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Freitag 24.-26.11.2023

Neues Familienstellen Wochenende "Die Kraft des Bewusstseins" mit Angelika-Winklhofer.de in schönen Wilhelmshorst (RE7)

Freitag, 24.11.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Donnerstag, 30.11.2023

19h: KUSCHELPARTY: Geborgenheit Berührung und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2.HH 5.0G www.kuschelparty-markus.de

Regelmässige Termine
www.sein.de

Regelmäßig:

19 h: offene Hochsensibilitätsgruppe, jeden 1. Mittwoch im Monat, für Betroffene, Angehörige und Interessierte. www.lebensberatung-keitmeier.de 0157 - 31 65 55 34

Dienstags-Soiree 17 Uhr SELBST•BEWUSST•SEIN „Finde, wer Du bist“ mit Angelika-Winklhofer.de Michendorf/Wilhelmshorst (RE7) + online

Wer macht was
www.sein.de

36°C Aqua-Release®

Wasserwochenende 10.-12.11. in Berlin: Losslassen, liebevolles gehalten Sein, Traumata lösen, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

Augen

Augen-Wellness-Kurse, Sehkraft verbessern, energetische Übungen, Augenerkrankungen, Coaching, Thetafloating Web: Sehtraining-Berlin.de Kirsten Koschig HP

Abnehmen

Mentaltraining, Ernährungsumstellung und systemische Aufstellungen helfen Dir deinem Idealgewicht näher zu kommen, in kleiner Gruppe oder einzeln. Anmeldung: 0157/343 18 642, ernaehrung-und-entspannung.de

Achtsamkeit

REIKI * Emotionale und körperliche Schmerzen werden mit der alten Heilmethode bearbeitet. Selbstheilungskräfte werden gefördert, sowie Ängste und Stress abgebaut. Termine bei Reiki-Meister/Lehrerin Olivia Young (017650686045)

Astrologie

Erfahrene Astrologin bietet Beratungen an(Geburtshoroskop,Zukunftsprognosen...) T:0178-6344832

Bewegungsstudien

ZERTIFIKATSPROGRAMME IN LABAN/BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

erleben beobachten
Deutschsprachiges Wochenendformat in Berlin 2024 - 26
verstehen
Bewerbungsfrist: 09. Januar 2024
gestalten

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

Energie Heilarbeit

Seelenmelodie: Psychologische Beratung, Schattenarbeit, Chakren/Energiearbeit & Meditation. Mit der Seele verbinden, in die Kraft kommen: 015758825763, www.seelenmelodie-beratung.de

Heil- und Energiearbeit sowie Massage mit kleiner Auszeit Nähe Müggelsee. So ist Transformation und Erholung zugleich möglich. Infos unter 030/12026969 oder marndt62@yahoo.de oder <https://www.lebensfreudeklangwerkstatt.de/impressum>

Hautlesung-Seelenbotschaft Deiner Haut bei allen Hauterkrankungen/Irritationen M:01606363728 ineszimmermann.com Seelencoaching

Erwachen

Ich male Dein pers. Mandala Seelenbild, als Spiegel Deiner inneren Wahrheit. Info: mandala-seelenbilder.de Lieben Gruß, Loka.

DIES & DAS

Indianische Shamanin bietet Mediale Sitzung:Berufung, Queere Themen, Missbrauch(Narrzist),Krise,Trennung und mehr Tel.01797213636

Wohlthuende klassische Körpermassage von ausgebildeter Massage Therapeutin . Kein Tantra/ keine Erotik . 017620956928

AYURVEDA-Detox, günstig&kompetent in malerischer Kurklinik an ruhigem10 km Sandstrand; therap. Begleitung durch Yoga-lehrer&Heilpraktiker; www.ayurveda-mani.com 03012111709

Indianische Shamanin bietet Mediale Sitzung:Berufung, Queere Themen, Missbrauch(Narrzist),Krise,Trennung und mehr Tel.01797213636

Wohlthuende klassische Körpermassage von ausgebildeter Massage Therapeutin . Kein Tantra/ keine Erotik . 017620956928



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

Familienaufstellung

Aufstellungen und Traumalösung - Kraftvolles, was hilft - Offener Abend: Di. 12.9., 10.10., 14.11., 20 Uhr, Seminar 22. - 24. 9. und 15. - 17.12. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Ganzheitliche Heilweisen

Cryo Therapie: Geniessen sie erfrischende 3 Minuten bei -150 Grad. Anwendungen in der Kältekammer sind ideal bei Schmerzen, Rheuma und anderen entzündlichen Krankheiten. Zentral in Steglitz am Walther-Schreiber-Platz. Einfach Probe-Termin vereinbaren unter 030-46996140 oder www.kaeltelounge.de

GESANG & STIMME

SINGEN, die beste Leibtherapie! Chor nimmt neue Sänger:innen mit Vorbildung auf. Interessiert? info@mendelsohnkammerchorberlin.de

Gesundheit

HAUTLESUNG-Du erfährst die Seelenbotschaft Deiner Haut für alle Hauterkrankungen/Hautprobleme am Telefon. www.ineszimmermann.com

Gesundheitsberatung

Gesundheits- & psychologische Begleitung im Einzelsetting mit der Anliegen-Methode n.d. Identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT. www.iopt-selbstbegegnung.de/Tel. 03097600765/AB

HELLSEHER mit Herz

Ausgebildetes Medium bringt hell-sichtig, sorgfältig und seriös, Klarheit in Ihre aktuellen Fragen. Finden Sie jetzt Antworten und aussergewöhnliche Inspirationen jenseits des Horizonts.
www.danielmicall.de

Kinesiologie

Kinesiologische Sitzungen (Touch for Health, NICE, Brain Gym, psychologische Kinesiologie ...). Kontakt: kinesessions@posteo.de

Makea Lisa Altmann Energetikerin-Schamanin - Ätherische Dolmetscherin Natürliche Balancen Fernbehandlung Mensch-Tiere-Umwelt www.Ganzheitliche-Energieverfahren.eu

Kleinanzeigen und Stopper für die Dez./Jan./Feb.-Ausgabe
Anzeigenschluss: 10. November 2023
www.sein.de

Lebensberatung

Profi in Kartenlegen 38 J.inkl.Coaching mit Tarot/Lenormand oder Interesse an Ausbildung? Christine Tel.0173-6368525

Manuelle Therapie

Microkinesitherapie, Frieden für Körper und Gedächtnis. Manuelle Therapie für Körper, Geist und Seele. www.microkinesi.de

Mediale Beratung

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

Mann sein

Lieber Mann! Hast Du die Geburt Deines Babys gut verarbeitet? Auch wenn es eine Tot-oder Fehlgeburt war, tut es gut sich damit auseinanderzusetzen. Aufzuschreiben wie Du es erlebt hast, kann hilfreich sein. Wenn Du magst kann es somit auch für andere Männer nützlich sein: www.vaterwerden-vatersein.net

Seelenname

Erfahre deinen Seelennamen!
www.herzlicht-berlin.de

Shiatsu

Laufend Shiatsukurse, Berliner Schule für Zen Shiatsu, seit 1997, GSD-angewandt, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, T: 32662832

Tantra

Bahara Tantra: Offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag um 19 Uhr. Mobil 01734759271, www.bahara-tantra.de

Therapie

Cryo Therapie: Geniessen sie erfrischende 3 Minuten bei -150 Grad. Anwendungen in der Kältekammer sind ideal bei Schmerzen, Rheuma und anderen entzündlichen Krankheiten. Zentral in Steglitz am Walther-Schreiber-Platz. Einfach Probe-Termin vereinbaren unter 030-46996140 oder www.kaetelounge.de

WEITER GEHTS! Kennst du den Ausstiegspunkt deines letzten Lebens? Geh weiter!
www.ausstiegspunkt.de

Tierkommunikation

Fundierte TK und TK-Seminare seit 2002, auch Onlinekurse und Buch. Iljana Planke www.Mit-Tieren-kommunizieren.com, 0177-195 6847

WELLNESS

Buchen Sie jetzt und profitieren Sie zum Kennenlernen meiner Klangfrequenzen von extra Rabatt! Erleben Sie fröhlichere Entspannung bei Acacia-Klangschalen, oder erfahren Sie das Rebalancing zwischen Körper und Geist mit Klangschalen, Aromatherapie und kinetischen Steinen! Sichern sie Ihr Angebot: mail@acacia-klangschalen erleben.de (Charlottenburg), 30 Mn € 20,00



Vermischtes
www.sein.de

WORKSHOPS

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge. 30.9. - 5.10. mit Aqua-Release® Healing und 1.-3.12. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Yoga für hochsensible Menschen: Retreats & Workshops in Bayern 04.-05.11.2023 und NRW 01.-03.12.2023, & KundaliniYoga, ThetaHealing®, YogaCoaching www.rocksand-yoga.com

KONTAKTE

DAMENWAHL! Bist Du bereit, den Mann für's Leben zu finden? Dann frage nicht, was Dein Traummann für Dich ist, sondern was Du für Deinen Traummann bist. Denn dann strahlst Du's aus und bist für ihn anziehend. Also, was bist Du für Deinen Traummann? Diese Frage und woran Du Deinen Traummann erkennst, klären wir in einem Seelengespräch. Stephan Möritz, Der mit Deiner Seele spricht! Tel. 033230 20390, www.Lebensaufgabe.com/damenwahl

Gemeinschaft im Alter tantrisch, alternativ, ökologisch, solidarisch. Wohnungsbezug sofort möglich. Besuche nach Absprache.
Ganesha-Hof.de 01718372241

Hermetischer Gesprächskreis bietet Forum für Austausch über Astrologie, Geheimwissen...an. Bei Interesse bitte melden. T:0178-6344832

Tantrische Treffen für Ältere 20.-22. Oktober. Traut euch!
Ganesha-Hof.de 01718372241

Lesbe (53), spontan, spirituell u. unkompliziert freut sich über Gleichgesinnte Lesben zur gemeinsamen vegetarischen Entdeckungsreise durch Berlin . emee2@web.de

F, 73, sucht freundschaftlichen Kontakt zu M., der ebenso wie sie möglichst täglich meditiert und schon einen längeren Weg ins neue spirituelle Zeitalter zurückgelegt hat. Du solltest erstmal keinen sexuellen Kontakt suchen und im Umkreis von ca 100 km von Oranienburg wohnen . Eine spätere monogame Liebesbeziehung sollte möglich sein. Kontakt unter Email : Atemklang@web.de

WOHNEN

Gemeinschaft im Alter tantrisch, alternativ, ökologisch, solidarisch. Wohnungsbezug sofort möglich. Besuche nach Absprache.
Ganesha-Hof.de 01718372241

Gruppenraum: Therapie- und Coaching-Praxis, Bundesallee 53. Geeignet für Bewegungskurse und Gruppenarbeit bis zu 15 Personen. Infos: www.coaching-xperience.de/raumvermietung

Kleine Gemeinschaft in der Uckermark hat 1 Bauwagen zu vermieten. Gerne mit Kindern, Freiheitsliebende + Gemeinschaftserfahrende.

Suche WG-Zimmer in Berlin in ruhiger Gegend mit bewussten Menschen. Ich 42 J., weiblich, Michaela.tomazin@gmx.net 0179 44 89 938

Wunderbares WG Zimmer in Schöneberg, Akazienkiez 30qm, Altbau, Parkett, Erkerfenster, Südseite, teilmöbl., ruhig, und doch zentral, U- und S-Bahn fußläufig an ruhigen Menschen ab 40, NR, Veget. und Teetrinker. Alles incl., auch WLAN, 520 Euro. Melden bei Christa, 030 782 9379

Reisen

AYURVEDA-DETOX, günstig & kompetent in malerischer Kurklinik an 10km Sandstrand; therap. Begleitung von indien-erfahrenem Yogalehrer/Heilpraktiker
www.ayurveda-mani.com;
03012111709

RÄUME

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

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit. T.030-50345550, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

Seminar- & Gruppenräume (110, 90, 50qm) in Schöneberg tage- & abendweise zu vermieten. beziehungsdynamik.de/seminarraum-mieten/

www.careandshare.de vermietet Räume in 10777 Schöneberg für Therapie, Yoga usw. Tage, Std. o. Wochenende, Tel: 03328-309181



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

Lebensberatung
Jutta Keitmeier
Landsberger Allee 208
10367 Berlin
0157 - 31 65 55 34
lebensberatung-keitmeier.de
Telegram: t.me/lebensberatung-keitmeier

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

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

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

Beratung

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

Kleinanzeigen
Dez.-Feb. bis 10.11.23:
www.sein.de

Frauen

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

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

Körperarbeit

Natürlich Besser Sehen & Kinesiologie
36 Jahre Sehschule für jedes Alter. Ausbildung Sehpädagogik, Firmen-Training, SEH-Reisen. www. NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

Basenfasten auf Teneriffa in einem Penthaus am Meer individuell und ganzheitl. alleine oder zu zweit
www.gerlinds-wellnessfarm-mit-charme.de
Tel. +491738239286

AnuKan - Zentrum für Berührungskunst in Dresden Workshops, Seminare & Ausbildungen rund um Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe.
www.anukan.de

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

Heilpraktikerinnen

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

Therapie

Coaching · EMDR · Hypnose 67
Trauma- u. Psychotherapie
HP für Psychotherapie
Katrin Schmidt
+49 (0)1575 - 819 61 66
www.katrin Schmidt-hpp.de

Moderne Psychotherapie, lösungsorient. Coaching und Paarberatung // Online Terminbuchung: berlin-psychotherapie.jimdosite.com

Yogaschulen

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

Shakti Yogalof
Leberstr.13
10829 Berlin
030/81859242
www.yogalehrer-berlin.de

Zentren

Aquariana Praxis- u. Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel. 69 80 81-0
www.aquariana.de

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



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 (Vi.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
Tel.: 0172 820 14 10

KLEINANZEIGEN:

www.sein.de/kleinanzeigen

LAYOUT/SATZ: Lieselotte Wertenbruch

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

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.08.23

ANZEIGENSCHLUSS: 10.08.23

DRUCK: Druckerei Vetter

Verteilte Auflage: 18.000 Expl.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 11 vom 1.8.2023
Mediadaten unter: www.sein.de
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen

ISSN 1432 - 9913

ÖKO TEST urteilt: sehr gut

Rosenrot Natural Deo Creme

sicherer Schutz vor Schweiß & unangenehmen Gerüchen
- Natron als effektiven Schutz vor Schweiß
- Sheabutter & Kokosöl sorgen für beruhigende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften
- 100% natürl. Stoffe
50 g

€ 9,90 € 6,50



Khadi Pflanzenhaarfarbe

verleiht dem Haar eine intensive und gleichzeitig natürliche Farbe. Die pflanzl. Inhaltsstoffe stärken das Haar von der Wurzel bis in die Spitzen. Die Haare fühlen sich nach der Anwendung gepflegt an und glänzen gesund. Die Pflanzenpigmente legen sich wie eine Farblasur um die äußere Schicht der Haare.
- färbt durch rein pflanzliche Wirkstoffe dauerhaft, ohne die Struktur des Haares anzugreifen
- enthält keine chemischen Zusätze, keine Konservierungsstoffe oder künstl. Farben.

Alle Farben! 100 ml

€ 9,99 € 7,99



Lavera basis sensitiv

Bodymilk Reichhaltig
mit Bio-Aloe Vera & Bio-Sheabutter
- Schützt vor dem Austrocknen
- 24 h intensive Feuchtigkeit
- 100 % natürlich
schöne Haut
250 ml

€ 7,19 € 5,95



Sante Mattierendes Waschgel Bio-Grapefruit & Evermat TM

reinigt porentief und mattiert, ohne austrocknen, reduziert überschüssigen Talg, beugt Unreinheiten vor und verfeinert die Poren
100 ml

€ 7,49 € 5,99



BIOTURM Styling Gel

aus Bio-Extrakten von Guarana und Grünem Tee
- für den individuellen Look und einen intensiven Halt
- kann in trockenes oder feuchtes Haar eingearbeitet werden
- leicht auskämbar
125 ml

€ 8,95 € 6,95



Eschenfelder Kornquetsche

Mit der "Korn-Quetsche" können Sie alle Getreidesorten (außer Mais) zu frischen, naturbelassenen Flocken verarbeiten
- für leckere, gesunde und köstliche Mahlzeiten.
Mit Holztrichter!

Tischmodell!

€ 186,- € 169,-



Fahrradkurierriucksack - Punch 792

BREE

aus beidseitig beschichtetem Planenmaterial!
- verstellbare Schultergurte
- Sicherheitsfach Volumen 23L
32 x 12 x 41 cm

€ 100,- € 89,95
In versch. Farben.



dörrex Dörrgerät mit 3 Kunststoffgitter

Dörren mit Stöckli ist die natürlichste und einfachste Art Früchte, Gemüse, Pilze und Kräuter dauerhaft zu konservieren. Das Dörrgut behält seinen hohen Nährwert und ist daher nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund.
- mit aktiver Warmluftzirkulation
- mit 3 Dörrgittern

-Musterabb.-
Ohne Timer!
ab € 139,90



STÖCKLI



Umweltfreundliche, innovative Produkte für's Büro & Zuhause

Made in Germany!

Stiftebox VW T1 Hippie

jede Menge Platz für Stifte, Lineale und kleine Werkzeuge, aus MDF

Maße: 11 x 22 x 10 cm
€ 15,90



Ablage Box 1 (stapelbar)

für Din A4 Papier, aus MDF
In verschiedenen Farben.

Maße: 8 x 26 x 34 cm
je Ablage € 8,90



Der Klassiker für den Kinder-schreibtisch!

Die Maus Stiftebox

ist der perfekte Begleiter bei den Hausaufgaben, beim Basteln oder Malen, aus MDF

Maße: 15 x 9,5 x 9 cm
€ 10,90



Aloe Vera Spray 99,5% für eine angenehme Kühlung

- versprüht einen feinen Nebel
- Sofort-Pflege und angenehme Erfrischung
- kühlende Entspannung für trockene und feuchtigkeitsarme Haut
- für Gesicht & Körper
- wohltuende Pflege nach dem Sonnenbad

...gut für mich!

60 ml
€ 9,95 (100ml/16,58€)

SPINRED

