Sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

Warum?

fahren wir unseren Planeten gegen die Wand

Warengesellschaft: Das Geld und die Seele des heutigen Menschen
Sozialökologischer Wandel: Ausstieg aus der Megamaschine
Ein Leben in der Frage: Wer bin ich ohne mein Urteil?

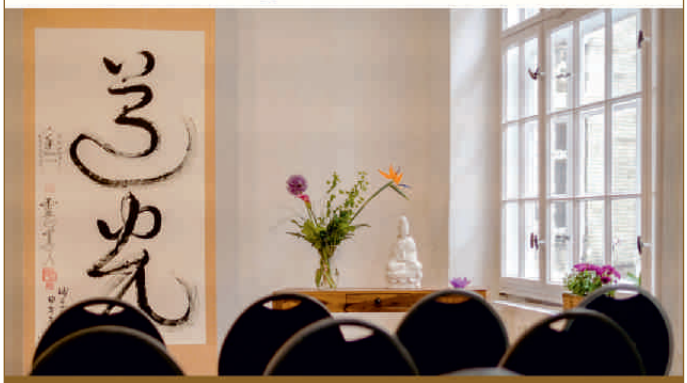
07
2016
NO. 251

Herzlich Willkommen
zum **Tag der offenen Tür** im

TAO HEALING CENTER

am **Samstag, den 06.08.2016**
von 13.00 – 18.00 Uhr

Ein **Erlebnisnachmittag** mit den
Divine Healing Hands und vielem mehr.



Im Akazienhof • Akazienstrasse 27 • 10823 Berlin
www.TaoHealingCenter.de/Berlin

Bücher Verlosung

Sein verlost verlost 3 Exemplare von **„Rund um Berlin. Janz weit draußen"** von **Jana Pajonk**, Gmeiner Verlag, 192 Seiten, 14,99 €
ISBN: 978-3839219843, www.quellwasserbad.de

„Der etwas andere Reiseführer zu alternativen Ausflugszielen außerhalb der Berliner Stadtgrenzen und des Mainstreams. Ob mit Hausfloß, Draisine oder barfuß - begleiten Sie Jana Pajonk ins Berliner Umland zu ihren Lieblingsplätzen. Sie werden im Bahnhof tanzen, eine Kanalwurst probieren und die Kunst des Schleichens entdecken."

Zum Gewinnen bitte bis zum **20.7.16** eine E-Mail mit dem Stichwort **„Sommerfrische"** und unter Angabe des Namens und der Adresse an: **gewinnen@sein.de**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung des Gewinns möglich.

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur
nach atlasreflex

z.B. bei Migräne,
Schwindel, Tinnitus
und Rückenschmerzen

Praxis Stefan Datt
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmersd. Str.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

Heilsame Berührung

Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren

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

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

Öffnen Sie Ihre spirituellen Kanäle

Entwickeln Sie Ihr Seelenpotenzial

29.07. - 02.08. in Berlin

Freier Einführungsabend • Freitag, 15. Juli, 20.00 Uhr

TAO HEALING CENTER
Im Akazienhof, Akazienstraße 27 • 10823 Berlin
www.TaoHealingCenter.de/Berlin

Herzlich Willkommen

www.LOTUSCAFE.de

Forum für ganzheitliche Partnersuche

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

Abb.: © frog-trave - Fotolia.com

Abb.: © alphaspirit - Fotolia.com

Inhalt

4 **Global News: Flüchtlingskrise**
Die Türkei-Lösung, die keine ist – und was statt dessen eine Lösung sein könnte – von Leila Dregger

8 **Ausstieg aus der Megamaschine**
Warum sozialökologischer Wandel nicht ohne eine Veränderung der Tiefenstrukturen unserer Wirtschaft zu haben ist – von Fabian Scheidler

11 **Das Geld und die Seele des heutigen Menschen**
Über eine Gesellschaft von verunsicherten Einzelkämpfern, die den Kontakt zu Freude, Geborgenheit und Mitgefühl verloren haben – von Götz Eisenberg

14 **Wer bin ich ohne mein Urteil?**
Ein Leben in der Frage – von Silvia Ehl

18 **Atman – dem Wir in mir begegnen +**
20 **Die Reise zur Weisheit**
Wie aus einem vierjährigen Selbstfindungstrip durch Asien eine ganz besondere Fotoausstellung entstand von Bernd Kolb

22 **Wo der Himmel die Erde küsst**
In der uckermärkischen Gemeinde Zichow entsteht eine Zukunftswerkstatt für Bewusstseinsentwicklung und Wandel – von Astrid Gutowski

24 **Zeitansage:**
Das Wunder der Zeitlosigkeit – von Karina Gerlach

25 **365 Tage**
Ein Jahr Taiji-Training im Reich der Mitte – von Mirko Lorenz

28 **Das Buch deines Karmas**
Über die chinesische Form des Gesichtslesens als Selbsterkenntnisinstrument – von Patrick Nehls

30 **Was mir wirklich wichtig ist**
Das Leben genießen und zugleich mit meiner Arbeit etwas in die Welt bringen, das Liebe ist und Sinn ergibt von Evelin Rosenfeld

34 **Veränderung ist nur eine Wahl entfernt!**
Pragmatische Psychologie: wie aus Verrücktheiten Möglichkeiten werden – von Susanna Mittermaier

36 **Ich und kein Handy**
Wie ich die ersten beiden Jahre meiner Schulzeit am Gymnasium ohne Smartphone „überlebte“ von Benjamin Neukirch

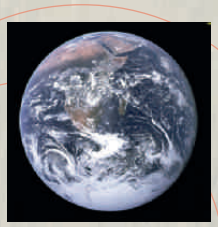
38 **U-Bahn-Seligkeit**
Achtsamkeitsmeditationen im Kellergeschoss der Stadt von Torsten Brügge

39 **Bauchtanz als Meditation**
Körperlich-seelische Blockierungen durch Bauchtanz lösen von Christiane Hausmann

Titelbild: © Bernd Kolb

Rubriken

5 Online-Vorschau
6-7 Zu Gast in Berlin
17 Selbstdarstellungen
41 Gott sitzt am Ruder – das homöopathische Mittel Puffotter – von Werner Baumeister
42-43 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
44 Astrologische Betrachtungen für Juli – von Mona Riegger
45-49 Programm
50-59 Forum
60-63 Termine
63 Regelmäßige Termine
63-64 Wer macht was
64-65 Vermischtes
64 Impressum
66 Adressen



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Edito

Über den aktuellen Zustand unseres Planeten informieren uns jeden Tag die Nachrichten: Verwirrte mähen mit Waffen Dutzende Menschen nieder, in Kriegsgebieten geht die Zahl der Getöteten in die Zehntausende, in vielen Ländern werden Arbeiter ausgebeutet – die Liste ist endlos. Und in den Medien: Ratlosigkeit über die Ursachen. In diesem Heft bringen die Autoren verschiedene Erklärungsansätze, die alle wie Puzzleteile zusammenpassen. Die meiner Meinung nach grundlegende Ursache für das menschliche Chaos: Wir leben fast nur noch in unserem Verstand und fühlen nicht mehr wirklich. Wir wähnen uns getrennt von Gott, von der Liebe, spüren nicht mehr das *Gefühl* tragender Geborgenheit. Daraus resultieren Angst, Nicht-fühlen-Wollen-Projektionen, ein Weltbild wie: „Die anderen sind meine Gegner und wollen mir Böses.“ Und weil wir uns nicht mehr mit dem fürsorglichen, liebenden Fluss des Lebens verbunden fühlen, entsteht eine existenzielle Einsamkeit, die so schmerzhaft ist, dass wir sie in unsere tiefsten Keller verbannt haben. Es ist schon verrückt: Immer noch große Teile der Menschheit streiten sich, ob es Gott gibt, welcher Gott der richtige ist, und bekämpfen die jeweils andere Religion. Das alles zeigt nur, dass diese Menschen keine Verbindung zum Göttlichen haben. Denn Gott ist nicht über den Verstand zu erfassen. Gott ist ein Gefühl! Dieses Gefühl ist bedingungslose Liebe, eine Liebe, in der das separate Ich, das Angst hat, das alles kontrollieren will, sich in totaler Hingabe an das Leben aufgelöst hat. Es ist das vollkommene Ja zum Leben, wie es ist. Dieses Ja existiert in jedem Menschen. Wir müssen es nur freilegen. Ich glaube: Wenn ich nicht seit 25 Jahren diesen Weg der Auflösung aller Blockaden, die sich um dieses innere Ja aufgebaut haben, gehen würde – ich wäre entweder sehr krank oder hätte mich – aufgrund des entsprechend unbewussten Zustandes – auch irgendwie radikalisiert. Darum heißt für mich die letztendliche Lösung, wie wir das Leben auf unserem Planeten retten: diesen Weg der Heilung gehen. Die innere Liebe freilegen. Und wer weiß: Vielleicht ist genau der Beitrag von einem von uns – wie es der berühmte Schmetterlingseffekt postuliert – der kleine Schubs, den das Gesamtsystem braucht, um sich Richtung Liebe zu verändern ...

Jörg Engelsing

Flüchtlingskrise: Die Türkei-Lösung, die keine ist – und was statt dessen eine Lösung sein könnte

von Leila Dregger

Am Montag, den 4. April, wurden die ersten 200 Schutzsuchenden aus Griechenland in die Türkei deportiert. Sie gelten als illegal eingereist. Das allein ist schon grotesk: Was sind das für Gesetze, die Menschen das Überleben verbieten? Die Flüchtlinge haben alles verloren, sie haben auf der Flucht vor Armut, Verfolgung und Krieg tausende Kilometern hinter sich gebracht, vielfach zu Fuß, über verschneite Bergpässe, in Lastwagenladungen versteckt, über das Meer in untauglichen Schlauchbooten bei Eiseskälte und Sturm. Sie haben Strapazen überlebt, die viele andere zu Tode gebracht haben. Jetzt sind sie interniert und warten auf ihre Abschiebung.

Nur die Syrer haben die Chance, der Deportation zu entgehen, indem sie Asyl in Griechenland beantragen: dem Land, das mit 25 Prozent Arbeitslosigkeit sowieso schon unter der Wirtschaftskrise ächzt. Und das soll eine Lösung sein?

Der EU-Deal mit der Türkei ist unmenschlich und widerspricht dem Völkerrecht. Die Türkei mit ihren Angriffen gegen die Kurden und ihrer Abschiebung syrischer Flüchtlinge in Kriegsgebiete ist kein sicheres Herkunftsland. Der Deal dient nicht dem Schutz **von** Flüchtlingen, sondern dem Schutz **vor** Flüchtlingen. Europa macht dicht. Wer hofft, dass mit den Grenzschließungen in Europa und dem Waffenstillstand in Syrien die Flüchtlingskrise zu Ende sein könnte, täuscht sich: Sie wurde nur aus unserem unmittelbaren Blickfeld entfernt.

Verbrechen an der Menschlichkeit

Wo bleibt der Aufschrei Europas? Millionen gingen in Südeuropa auf die Straßen, als es um ihre Jobs und Sicherheiten ging. Außer in Barcelona – wo 15.000 Menschen gegen den Türkei-Deal protestieren – blieb es still auf Europas Straßen.

Mit dem Türkei-Pakt wirft die Europäische Union ihr letztes humanes Feigenblatt ab. Alle wissen, dass dies ein Verbrechen an der Menschlichkeit ist, aber sie lassen es geschehen. Das Inkrafttreten des Türkei-Deals markiert eine historische Wegmarke in Richtung eines totalitären Europas. Schritt für Schritt wird die westliche Demokratie, deren Grundlage die Garantie der Menschenrechte darstellte, in ein menschenverachtendes Gewaltregime verwandelt. Wenn wir jetzt diesen Umgang mit Flüchtlingen erlauben, dürfen wir uns in Zukunft nicht wundern, wenn auch uns elementare Rechte verweigert werden. Alle EU-Bürger machen sich zu Mittätern an diesem Unrecht, wenn sie weiterhin nichtstuend zusehen, denn wo Unrecht Gesetz wird, wird Widerstand zur Pflicht.

Ein wohlhabender Kontinent von 500 Millionen Einwohnern muss in der Lage sein, zehn oder fünfzehn Millionen Neuankömmlinge in seiner Mitte aufzunehmen, ohne seine Identität zu verlieren. Die Propaganda macht uns glauben, Flüchtlinge und der IS seien die Bedrohung Europas. Gleichzeitig zeigen die Panama-Papiere, dass es nicht die Kriegsflüchtlinge sind, die uns bedrohen, sondern die Steuerflüchtlinge. Das sagt sogar der Papst: Solange wir internationale Waffenexporte und globalen Ölhandel zulassen, werden wir Kriege haben, und damit auch Flüchtlinge.

Es gibt keine Lösung für die Flüchtlingskrise außer der Behebung der Fluchtursachen. Das allerdings geht nur durch einen fundamentalen Systemwechsel, denn die Flüchtlinge sind eine direkte Folge unseres auf Krieg und Ausbeutung basierenden Wirtschaftssystems. Der Wohlstand und die Macht auf der einen Seite der Welt werden erkauft durch das Leid auf der anderen. Den Systemwechsel von der Globalisierung des Unrechts in eine Globalisierung der Menschlichkeit brauchen nicht nur die Flüchtlinge, sondern auch die, die heute noch glauben, an sicheren Orten ewigen Wohlstands zu leben. Um einen Systemwechsel einzuleiten, brauchen wir dezentrale Modelle an einigen Orten der Erde, die zeigen, wie Menschen gut und sicher leben können – nachhaltig, ohne Ausbeutung, ohne Abhängigkeit vom globalen Handel.

Symptom für die Krise der Menschheit

Davon sind wir noch weit entfernt. Die Flüchtlingskrise ist – ebenso wie der Klimawandel und die ökonomische Krise – ein Symptom für die Krise der Menschheit. Laut einer NASA-Studie wird unsere gesamte industrielle Zivilisation innerhalb der nächsten zwanzig bis dreißig Jahre zusammenbrechen – aufgrund der ökologischen und sozialen Katastrophen, die wir selbst geschaffen haben. An vielen Orten herrschen bereits heute apokalyptische Zustände. Es gibt laut UN bereits heute 60 Millionen Flüchtlinge weltweit; und es werden nicht weniger, sondern mehr werden, viel mehr.

Die Deportierten: Das könnten wir sein! Auch die 12.000 Menschen, die in Idomeni im Schlamm ausharrten, ungewollt, ohne Perspektive, ohne Hoffnung, ohne Schutz, fast ohne Versorgung: Das könnten wir sein! Jetzt ist es an der Zeit, unser Willkommen zu vertiefen und zu erneuern – nicht nur aus Wohltätigkeit, sondern um gemeinsam die zerstörerischen Mechanismen unserer Zivilisation zu verändern. Jetzt ist es an der Zeit, das Willkommen, das unser Herz aussprechen möchte, mit einer Strategie zu verbinden, die für alle zu einem Gewinn und einem Neustart wird.

Es gibt hoffnungsvolle Modellprojekte. Eines davon ist Riace in Italien: Das kalabrische Dörfchen mit 2000 Einwohnern, in dem soziales Leben und Ökonomie 1998 am Boden lagen, weil die Jugend wegzog und die Betriebe eingingen, nahm damals über 200 gestrandete Flüchtlinge auf. Mit ihrer Initiative *Città Futura* (Stadt der Zukunft) blühte das Dorf auf. Heute leben rund 500 Asylbewerber aus Afrika, Asien und Kurdistan als Nachbarn mit Einheimischen zusammen und übernehmen soziale und ökologische Aufgaben im Dorf. Die Kinder gehen zur Schule. Neue Handwerksbetriebe wurden eröffnet. Wim Wenders, der darüber einen Film drehte, sagte: "Die wahre Utopie ist nicht der Fall der Berliner Mauer, sondern das Zusammenleben der Menschen in Riace."

Sicher ging das nicht ohne Reibung und Konflikte, aber es ging, und beide Seiten profitieren davon. Sterbende Dörfer und Landflucht gibt es in ganz Europa. Tausende solcher Orte könnten jetzt revitalisiert werden in Kooperation mit Flüchtlingen, die nur zu bereit sind, neu anzufangen und sich eine neue Heimat aufzubauen – wenn das soziale und ökologische Wissen dafür vorhanden ist.

Verlassene Dörfer: Neue Heimat für Flüchtlinge

Schon wirbt die portugiesische Regierung aktiv um Flüchtlinge mit landwirtschaftlichen Kenntnissen, um den bevölkerungsarmen und von Wüstenbildung bedrohten Alentejo zu regenerieren. Stellen wir uns vor, mehrere Länder kommen auf diese Idee. Stellen wir uns vor, ihre Vorhaben werden verbunden mit Ausbildungsmöglichkeiten in ökologischem Hightech und dezentraler Energieautonomie, mit dem Aufbau einer ökologisch und sozial verträglichen Kleinindustrie und der Schaffung von Arbeitsplätzen, dezentral, in vielen abgelegenen Regionen! Stellen wir uns vor, dass traditionelles und modernes Wissen über ökologische Rekultivierung und soziale Nachhaltigkeit hier integriert, angewendet und gelehrt wird! Sterbende Regionen können sich tatsächlich in blühende Landschaften verwandeln.

Dafür braucht es überzeugende Modellprojekte oder "Blaupausen", wie das Hilfsnetzwerk *Blueprint* sie erarbeitet, das in den letzten Tagen im Friedensforschungszentrum Tamera in Portugal tagte: Es sind Entwicklungshelfer, ökologische Visionäre, Menschen mit Gemeinschaftswissen, Aktivisten, Experten für Energieautonomie und natürliches Bauen, die in der ganzen Welt helfend unterwegs sind und jetzt ihre Arbeit und ihr Wissen zu ganzheitlichen Beispielprojekten zusammenfügen. Mit Tamera haben sie eine Gemeinschaft gefunden, die auch das nötige Wissen über Konfliktlösung, Kommunikation und Integration zur Verfügung stellen kann. Das Blueprint-Team und viele andere professionelle und freiwillige Helfer aus aller Welt sind bereit, die ersten Modelle für Integration und gemeinsame Revitalisierung zu begleiten.

Eine Utopie? Unbezahlbar? Für unbezahlbar halte ich den Türkei-Deal, finanziell, rechtlich und menschlich. Aber dezentrale Nachhaltigkeits-Modelle werden sich nach kurzer Zeit selbst tragen, ihr Langzeiteffekt wird allen dienen – den Flüchtlingen, den Einheimischen und der Natur.

Leila Dregger ist freie Journalistin und Buchautorin zu den Themen Gemeinschaft, Frau/Mann, Ökologie/Wasser/Welternährung. Sie leitet Seminare für konstruktiven Journalismus und lebt in Tamera/Portugal.

Kontakt zur Autorin über leila.dregger@snafu.de
www.tamera.org

Mehr über Blueprint: www.tamera.org/project-groups/articles-project-groups/blueprint/
Mehr über Riace: www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2012-11/italien-dorf-riace-fluechtlinge-zuhause

Lesetipps:
Dieter Duhm: Terra Nova, Globale Revolution und Heilung der Liebe, 2014, Verlag Meiga
Leila Dregger: Tamera – Modell für die Zukunft, 2015, Verlag Meiga

Zeitansage auf S. 24

WWW.SEIN.DE

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

Neuseeland schafft Grundrechte für Tiere

Das Gesetz bescheinigt allen Tieren in Neuseeland eine Empfindungsfähigkeit und stellt die Misshandlung von Tieren und Tierversuche unter Strafe. Damit sind auch die Jagd und die Gefangenhaltung von wilden Tieren strafbar.

Aus der Rubrik „News"

Den Weg der Seele gehen

Wer seinen Seelenplan über alle Leben hinweg kennt, wird Glück, Leichtigkeit und Erfüllung finden. Angelika Gulders „Seelen-Navigator" verspricht, den Weg der Seele zu entdecken, indem in sieben Schritten archetypische Seelenrolle, seelische Lernaufgaben und Seelenziele enthüllt werden.

Aus der Rubrik „Wissen und Weisheit"

Traumatherapie: Stärkung des Gesunden-Ich nach traumatischen Erfahrungen

Das Traumamodell nach Prof. Dr. Franz Ruppert inspirierte Alexandra Ehlert zur Selbsterforschung und führte sie auf den Weg zu ihrer eigenen Traumatherapie.

Aus der Rubrik „Therapie"

Selbsterfahrung mit dem Schwert

Achtsame Selbsterfahrung mit dem Medium Schwert: Da liegt von Anfang an Spannung in der Luft. Was können Übungen mit dem Schwert für die Entwicklung von Fähigkeiten und Qualitäten beitragen, die mit dem „ICH bin in der Welt" assoziiert werden?

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

Auf **www.sein.de** erscheinen **täglich** aktuelle News und spannende Artikel.

Bildnachweise:
Neuseeland: 2001-12-02 01-03 Neuseeland 375 von Allie_Caulfield Lizenz: cc-by-nd
Weg der Seele: Innocence von Hartwig HKDf Lizenz: cc-by-nd
Traumatherapie: LifeSutra von Michael Pravin Lizenz: cc-by

Sehen ohne Augen- die Sensation!

Durch das Sehen ohne Augen ist es Ihnen möglich Ihr Bewusstsein von außen gesteckten Grenzen befreien zu können. So können Sie Ihre Lebensqualität durch:

- mehr Selbstvertrauen
- eine enorme Bewusstseins-Erweiterung
- mehr Erfolg & Freude
- eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- eine Stärkung Ihrer Intuition & Ihrer inneren Wahrnehmung

auf spielerische Weise in diesem Seminar für Ihren Alltag steigern.

Durch das Erlernen dieser Methode können Sie unabhängig von dem Zustand Ihrer Augen ein Leben lang klar, scharf und farbig so "sehen" wie mit Ihren Augen!

Dass dies wirklich möglich ist, zeigen u.a. unsere Einladungen in über 5 deutsche Naturheilvereine.

5-Tages-Intensiv-Seminar vom 24.-28.8.2016
Ort: Rigpa-Zentrum Berlin, Soorstraße 85, 14050 Berlin

Anmeldung:
Tel.: **07233 - 247 55 85**
Kontakt@sehen-ohne-augen.de
www.sehen-ohne-augen.de

Wir freuen uns auf Sie!
Evelyn Ohly & Axel Kimmel
Das Sehen-ohne-Augen-Team

Learning Love

Selbstwert und Verbundenheit
Workshop in Berlin am 20. und 21. August

Tabish kommt aus Italien, ist ausgebildet in Co-Dependency-Work, Primal, Trauma-Healing und seit 1997 Learning Love Institute Teacher.

Wenn entspanntes Zusammensein, Intimität und nährender Austausch umschlagen in Hass, Kritik, Anspannung und Isolation, liegt der Grund dafür oft in einem Gefühl der Unsicherheit und Wertlosigkeit, dass uns meistens nicht bewusst ist und unsere Beziehungen sabotiert.
Während des Workshops gehen wir in einfache Erfahrungen von Präsenz und Kommunikation, in denen wir lernen, uns um unsere Bedürfnisse zu kümmern, wenn etwas im Zusammenleben nicht so gut läuft, so dass wir mehr entspannt mit uns selbst und in natürlicher Verbundenheit mit anderen bleiben können.
Leitung: Tabish. In englischer Sprache mit Übersetzung

Mehr Informationen: mauz-berlin.de < workshops/events

Ort: OSHO Mauz Meditationszentrum
Reichenberger Straße 29 in Berlin-Kreuzberg
Zeiten: Sa u. So, 10-18 Uhr
Preis: 150 €

Anmeldung bei Jayen Manzoni
Tel.: **030 - 41 70 04 24**
0178 - 130 65 56
mail@out-of-india.de
www.learningloveinstitute.com

Darshan mit Prem Buddha

In Darshan mit Prem Buddha zu sein bedeutet oftmals zu staunen, wie einfach es ist, Heimat zu spüren. Die Stille in Prem Buddhas Darshan kann die Türen öffnen zu einem lange verloren geglaubten Raum. Dieser Raum ist die ewige Präsenz der Liebe.

Termine:

Fr. 8.7. Abend-Darshan 20-21.30 Uhr
Sa. 9.7. Tages-Darshan 13-15.30 und 16-18.30 Uhr
Sa. 9.7. Abend-Darshan 20-21.30 Uhr
So. 10.7. Tages-Darshan 13-15.30 und 16-18.30 Uhr
So. 10.7. Abend-Darshan 20-21.30 Uhr

Ort: Care & Share Zentrum, Welserstr. 5-7, 10777 Berlin
Seitenflügel rechts, 4. OG, U-Bhf Viktoria-Luise-Platz

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

Stille-Retreat mit Prem Buddha vom 30.9. bis 3.10.2016
Silvester-Retreat mit Prem Buddha vom 30.12.2016 bis 2.1.2017

Alle Infos unter:
www.beinsilence.com
padmaji@gmx.net
Tel.: Padma Deutschland 01522 - 793 22 03
Tel.: Padma Schweiz 0041 (0) 762 82 26 13

Die Freiheit des Nicht-Wissens

Non-Duality-Talk mit Lisa Cairns

Wenn das `Ich´ gefragt ist, sich selbst zu beschreiben, erzählt es, was es von sich zu wissen glaubt: Name, Vorlieben, Geburtsort, Freunde, Familie, Arbeit, Glauben... Was es nie erwähnt, ist `dies´... `die Lebendigkeit´.

Das Ich beschreibt jemanden in Raum und Zeit – eine Geschichte, eine Ansammlung von Gedanken, die scheinbar mit einer energetischen Kontraktion einhergeht und eine scheinbare Begrenztheit auf den Körper bewirkt. `Ich´ erwähnt nie die Lebendigkeit, die immer bereits IST. Unbegrenzt, unveränderlich, während Formen, Umgebungen, Farben, Menschen scheinbar kommen und gehen...

Erlebe die Freude des Nicht-Wissens – denn das Gesuchte kann nie in dem gefunden werden, was ein `Ich´ zu wissen glaubt.
Denn alles wandelt sich – Lebendiges Sein ist immer.

Lisa gibt weltweit Non-Duality-Talks. Sie legt den Traum des `Ichs´ offen, den Ursprung der scheinbaren Trennung vom Leben und zeigt die grenzenlose Freiheit, die immer IST und nie verloren war.

Talk:
15.7., 19-21 Uhr, 20 €
16.7., 11-13 Uhr & 15-17 Uhr 40 €
17.7., 14-17 Uhr 30 €

Ganzes Wochenende: 70 €

15. bis 17. Juli 2016
Ort: SpiegelHerz Praxis, Körtestr. 4 in 10967 Berlin

Info:
Tel.: **030 - 23 94 86 04**
bissart@spiegelherz.com
www.lisacairns.com

Zurmang Gharwang Rinpoche

Wir freuen uns sehr Zurmang Gharwang Rinpoche vom 29.-31.7.2016 im Bodhicharya Berlin zur Bardo-Belehrung begrüssen zu dürfen.
S. E. ist die 12. Wiedergeburt des berühmten Zurmang Gharwang aus dem Zurmang-Kloster in Osttibet, dem auch die Trungpa Tulkus entstammen. Er wurde im Jahre 1965 in eine adlige Familie in Gangtok/Sikkim geboren. Seine Heiligkeit der 16. Gyalwa Karmapa hat ihn schon als Kind entdeckt und im Kloster Rumtek inthronisiert, wo er später mit großem Erfolg an der Shri-Nalanda-Klosteruniversität studiert hat.
Zu seinen geistigen Lehrern gehören u.a. der Kalu Rinpoche, Jamgön Kongtrul, Tai Situpa, Gyaltsab Rinpoche, Tulku Urgyen, Khenchen Thrangu Rinpoche.
Zurmang Gharwang Rinpoche hat erstmalig im Jahre 1991 das wieder aufgebaute Zurmang-Kloster im Osten Tibets besucht, um für ca. 30 000 Menschen buddhistische Unterweisungen und tantrische Ermächtigungen zu geben. Er hat ein großes Kloster in Sikkim gegründet, das zahlreiche soziale und medizinische Projekte unterhält.

Fr, 29.-So, 31.7.2016 Zurmang Gharwang Rinpoche
Belehrungen zum Bardo und Einweihung
Zeiten für die Bardo-Belehrungen:
Fr, 29.7.: 19 Uhr/Sa, 30.7.: 15 Uhr und 19 Uhr/So, 31.7., 14 Uhr
Einweihung: So, 31.7.: 18 Uhr

Anfangszeiten könnten sich ändern
Bitte zur Überrüfung die **www.bodhicharya.de** nutzen

Der Schlüssel zur Musik

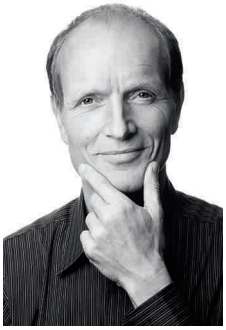
Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

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

Jahrhundertelang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren. **Garantiert!** Über **32.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Musik - Lesen und Spielen - Seminar vom 11.-13. Nov. 2016

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



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 therapeutische Vorkenntnisse, besondere Begabung oder jahrelange Meditation.

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 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.yagercode.de/sein**
Tel.: **0391 - 543 01 32**

AKASHIC RECORDS
Seminar & Initiation

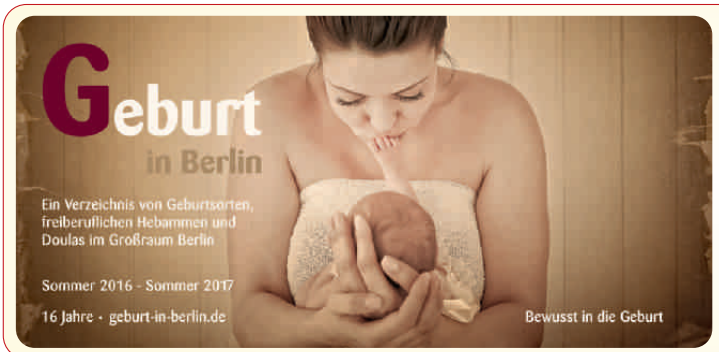
Berlin, 22.-24. Juli 2016

In diesem Seminar findest du Zugang zu den Akashic Records, einer Art "heiligem Google", einer Suchmaschine, in der du alle Informationen über dich in allen Leben und der gesamten Existenz finden kannst. Du lernst, alle Informationen deines Höheren Selbst zu channeln und dabei weit über dein verstandesmäßiges Denken hinauszugehen.

Vorher allerdings müssen die Verzerrungen bereinigt werden, die uns den Zugang versperren: Kindheits-Traumen, Glaubenssysteme, geerbte Familienmuster und soziale wie religiöse Programmierungen, die die Kommunikation mit der Göttlichkeit in uns beeinflussen.

In diesem Seminar beginnen wir eine Reise von tiefgreifendem Persönlichkeitswachstum, indem wir unsere Fähigkeit verbessern, den "Spirit" in uns zu spüren und mit ihm langfristig in Verbindung zu bleiben.

Weitere Informationen & Anmeldung:
Yoga am Park
Berlin-Treptow
www.Yoga-Am-Park.de



Soeben neu erschienen im One World Verlag:

die Broschüre **„Geburt in Berlin" 2016/17** –
das Verzeichnis von Geburtsorten, freiberuflichen Hebammen und Doulas mit weiteren interessanten Hinweisen und Artikeln für eine bewusste Geburt.

Kostenlos erhältlich in Frauenarztpraxen, Geburtshäusern, Bioläden, ausgewählten Cafés u.a.

www.geburt-in-berlin.de

Ausstieg aus der Megamaschine

Warum sozialökologischer Wandel nicht ohne eine Veränderung der Tiefenstrukturen unserer Wirtschaft zu haben ist.

von Fabian Scheidler

Wer eine Zeitung aufschlägt oder Nachrichten hört, fühlt sich in ein Panoptikum von Katastrophenmeldungen versetzt: hier eine verheerende Dürre, dort ein zerfallender Staat, hier ein Terroranschlag, dort ein Finanz-Crash. Man kann alle diese Ereignisse als unzusammenhängende Einzelphänomene betrachten, und genau das wird durch die übliche Art der Nachrichtenaufbereitung auch vermittelt. Man kann sie aber auch in einem größeren Zusammenhang sehen und darin Symptome einer systemischen Krise erkennen, deren einzelne Zweige gemeinsame Wurzeln haben.

Inwiefern aber sind wir Teil eines größeren Systems? Eine kenianische Kleinbäuerin und ein Wall-Street-Banker, eine deutsche Staatssekretärin und ein irakischer Polizist leben zweifellos in sehr verschiedenen Lebenswelten – und doch sind sie zugleich durch ein globales Netz miteinander verbunden, das dafür sorgt, dass die Staatssekretärin den Kaffee aus Kenia trinkt und das Penthouse des Bankers mit Öl geheizt wird, das durch Pipelines fließt, die vom irakischen Polizisten bewacht werden. Dieses Netz beinhaltet Flüsse von Gütern und Geld, aber auch von Informationen und von Ideen darüber, wie die Welt ist und sein sollte. Dieses komplexe Netzwerk hat, wie alle sozialen Systeme, eine Geschichte; es hat einen Beginn, eine Entwicklung und irgendwann auch ein Ende.

Die Megamaschine

Das globale System, das uns verbindet, ist unter verschiedenen Namen bekannt: Die einen nennen es »das moderne Weltsystem«, die anderen den »globalen Kapitalismus«. Ich verwende dafür die Metapher der »Megamaschine«, die auf den Historiker Lewis Mumford zurückgeht. Die moderne Megamaschine ist vor rund 500 Jahren in Europa in langen sozialen Auseinandersetzungen entstanden und hat sich seither mit geradezu explosionsartiger Geschwindigkeit um den Globus verbreitet. Sie war von Anfang an für eine kleine Minderheit der Weltbevölkerung mit einer sagenhaften Reichtumsvermehrung verbunden, für die Mehrheit aber mit Verelendung, radikaler Ausbeutung, Krieg, Völkermord und nicht zuletzt mit der Zerstörung natürlicher Lebensgrundlagen.

In der Frühen Neuzeit, also seit dem 15. Jahrhundert, entstanden die Grundlagen eines transnationalen Handels- und Finanzsystems und einer globalen Arbeitsteilung. Diese ökonomischen Strukturen konnten jedoch unmöglich selbständig funktionieren. Sie waren – und sind es bis heute – von Staaten abhängig, die in der Lage sind, bestimmte Eigentumsrechte durchzusetzen, Infrastrukturen bereitzustellen, Handelsrouten militärisch zu verteidigen, wirtschaftliche Verluste aufzufangen und Widerstand gegen die Zumutungen und Ungerechtigkeiten des Systems unter Kontrolle zu halten. Staat und Markt sind daher nicht, wie oft behauptet wird, ein Gegensatzpaar, sondern historisch als integrale Teile eines gemeinsamen übergeordneten Ganzen entstanden. Zu diesem Ganzen gehört ein ideologischer Überbau, der die gewaltsame Durchsetzung und Ausbreitung des Systems rechtfertigt und als heilbringende Mission darstellt. Eine heute beliebte Form davon ist die Beschwörung der »westlichen Werte«. Früher

Der Artikel erschien bereits in oya 37/2016
www.oya-online.de

beide Abb: © fabian scheidler – www.counter-images.de

dienten dazu Begriffe wie »Christenheit« (im Gegensatz zu den »Heiden«), »Abendland« und »Zivilisation« (im Gegensatz zu den »Wilden«) oder »Entwicklung« (im Gegensatz zu den »Unterentwickelten«).

Das beherrschende Ordnungsprinzip dieses Systems ist die endlose Akkumulation von Kapital oder, etwas vereinfacht gesprochen: das Prinzip, aus Geld mehr Geld zu machen. Dies ist neu in der Menschheitsgeschichte. Es gab viele Systeme, in denen Menschen durch Ausbeutung anderer enorme Reichtümer angehäuft haben. Es gab auch einige Gesellschaften, die ihre natürlichen Lebensgrundlagen und damit letztlich sich selbst zerstört haben. Aber keine von ihnen– vom Römischen Reich bis zu den Mayas – beruhte auf einer endlosen Akkumulation, auf einer zum Selbstzweck gewordenen, quasi-automatischen Geld- und Gütervermehrung. Deren bizarre Logik, die sich in der Frühen Neuzeit herausgebildet hat, ist die zentrale Antriebsfeder für die aggressive Expansion und das permanente Wachstum, ohne die das System nicht existieren kann: Neue Märkte und Energiequellen müssen mit allen Mitteln, auch mit Gewalt, erschlossen und immer größere Naturräume in Abraumhalden für die ökonomische Maschinerie verwandelt werden. Innehalten, Verlangsamung, Mäßigung sind in dieser Logik gleichbedeutend mit Krise und Zusammenbruch. Daher sind, wie wir sehen werden, auch die Hoffnungen trügerisch, dass uns allein »grüne Technik« vor dem ökologischen Kollaps retten wird.

Im Getriebe endloser Akkumulation

Die Geldvermehrungslogik hat eine Eigendynamik, die weit über die individuelle Gier Einzelner hinausgeht. Ein Beispiel dafür ist die Aktiengesellschaft, die als Rechtsform vor etwa 400 Jahren entstanden ist und seither einen der entscheidenden Motoren der Akkumulation darstellt. Der Vorstandsvorsitzende einer großen Aktiengesellschaft mag gierig oder bescheiden, ein Öko oder ein Klimaleugner sein: Seine Funktion besteht darin, das Quartalsergebnis des Unternehmens zu optimieren. Erfüllt er diese nicht oder nur unzureichend, spuckt die Institution ihn aus.

Nach diesem Bauprinzip sind die mächtigsten Organisationen der Erde geschaffen. Die 500 größten Unternehmen der Welt – die meisten von ihnen Aktiengesellschaften – vereinigen die Hälfte der weltweiten Wirtschaftsleistung auf sich. Was sie produzieren – Autos und Medikamente, Schnuller und Maschinengewehre, Viehfutter und Strom –, sind austauschbare Mittel zu ihrem eigentlichen Zweck, nämlich der Geldvermehrung. Ist der Bedarf an Produkten gedeckt, muss neuer Bedarf geschaffen werden. Daher ist es unabdingbar, dass Menschen in Konsumentinnen und Konsumenten verwandelt werden, deren Beitrag zum gesellschaftlichen Leben im Kaufen besteht – ganz gleich, wie sinnlos, überflüssig oder schädlich die Produkte sind. Gesellschaftliche Entscheidungen über Sinn und Zweck des Ganzen, die Fragen, was Menschen wirklich brauchen und wie sie leben wollen, haben in dieser Logik keinen Platz.

Die Grenzen des Systems

Die fünfhundertjährige Expansion der Megamaschine stößt allerdings im 21. Jahrhundert an kaum überwindbare Grenzen. Zum einen stottert die Akkumulationsmaschine: Die große Zahl von armen Menschen weltweit und die abbröckelnden Mittelschichten haben nicht das Geld, um eine wachsende Produktion noch zu profitablen Preisen aufzukaufen. Daher weicht die Wirtschaft auf Finanzspekulationen aus, die sich in immer tieferen Crashs entladen und Wirtschaft wie Staaten weiter destabilisieren. Je effektiver es Kapitalbesitzern gelingt, Löhne zu drücken, desto mehr spitzt sich die Krise zu. Die wohl einzige Möglichkeit, diesen Trend umzukehren, um die Megamaschine wieder flottzumachen, wäre ein Programm zur massiven Besteuerung von Reichtum, aus dem Umverteilung und staatliche Konjunkturprogramme finanziert würden. Allerdings arbeiten heute fast alle tonangebenden Kräfte aus kurzfristigen Eigeninteressen genau dagegen an. Doch selbst wenn dies gelingen sollte, würden wir dadurch die zweite und noch schwerer zu überwindende Grenze nur umso schneller zu spüren bekommen: die Zerstörung unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Diese Grenze betrifft nicht allein das Klima, sondern auch unsere Böden, unsere Süßwasservorräte, die Artenvielfalt, die Ozeane und Wälder, die alle einem beschleunigten Verwüstungsprozess ausgesetzt sind. Da man Geld nicht essen kann und es auf einem toten Planeten auch kein Wirtschaftswachstum mehr geben wird, sind die Grenzen der Biosphäre letztlich auch die Grenzen der Megamaschine.

Fata Morgana »ökosozialer Kapitalismus«

Nun wird immer wieder gesagt, wir könnten dieses System so verändern, dass die Wohlstandsproduktion von den zerstörerischen Wirkungen entkoppelt wird. Die Frage ist: Kann es eine wirklich grüne, soziale und friedliche Megamaschine geben? Zu denen, die darauf mit »Ja« antworten, gehören die Verfechter von Konzepten wie »Grünes Wachstum«, »Green New Deal« oder »Blue Economy«. Die Argumentation lautet: Wenn wir für jeden Euro, den wir erwirtschaften, immer weniger Ressourcen verbrauchen, dann können wir das Geld immer weiter vermehren und dabei einen immer kleineren ökologischen Fußabdruck hinterlassen. So schaffen wir einen ätherischen-luftigen, ressourcenleichten Kapitalismus. Zweifellos gibt es in diesen Konzepten einzelne sinnvolle Vorschläge: etwa die Umlenkung von Investitionen in erneuerbare Energien und rohstoffsparende Produktion. Aber der Elefant im Raum, dem wir die Misere über-

Institut Weiss
Natürlich suchtfrei

Amir Weiss,
Begründer der Weiss-Methode

Zuckerfrei.
Rauchfrei.
Alkoholfrei.
Endlich suchtfrei leben!

Die Weiss-Methode beruht auf einem bioenergetischen Wirk-Prinzip, mit dem gezielt die gewünschten Gewohnheits- und Suchtkreisläufe eines Menschen beruhigt werden.

Termine in Berlin
jeden Mittwoch
10 – 18 Uhr,
Samstag 10 – 18 Uhr
(mit Terminvereinbarung)

Erfolgreich dank der Weiss-Methode
35 Jahre lang starker Raucher – bereits nach einer Stunde war ich rauchfrei. H. Klauzner, Innsbruck

Über 365 Tage ohne Zucker – ich kann es kaum glauben und bin der glücklichste Mensch.
B. Ingeborg, Weilerswist

Seminar in Berlin
„Die feinstofflichen Welten“
24./25.9.2016

Aktuelle TV-Sendung auf YouTube:
„Erfolgreich alkoholfrei mit der Weiss-Methode“

Infovortrag:
21. Juli 2016
(nur mit Anmeldung)

Rufen Sie uns an:
+49 - 30 - 408 984 54
www.weiss-institut.de
suchtfrei@weiss-institut.de

haupt zu verdanken haben, nämlich die Logik der endlosen Akkumulation, wird ausgeblendet.
In der Praxis führt das zu der Illusion, wir könnten die Tiefenstruktur unserer Gesellschaft so lassen, wie sie ist, und durch ein paar technische Innovationen und ökologische »Leitplanken« den nötigen Wandel erreichen. Wie trügerisch das ist, zeigt beispielsweise die großspurige Ankündigung aus den 1990er Jahren, mit der allgemeinen Verbreitung von Computern und Internet würden wir uns in eine »dematerialisierte« Ökonomie hineinbewegen: weniger Papierverbrauch, weniger Verkehr, eine körperlose, grüne Dienstleistungsökonomie.
Was ist daraus geworden? Allein der Güterverkehr hat in den letzten 15 Jahren um etwa ein Drittel zugenommen. Die Deutschen, inzwischen bewaffnet mit unzähligen Computern, Tablets und Smartphones, verbrauchen zusätzlich zu ihrem Maschinenpark noch so viel Papier wie sämtliche 1,5 Milliarden Afrikaner und Südamerikaner zusammen. Nur der Wirtschaftseinbruch der Finanzkrise 2008 hat in diesen Kurven eine Delle hinterlassen – eines der vielen Indizien dafür, dass eine ökologische Erleichterung nicht ohne eine Schrumpfung des Wirtschaftsvolumens zu haben ist. Das allerdings bedeutet in der Logik der endlosen Akkumulation: Krise, Massenarbeitslosigkeit, Verschärfung sozialer Konflikte, Staatspleiten.

Fabian Scheidler studierte Theaterregie, Geschichte und Philosophie und gründete 2009 das Nachrichtenmagazin »Kontext TV« zu Fragen globaler Gerechtigkeit mit.

Mehr Infos auf **www.kontext-tv.de**

Literatur:
Fabian Scheidler: Das Ende der Megamaschine. Geschichte einer scheiternden Zivilisation. Promedia, 2015
www.megamaschine.org

www.megamaschine.org

Nur Veränderung ist realistisch

Um diesem Dilemma zu entrinnen, müssen wir die Tiefenstrukturen unserer Wirtschaft verändern und aus der Maschinerie der Geldvermehrung aussteigen. Wir brauchen Formen des Wirtschaftens, die dem Gemeinwohl dienen, nicht dem Profit. Dafür gilt es nicht nur das Konsumverhalten zu verändern, sondern auch unsere Institutionen, die Art, wie wir produzieren, die Logiken staatlichen Handelns. Wir brauchen eine Strategie, um gemeinwohlorientiertes Wirtschaften, das auf lokalen und regionalen Netzwerken aufbaut, massiv zu fördern und zugleich die Sektoren der Wirtschaft, die dem Akkumulationsprinzip und dem Raubbau verschrieben sind, zu schrumpfen. Utopisch? Mag sein. Aber ganz gewiss nicht realitätsfremd. Denn wenn etwas angesichts der globalen Krisen realitätsfremd ist, dann ein »Weiter so!« mit einigen kosmetischen Reparaturen. Radikale Veränderung ist in dem Chaos, in das wir uns hineinbewegen, das Einzige, was realistisch ist: Sie wird kommen, egal, ob wir es wollen oder nicht. Die Frage lautet nur: Wie wird diese Veränderung aussehen? Wer wird sie gestalten, und in welcher Richtung?

Nichts deutet auf einen sanften Übergang hin. Im Gegenteil, die Zeiten werden ungemütlich werden, und das aus mehreren Gründen. Weil man zu lange auf das Trugbild eines begrünten Kapitalismus gesetzt hat, fehlen politische Konzepte für einen Ausstieg aus der Megamaschine. Währenddessen mauern sich die globalen Eliten in ihren videoüberwachten Hochsicherheitsenklaven ein und scheinen entschlossen, ihre Privilegien mit allen Mitteln zu verteidigen. Ein Kampf um die Wohlstandsinseln zeichnet sich ab, in vielen Ländern gewinnen autoritäre, fundamentalistische und rassistische Kräfte die Oberhand. Da es keinen Plan für einen Übergang gibt, müssen wir mit immer gravierenderen Systemzusammenbrüchen rechnen: Finanz-Crashs, ökologischen Desastern, sozialen Krisen. Wie können sich soziale und ökologische Bewegungen darauf vorbereiten?
Die Kräfte für eine sozialökologische Transformation werden in dieser Gemengelage nur eine Chance haben, wenn sie sich untereinander vernetzen, aus den Nischen herauskommen und politische Räume besetzen, die durch die zerfallende alte Ordnung frei werden. Wenn sich das Ökodorf mit der Initiative gegen Zwangsräumungen, mit streikenden Krankenpflegekräften und rebellierenden Professorinnen und Professoren verbündet, kann genügend Energie zusammenkommen, um systemrelevant zu werden. Dafür gibt es Beispiele, etwa in den spanischen »Rebel Cities« wie Barcelona und A Coruña, wo die Stadtverwaltungen inzwischen von den sozialen und ökologischen Bewegungen erobert wurden.
Doch sobald solche Bewegungen aus der Nische herauskommen, nimmt auch der Gegenwind zu. Denn der Weg zu einer wirklich gemeinwohlorientierten, zukunftsfähigen Ökonomie ist kein Win-Win-Spiel. Ihn zu gehen, bedeutet, mächtigen Interessen zu trotzen und Eigentumsverhältnisse infrage zu stellen. Die meisten Menschen in den Städten sind zum Beispiel gezwungen, im Hamsterrad der Akkumulation zu arbeiten, um die Mieten zu bezahlen, die eine Clique von Immobilienhaien und Fonds einstreicht, um das Rad der Finanzmärkte weiterzudrehen. Eine ernsthafte Transformation ist nicht ohne Änderung der Eigentumsverhältnisse denkbar. Das Gleiche gilt für den Kampf um eine dezentrale Energiewende, um andere Formen der Mobilität, um Ernährungssouveränität, um patentfreie Produkte, um unsere Wasser- und Gesundheitsversorgung.
Wir bewegen uns in ein neues Zeitalter der Revolutionen hinein. Es ist unmöglich, vorauszusagen, was am Ende herauskommen wird: eine Welt, die noch mehr als die heutige von Ungerechtigkeit geprägt ist, oder eine friedlichere Welt. Sicher ist nur eines: In einem chaotischen System kann der Flügelschlag eines Schmetterlings am anderen Ende der Welt einen Sturm auslösen. Es kommt also auf uns alle an.

Das Geld und die Seele des heutigen Menschen

Das oberste Ziel globaler Wirtschaft besteht leider nicht darin, Wohlstand und Glück für alle zu gewährleisten. Vielmehr fördert sie vor allem diejenigen, die am cleversten – und oft am rücksichtslosesten – die staatlichen Freiheiten für Profitstreben und Gewinnmaximierung nutzen. Kein Wunder, dass unsere Gesellschaft größtenteils aus verunsicherten Einzelkämpfern besteht, die eine Gletscherlandschaft eingefrorener Gefühle mit sich herumtragen und den Kontakt zu Freude, Geborgenheit und Mitgefühl verloren haben.

von Götz Eisenberg

Abb: © alphaspirit - Fotolia.com

Unter vorkapitalistischen Zuständen bildeten Lebenszusammenhang und Produktion eine Einheit. Werkstatt, Hof, landwirtschaftlicher Jahreszyklus sowie der Personenkreis der Großfamilie, zu der Verwandtschaft und Gesinde gehörten, stellten einen integrierten Zusammenhang dar. Libidinöse Beziehungen und Arbeitsbeziehungen waren wie zu einem Zopf verflochten. Solange man überwiegend für den eigenen Bedarf produzierte und Gebrauchswerte herstellte, herrschte ein aufgabenbezogener Arbeitsrhythmus und eine entsprechende zyklische Zeitstruktur. Kontakt- und Geselligkeitsbedürfnisse, Kranken- und Altenpflege, Kinderaufzucht mischten sich in die Arbeitsvollzüge ein und unterbrachen sie, der Arbeitstag verkürzte oder verlängerte sich je nach zu erledigender Aufgabe und Jahreszeit. Zahllose Feste und Feiertage lockerten das Arbeitsjahr auf und sorgten für periodische Enthemmungen und Entregelungen der Sinne. Es herrschte ein Wechsel von höchster Arbeitsintensität und Müßiggang. Ein und derselbe Mensch ging im Laufe eines Tages ganz verschiedenen Tätigkeiten nach, die er insgesamt trotz aller punktueller Mühsal und Plage nicht als „Arbeit" empfand. Es war einfach seine Lebensweise.

Das bäuerliche Leben hatte trotz aller materiellen Armut, Not und Abhängigkeit von weltlichen und kirchlichen Herren seine eigenen Werte und seine Würde. Trotzdem lebten die Menschen natürlich nicht in einem goldenen Zeitalter, sondern, wie der italienische Filmemacher und Schriftsteller Pasolini schrieb, in einem „bitteren Zeitalter des Brotes". Doch solange die menschlichen Tätigkeiten noch nicht der ökonomischen Rationalität und ihrem rechnerischen Kalkül unterlagen, waren sie noch keine „Arbeit", sondern fielen mit Zeit, Bewegung und Rhythmus des Lebens selbst zusammen. Es herrschte das, was der englische Historiker Edward P. Thompson als „moralische Ökonomie" bezeichnet hat. Diese kannte die Kategorie des „Genug" und besaß präzise Vorstellungen davon, was ein gerechter und angemessener Preis für lebenswichtige Dinge war. Mehr zu produzieren, als man zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse benötigte, erschien sinnlos und galt darüber hinaus als unmoralisch.

Götz Eisenberg studierte Politikwissenschaft, Soziologie und psychosomatische Medizin. Promotion mit einer Arbeit zur Geschichte der sozialen Bewegungen. Ausbildung zum Familientherapeuten. Seit drei Jahrzehnten Gefängnispsychologe im Erwachsenenstrafvollzug. Organisiert dort Kulturprojekte, Theateraufführungen und Lesungen. Zahlreiche Buch- und Zeitschriftenveröffentlichungen seit den frühen 1970er Jahren in der Tradition der Kritischen Theorie, u. a. zu Amok, Hass und Gewalt.

Kontakt unter goetz_eisenberg@web.de

Etablierung des Kapitalismus: ein weltgeschichtlicher Dressurakt

Die Produktion und der gelegentliche Tausch waren eingebunden in tradierte Formen von Sittlichkeit und religiös geprägten Vorstellungen vom richtigen Leben. Unter solchen Bedingungen hätten sich eine kapitalistische Gesellschaft und das, was man betriebswirtschaftliche Rationalität oder ökonomische Vernunft nennt, nicht entfalten können. Oder mit den Worten von Michel Foucault: „Denn das Leben und die Zeit des Menschen sind nicht von Natur aus Arbeit, sie sind Lust, Unstetigkeit, Fest, Ruhe, Bedürfnisse, Zufälle, Begierden, Gewalttätigkeiten, Räubereien etc. Und diese ganze explosive, augenblickhafte und diskontinuierliche Energie muss das Kapital in kontinuierliche und fortlaufend auf dem Markt angebotene Arbeitskraft transformieren." Diesen Vorgang kann man als weltgeschichtlichen Dressurakt betrachten, der dann vollendet ist, wenn die Peitsche des Aufsehers nicht mehr nötig ist und die Menschen ihr kapitalverwertendes Unglück als eigene Erfüllung erleben.

Der „soziale Urknall" (Klaus Dörner) der industriellen Revolution hat um das Jahr 1800 herum die Einheit der agrarischen und handwerklichen Hausgemeinschaft auseinandergesprengt. „Sozialer Urknall" ist natürlich eine Metapher, die die explosive Kraft des Vorgangs zum Ausdruck bringen soll. In Wirklichkeit war die industrielle Revolution ein Prozess, der sich über Jahrzehnte hinzog und bis heute nicht zum Abschluss gekommen ist. Die Einheit der Hauswirtschaft wurde im Wesentlichen in drei Teile zerrissen: das Wirtschafts- und Produktionssystem, das Sozialsystem und die Kleinfamilie. Diese Explosion und die von ihr ausgelösten, bis in die Gegenwart spürbaren Nachbeben nennen wir Moderne. Sie löste die Ökonomie aus den Zusammenhängen, in die sie zuvor eingebettet war, heraus. Die Fabrik- oder Manufaktur-Arbeit war eine von allen Beimischungen befreite, reine Arbeitszeit und wurde in der Folgezeit in Kombination mit der Maschinerie zur Quelle einer stetig wachsenden Produktivität. Diesen Vorgang hat der englische Soziologe Anthony Giddens als *disembedding, Entbettung*, bezeichnet, der ungarisch-österreichische Historiker Karl Polanyi sprach von einer *herausgelösten Ökonomie*. Erst als aus den Zusammenhängen des Lebens „herausgelöste" konnte sich die Ökonomie von den ihr auferlegten Begrenzungen befreien und zu einer anonyme Märkte beliefernden Warenproduktion werden, deren Ziel nicht länger die Bedürfnisbefriedigung ist, sondern die Vermehrung des zum Kapital mutierten Geldes.

Geld: vom Tauschmittel zur Ware

Soweit es zuvor Warenproduktion gab, blieb das Geld auf die Rolle eines Mediums beschränkt: Es stand in der Mitte zwischen zwei qualitativ verschiedenen Waren als bloßes Tauschmittel: W – G – W. Die moderne Ökonomie dagegen basiert auf der Verwandlung des Geldes aus einem Medium in einen Selbstzweck. Das Verhältnis von Ware und Geld hat sich verkehrt. Die Ware steht in der Mitte zwischen zwei Geldbeträgen. Diese Operation macht natürlich nur Sinn, wenn am Ende eine größere Summe Geld als am Anfang steht: G – W – G+. Das Geld als flüchtige Erscheinungsform des Wertes hat sich in Kapital verwandelt, das sich selbst vermehrt. Zweck der Produktion ist die Anhäufung von Gewinn in Form des Geldes. Erst durch diese neue ökonomische Logik konnte eine Marktwirtschaft entstehen, in der am Profit orientierte Unternehmen miteinander konkurrieren und alle Menschen davon abhängig werden, dass sie Geld verdienen. Das Geld verselbständigt sich zum Selbstzweck und Fetisch der Moderne. Der Druck der Konkurrenz sorgt dafür, dass jedes einzelne Unternehmen gezwungen ist, bei allen Entscheidungen der Rationalität des Geldes zu gehorchen. Das nennt man Marktwirtschaft. Deren Grundregel bekam der junge Walter Kempowski von seinem Vater in folgender Kurzfassung vermittelt: „Angebot und Nachfrage regele die Wirtschaft, der Schwache werde zerquetscht. Klare Sache und damit hopp!"

Der sinnliche Inhalt der Produktion wird einer abstrakten, rein quantitativen ökonomischen Rechnung unterworfen. „Das Geld", heißt es beim 2012 gestorbenen Publizisten Robert Kurz, „arbeitet wie ein gesellschaftlicher Roboter, der nicht zwischen giftig und ungiftig, schön und hässlich, moralisch und amoralisch unterscheiden kann." Marktwirtschaft macht hässlich, die Schönheit der Welt schwindet. Rund 200 Jahre Kapitalismus haben ausgereicht, den Planeten in eine einzige stinkende Müllkippe zu verwandeln und sturmreif zu schießen. Das nennt Kurz den „Todestrieb des Kapitals".

Massenarbeitslosigkeit als Begleiterscheinung

Nun haben wir nicht seit 200 Jahren „den Kapitalismus" als fertig entwickeltes gesellschaftliches System, sondern die Durchsetzungsgeschichte dieser Produktionsweise, die erst heute zum totalen Weltverhältnis geworden ist. Das Kapital, zunächst nur ein Segment der Gesellschaft, fraß sich von Produktionszweig zu Produktionszweig voran. Im Zuge der dritten, auf der Mikroelektronik basierenden industriellen Revolution erreicht die Steigerung der Produktivität durch das Zugleich von Automatisierung, Rationalisierung und Globalisierung eine neue Qualität: Es wird mehr Arbeitskraft überflüssig gemacht, als durch die Erweiterung der Märkte reabsorbiert werden kann. Die Massenarbeitslosigkeit wird zum strukturellen Weltzustand, und die Arbeitslosen sind keine Reservearmee der Arbeit mehr, sondern ein nicht mehr integrierbares Abfallprodukt der in die Abstraktion geschossenen Verwertung des Werts. Der Realkapitalismus ist inzwischen zu einem Anhängsel der von der Finanzindustrie aufgeblasenen Spekulationsblasen geworden. Die Vermehrung des Geldes hat sich von der lebendigen Arbeit weitgehend emanzipiert und funktioniert, ohne den Umweg über die Produktion von realen Gegenständen oder Dienstleistungen zu gehen. Das Geld selbst wird zur einzigen Ware, die die Finanzindustrie mittels immer waghalsigerer und immer weniger beherrschbarer Operationen auf dem Finanzmarkt erzeugt.

Rund zweihundert Jahre, nachdem sich die Produktion aus vorbürgerlichen Lebenszusammenhängen herausgelöst und als abstrakte, kapitalverwertende Arbeit verselbständigt hat, durchdringt die Logik des entbetteten Geldes alle Lebensbereiche, und es kommt zu einer pervertierten Wiedervereinigung von Arbeit und Leben. Das vom „sozialen Urknall" zerrissene und fragmentierte Leben wird wieder ein Ganzes, aber eben ein vollständig kapitalistisch inte-

griertes und von den Imperativen des entfesselten Geldes beherrschtes. Die Logik von Ware und Geld triumphiert in allen Bereichen, dringt in alle Poren der Gesellschaft bis in die alltägliche Lebensführung und intimen Binnenwelten der Menschen vor. Diese sind und begreifen sich als lebende Waren, Geldsubjekte. Sie sprechen von sich selbst und ihrer Lebensführung in ökonomischen Termini und streben nach ihrer permanenten warenförmigen Selbstoptimierung. Das Gesicht ist zum Logo ihrer persönlichen Marke geworden, das in den sogenannten sozialen Netzwerken zu Werbezwecken ausgestellt wird.

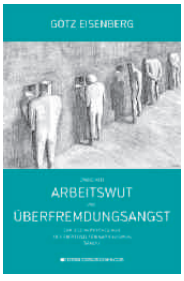
Hauptsache Spaß

Die neueste Sumpfblüte der Waren- und Geldgesellschaft: Partnersuche per App. Marktführer bei diesen Dating-Apps ist *Tinder*. Anfang 2015 nutzten allein in Deutschland zwei Millionen Menschen diese App. Das Programm kann kostenlos runtergeladen werden, die Anmeldung funktioniert nur mit einem Facebook-Profil. Aus diesem zieht sich *Tinder* die Daten: fünf Profilbilder, Freundesliste, Gefällt-mir-Angaben, Alter, Geschlecht. Via GPS sucht das Programm nach passenden Kandidaten in der Umgebung. So simpel das System, so simpel die Spielregeln. Nach links wischen heißt: „Nein danke, verschwinde, weg mit dir ins digitale Nirwana." Nach rechts wischen bedeutet: „Ja, kann was werden, ab in den Warenkorb." Das Praktische daran: Ist man nicht erwünscht, gibt es auch keine Benachrichtigung. Wenn sich zwei Nutzer aber gegenseitig nach rechts wischen, ergibt das ein sogenanntes *Match* – und nur dann kann man miteinander chatten. Diese Form der Beziehungsanbahnung schafft die Furcht vor Zurückweisung ab, sagt der *Tinder*-Erfinder Sean Rad. Dating-Apps bieten eine Art von Versicherung gegen Ablehnung. Bei *Amazon* einkaufen, bei *Tinder* einen Partner suchen. So läuft das heute. Warum sollte eine Gesellschaft, die alles und jedes in eine Ware verwandelt, vor der Intimsphäre halt machen? Die Mentalität des Tausches und der Austauschbarkeit findet die ihr gemäße Technik.

Eine Gesellschaft, deren einzige Imperative die der Bereicherung, des Konsumierens und Spaßhabens sind, darf sich nicht wundern, wenn die Waren- und Geldsubjekte moralisch verwildern und die Rücksichtslosigkeit grassiert. Einer vollständig durchkapitalisierten und ökonomisierten Welt wohnt eine Tendenz zu Barbarei und Gewalt inne. Moral wird zu einer Kategorie des individuellen Nutzens oder einer bloßen Geschmacksfrage. Im Zuge der kapitalistischen Vergesellschaftung frisst sich der „Kältestrom" (Ernst Bloch), der aus der Grundschicht der bürgerlichen Gesellschaft – letztlich der Tauschabstraktion – entspringt, durch alle Schichten des Gesellschaftsbaus hindurch, zehrt sozial-moralische Traditionsbestände auf und dringt schließlich bis ins Innere der Menschen vor, das er in eine Gletscherlandschaft eingefrorener Gefühle und psychischer Prozesse verwandelt. Die sich universalisierende „bürgerliche Kälte" (Adorno) schafft das Mitleid ab, das über weite Strecken der Moderne das Prinzip der Individuation mit der Fähigkeit verschränkte, sich in andere und deren Leiden einfühlen zu können, und so dem „Krieg aller gegen alle" gewisse Grenzen setzte. Der von der Wirtschaft propagierte „flexible Mensch" soll alle Hemmungen ablegen, damit er zu allem fähig werde. So ist es denn auch. Unter unseren Augen entsteht ein durch und durch kapitalistischer Menschentyp, der all jene Eigenschaften einbüßt, die wir bisher für die eigentlich menschlichen gehalten haben.

Es ginge auch anders

Statt dass eine zur Vernunft gekommene Menschheit die gigantischen materiellen und intellektuellen Kräfte, die sich im Schoße der kapitalistischen Produktionsweise entwickelt haben, zur Einrichtung einer freien Gesellschaft einsetzt, wird sie mehr und mehr zum Anhängsel einer losgelassenen Ökonomie. Längst könnte sich die Gesellschaft aufgrund der gestiegenen Produktivität von ihren ökonomischen Zwängen befreien; längst müssten Geist und Körper keine bloßen Werkzeuge im Dienst unlustvoller Verrichtungen mehr sein; längst müsste auf dem Leben nicht mehr die Strafe achtstündiger täglicher Arbeit oder aufgezwungener Nichtarbeit stehen. Wir benötigen dringend eine Ökonomie, die nicht länger nach Geldkategorien und den Äquivalenzkriterien des Warentauschs verfährt, sondern ihre Praxis an naturalen Größen, sinnlichen Bedürfnis- und ökologischen Verträglichkeitskriterien ausrichtet. Es wird immer dringlicher, den intellektuellen Mut aufzubringen, uns eine Welt jenseits von Ware und Geld vorstellen zu können und uns praktisch für ihre Verwirklichung einzusetzen.



Götz Eisenbergs neuestes **Buch:** In der Edition Georg-Büchner-Club erscheint Ende Juni unter dem Titel „Zwischen Arbeitswut und Überfremdungsangst" der zweite Band seiner Sozialpsychologie des entfesselten Kapitalismus. (Rezension dazu von Joke Frerichs auf **www.nachdenkseiten.de**)

Wer bin ich ohne mein Urteil? – ein Leben in der Frage

Warum fahren wir unseren Planeten gegen die Wand? Würde sich die Weisheit in uns für Trennung, Leid und Zerstörung entscheiden? Wie können wir bewirken, dass wir die Erde nicht weiter zerstören und uns gegenseitig anfeinden, sondern eine konstruktive Wahl treffen und neue Lösungen finden? Wie können wir unsere Möglichkeiten nutzen, die Erde zu einem bewussteren Ort zu gestalten?

von Silvia Ehl

Wenn die Veränderung bei jedem Einzelnen beginnt, dann stellt sich mir auch die Frage: Wie kann jeder bei sich selbst die Blockaden und belastenden Gedankenmuster der Vergangenheit transformieren, die sich in Unbewusstheit, negativen Emotionen und destruktivem Verhalten gegen sich selbst und die Umwelt ausdrücken und den Blick für die innere Weisheit verstellen?

In diesem Zusammenhang habe ich erforscht, was energetisch passiert, wenn wir Standpunkte beziehen und Urteile treffen, und welche Prozesse durch Fragen ausgelöst werden können. Vor allem: Was passiert mit der Lebensenergie, wenn ich einen Gedanken installiere und zu einer Haltung mache?

Und: Welche Fragen können mein Leben radikal verändern zu mehr Bewusstsein, Frieden, Liebe und auch globaler Veränderung? Welche Fragen fördern eine bessere Verständigung zwischen mir und meiner Umwelt? Was hat persönliche Gesundheit und heilsame globale gesellschaftliche Veränderung mit Fragen, Standpunkten und Meinungen zu tun? Welche Fragen führen mich zu mir selbst und meiner inneren Weisheit?

Urteile – energetische Knoten im Fluss des Lebens

Alles ist Energie. Gesundheit bedeutet, dass Energie fließt und wir im kreativen Fluss des Lebens sind. Das gilt für jeden Einzelnen auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene sowie für Beziehungen, politische Systeme und die globale Situation. Unterdrückte Emotionen, Blockaden jeder Art durch Ignorieren der Ganzheit führen zu Energiestau, Entzündungen, Schmerzen und dem Verlust der Vitalität und Lebensfreude. Auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene führen polarisierende Urteile und das Ausblenden von Konflikten und Bedürfnissen zu eben diesen Energieblockaden, die sich in „entzündlichen" aggressiven Impulsen bis hin zum Krieg ausdrücken können, vergleichbar mit Geschwüren und Entzündungen im Körper.

Wie entstehen die Blockaden bereits auf mentaler Ebene, die sich dann auch auf alle anderen Bereiche auswirken können?

Es gibt eine Instanz in uns – unser Verstand – der sich ständig aufgefordert fühlt, Antworten zu finden, alles zu verstehen und einzuordnen. Es liegt in seiner Natur, er ist so konditioniert und hat gelernt, dass er damit unser Überleben sichert. Aus unserem Verstand heraus entwickeln wir permanent Standpunkte, grenzen uns damit ab, erschaffen subjektive Geschichten, untermauern sie mit Glaubenssätzen, Konzepten und Bewertungen.

Was passiert dabei mit unserer Lebensenergie? Wähle einfach mal einen Menschen oder einen Gegenstand in deiner Umgebung, betrachte ihn einige Zeit, bleibe ganz in der Beobachtung, in der Wahrnehmung. Nun bilde dir bewusst ein Urteil, einen Standpunkt darüber (Ich finde ihn schön/schlecht, weil…) Beobachte, was dieser Standpunkt mit dir, mit deiner Energie macht.

Abb: © Thaut Images - Fotolia.com

Standpunkte sind wie Schlafmittel

Meine Erfahrung: Standpunkte und Bewertungen sind wie Schlafmittel, sie holen uns aus dem Augenblick, das heißt, aus dem Leben heraus. Sie heben uns förmlich aus dem lebendigen Fluss von Wahrnehmen, Begegnen und dem höheren Bewusstsein von übergeordneten Zusammenhängen.

Standpunkte sind wie energetische Knoten. Die ursprüngliche Einheit wird geteilt, der Fluss der Wahrnehmung getrübt, denn ihre Sicht der Dinge erschwert das Erkennen einer anderen Position. Das kann durch die Illusion des Getrenntseins zu negativen Emotionen wie Einsamkeit, Angst und Traurigkeit führen, und wir verlieren uns im Drama des Täter-Opfer-Spiels. Durch Identifikationen mit allgemeinen Standpunkten, wie zum Beispiel „Alle Ausländer sind kriminell", wird oft versucht, dieser scheinbaren Einsamkeit zu entfliehen. Gemeinsame Feindbilder etwa in politischen Gruppierungen untermauern die Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

Statt das Problem an der Wurzel anzupacken, indem wir erkennen, dass wir unsere Wahrnehmung durch Gedankenkonzepte und Bewertungen eingeschränkt haben und uns der übergeordneten Einheit nicht bewusst waren, verstricken wir uns immer mehr in Konzepten, verlieren dadurch unseren eigenen Ursprung und den Kontakt zu unserer inneren Weisheit. Persönliches Leid, energieraubende Beziehungsdramen, politische Eskalationen jeglicher Art durch die Polarisierung und sich verhärtenden Feindbilder sind die Folge.

Was können wir tun, um diesen Teufelskreis von Selbst- und Fremdzerstörung zu überwinden? Wann hören wir auf zu urteilen und eine Realität zur Rechtfertigung unserer Sicht der Dinge zu erschaffen?

Wann erkennen wir unsere Macht, eine bewusstere Welt zu kreieren, statt uns durch Umstände in unserem Leben beeinflusst zu fühlen? Wann werden wir selbst zu der Veränderung, die wir in der Welt sehen möchten?

Urteile aufgeben – einfach präsent sein

Als energetische Wesen haben wir ursprünglich weder Grenzen noch Abwehr oder Urteile. Wir können alles wahrnehmen, alles wissen, alles sein und alles empfangen, was da ist. Wenn wir uns als großartiges, energetisches Wesen anerkennen und uns dessen Fähigkeiten auch zugestehen, kann das ewige Suchen aufhören. Wir können nicht finden, was wir schon sind: unendliche Wesen. Wir brauchen uns nicht mehr zu identifizieren und abzugrenzen, wenn wir erkennen, wer wir sind.

Es geht also darum, aus der Illusion der Begrenzung herauszufinden, das rationale Spiel der Trennung zu beenden, zu der Einheit von allem zurückzukehren. Diese Öffnung in den kosmischen Energiefluss ist leicht, und im Grunde geschieht sie von selbst, wenn wir das Urteilen aufgeben.

Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich ab jetzt aufhören würde zu urteilen und jedes Urteil nur als interessante Ansicht betrachte, ohne mich mit ihr zu identifizieren – wenn ich mir erlauben würde, die blockierenden Standpunkte und Bewertungen aufzugeben? Stell dir vor, du bräuchtest keine Meinung mehr zu vertreten und könntest jeden Augenblick einfach präsent sein!

Der schöpferische Akt des Auflösens fester Standpunkte und die daraus entstehende innere Freiheit zeigt, wie sehr jeder Mensch selbstbestimmt seine Realität und neue Wahlmöglichkeiten erschaffen kann. Wie dieses Bewusstsein uns ermöglicht, statt in der Reaktion mehr in der Aktion zu leben, werde ich im Folgenden darstellen.

Welche Fragen öffnen meinen Horizont und verbinden mich mit der Quelle?

Als Kinder stellen wir viele Fragen. So erschließen wir uns die Welt, all die mysteriösen Dinge, die Fragen aufwerfen. Wenn wir Glück hatten, sind wir in einem Umfeld aufgewachsen, das unsere Fragen gefördert hat. Oft waren unsere Fragen jedoch lästig und wir bekamen den Eindruck vermittelt, es gebe „dumme" Fragen. (Darüber hinaus werden wir auch schon im frühen Alter nach unseren Antworten bewertet. Wir haben gelernt, dass wir etwas wissen und Standpunkte einnehmen müssen, statt die richtigen Fragen zu stellen.) Kennst du die Befürchtung, mit deinen Fragen dumm dazustehen oder gar ausgelacht zu werden? Doch dumm wäre es lediglich, keine Fragen zu stellen. Denn Fragen können ein Werkzeug sein, die Erfahrung des Getrenntseins zu überwinden. Allein schon Fragen zu stellen, zeigt deine Bereitschaft, mehr von deiner Welt wahrzunehmen.

Eine Frage gibt Macht, eine Antwort kann entmachten, denn alles, was nicht in das Antwortschema passt, wird aus der Wahrnehmung verdrängt. Eine Frage dagegen gibt dem Leben unendliche Möglichkeiten, uns etwas bisher Ungeahntes zu bieten.

Entsprechend dem Mut, authentisch zu sein, und unserer Bereitschaft, neu zu wählen, können wir jeden Lebensbereich mit Fragen verändern.

Was wäre, wenn du die Fähigkeit hättest, diejenigen Fragen zu stellen, die dich mit dir selbst und dem Leben verbinden? Welche Fragen können wir stellen, damit wir alles wahrnehmen, wissen, sein und empfangen können?

Eine Frage wäre: Wer bin ich ohne das Problem? Diese Frage ist ein direkter Zugang zu deiner Quelle.

Was ist sonst noch möglich? Wie kann es noch besser werden?

Egal, ob die Situation gut oder schlecht ist, durch diese Fragen laden wir unser intuitives Wissen ein, noch andere Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen als die, die wir bisher durch verstandesmäßiges Lernen entdeckt haben. Der Verstand kann ja nur die Informationen anbieten, die er aus Erfahrung gesammelt hat.

Was hindert mich daran, lebensverändernde Fragen zu stellen? Welche Fragen

Silvia Ehl ist Heilpraktikerin (Psych.), gibt Ausbildungen, Seminare, Auslandsretreats und Einzelcoachings.

Info und Kontakt unter
Tel.: 030-443 91 39
oder 0157-303 024 06
oder
Silvia.Ehl@gmx.de
www.seelenreisen.eu

www.seelenreisen.eu

können die Konzepte auflösen, die mich an meinen Wahlmöglichkeiten hindern?
Diese Fragen zeigen mir innere Widerstände, Ängste, damit ich sie erkenne und neu wählen kann.
Es gibt auch Fragen, die uns einengen und von uns selbst wegführen. Wir erkennen sie ganz einfach an dem Wahrnehmen von Weite oder Enge in uns. Beispiel: Warum habe ich das getan? Das Problem wird durch die Frage eingeschlossen. Die Frage ist keine Tür aus dem Problem, sondern ein verdeckter Vorwurf, eine mögliche Schuldzuweisung, was einen Konflikt verhärten kann. Besser ist es zu fragen: Wie komme ich zu einer Lösung? Wie kann ich es besser machen? Welcher Beitrag kann ich sein, dass sich der Konflikt auflöst?
Viele Situationen lassen sich klären, wenn du fragst: Was ist es wirklich? Wie kann ich es verändern?

Wie kann ich Antworten aus meiner Weisheit empfangen?

Die Frage ist: Wo wollen wir hin? Wenn wir aus unserer inneren Weisheit heraus wahrnehmen und handeln wollen, muss der Verstand zum Beobachter unserer tieferen Botschaften werden. Durch Fragen, die du nicht gleich mit dem Verstand beantwortest, verbindest du dich mit dem Raum in dir, in dem die Antworten bereits existieren. Suche nicht nach Antworten, sondern lasse dein Bewusstsein in der Frage wirken. Wenn du nach innen lauschst, statt gleich zu antworten, kannst du die Signale deiner inneren Weisheit, deines höheren Bewusstseins empfangen. Sie kommen nicht unbedingt als Worte, sie können ein Gefühl, eine Stimmung, ein Bild oder auch ein Handlungsimpuls sein. Deine Weisheit führt dich in den Raum der unbegrenzten Möglichkeiten jenseits des Verstandes. Sie ermöglicht dir, kreativ zu sein, neue Realitäten zu erschaffen, neue Begegnungen, Erfahrungen und Möglichkeiten zuzulassen und deiner Lebendigkeit neuen Ausdruck zu verleihen. Dann kann dein universeller Geist sogar Lösungen für universelle Konflikte finden.

Mit Fragen können wir außerdem bisher verborgene Ecken in uns entdecken. Es kann zu Beginn unangenehm sein, die Dinge bewusster wahrzunehmen, die wir bisher verdrängt und ausgeblendet haben. Oft wurde uns vermittelt, unserer Wahrnehmung nicht zu trauen. Wie hat dein Umfeld dich angenommen, wenn du bewusst in deiner Wahrnehmung geblieben bist oder wenn du deine Wahrnehmung verleugnet und dich den anderen angeschlossen hast?
Es geht um die Enthüllung von Schleiern, die das Ursprüngliche verdecken, das, was (noch) nicht geteilt ist – dieses Ursprüngliche, was eins ist und immer eins bleibt, was dem Körper innewohnt und sich in Formen innerhalb der Polarität bewegt. Dieses allem innewohnende Ungeteilte verbindet alle Urteile und Standpunkte, es verstärkt weder den einen noch den anderen Pol. Es zielt bildlich gesprochen zwischen den Polen hindurch hin zu dem, was im anderen auch eins ist.
Berühre mit deiner Präsenz, deinem Bewusstsein immer wieder dieses Ursprüngliche im anderen. Damit hilfst du nicht nur dir selbst, sondern auch uns allen, uns nach und nach aus Verstrickungen und Glaubenssätzen zu lösen und dem Ursprünglichen mehr Raum in uns zu geben. Finde zur Einheit zurück, indem du kein "entweder – oder", sondern ein "sowohl – als auch" erlaubst. Nur so kann Einheit, Ganzheit, Gesundheit und Frieden entstehen.

Wie können Fragen eingesetzt werden?

Fragen, die uns mit unserer Quelle verbinden, sind ein tiefgreifender Weg zu innerer Freiheit und einem selbstbestimmten Leben. Mit welcher Leichtigkeit sie blockierende Gedankengebilde zum Einsturz bringen, so dass der Mensch in seiner Ursprünglichkeit dahinter zum Vorschein kommt, erlebe ich immer wieder mit Freude während meiner Arbeit.
Ein Beispiel aus meiner Praxis:
Eine Seminar-Teilnehmerin berichtet von einem inneren Schmerz, ausgelöst durch einen Bedürfniskonflikt in ihrer Beziehung: Ihr Partner plant ohne sie mit anderen Freunden einen Ausflug. Sie wäre aber gern dabei gewesen. Trotz der Möglichkeit, sich anderweitig zu verabreden oder auch für sich selbst etwas zu planen, bleibt der Schmerz. Sie fühlt sich klein, nicht gesehen und mit ihren Bedürfnissen nicht wertgeschätzt. Durch weiteres Fragen taucht darunter ein tiefer existentieller Schmerz auf, nicht willkommen zu sein. Nun bitte ich sie, sich selbst immer wieder folgende Fragen zu stellen: Wer fühlt diesen Schmerz? Wem gehört dieser Schmerz? Wer bin ich ohne diesen Schmerz? Wie kann es besser werden? Sie soll allerdings keine Antworten geben, sondern in der Frage verweilen und beobachten, was die Fragen in ihr auslösen. Sie beschreibt eine Öffnung in der Brust und im Kehlkopf und dass der Schmerz einer Leere im Oberkörper weicht. Dann bitte ich sie, weiter zu fragen: Wem gehört diese Leere? Sie beschreibt, dass sie nun tief einatmen müsse. Bei der Frage „Wie kann es noch besser werden?“ beobachtet sie, wie mit dem Einatmen Licht in ihren Körper strömt. Die Leere verschwindet, Licht und Wärme breiten sich nun im ganzen Körper aus. Sie beschreibt einen Zustand der Fülle, das Gefühl des Abgeschnittenseins ist verschwunden, sie fühlt sich mit sich selbst verbunden. Als sie noch einmal an ihr Thema denkt, kann sie ohne Schmerz die Situation als Tatsache akzeptieren und bleibt mit sich im Kontakt.
Erstaunt können die Fragenden während eines solchen Prozesses immer wieder beobachten, wie sich im Inneren Glück und Erleichterung ausbreiten, während sich gleichzeitig die Wahrnehmung für sich selbst und das Umfeld intensiviert. Dadurch endet auch die Problemhypnose und die Kreativität kann sich spielerisch mit Lösungen befassen. Ungeahnte Möglichkeiten, eine Situation neu zu erleben, tun sich auf und die durch den Prozess freigesetzte Energie kann in den Alltag fließen.
Wenn wir das Leben nicht einfangen, an Standpunkte und Bewertungen festknoten oder dagegen ankämpfen, kommt es zu uns. Es durchströmt uns, ohne dass wir etwas tun müssen. Dann können wir unseren Planeten in einen Ort des Verständnisses und des Bewusstseins umgestalten.

Abb: © Thaut Images - Fotolia.com

Seminare:
„9-Quantensprünge-in-dein-Selbst“
9-monatige Ausbildung im geistig-energetischen Heilen zum zertifizierten Energetiker und Transformationscoach. Die Seelenreisen und Fragetechniken sind ein wesentlicher Teil dieser intensiven Ausbildung, in der verschiedene tiefgreifende Methoden kontinuierlich innerhalb einer geschützten Gruppe erfahren und gelernt werden. Die Teilnehmer befreien sich von eigenen emotionalen oder körperlichen Themen, erleben zunehmend, aus einem freien Bewusstsein heraus zu denken, zu fühlen und zu handeln, und befähigen sich, das gelernte Wissen privat oder mit den erworbenen Coaching-Kompetenzen beruflich anzuwenden.
Beginn: Oktober 2016

12.-19. Juli /
19.-26. Juli 2016
Korfu-Urlaubsseminare mit Seelenreisen, Quantenheilung, Seelenbilder-Malen aus der Quelle

Weitere Seminare, Termine, Kinderworkshops, Aufstellungsabende siehe
www.seelenreisen.eu

Spirituelle Rückführungen – Infoabend mit Daniela Wiegner

Meine Klienten erfahren eine Rückführung in vergangene Leben als ein tief gehendes Erlebnis. Eine Reise entlang der Zeitlinie in unsere Seelenvergangenheit zurück. Faszinierende Einblicke sind möglich: Habe ich schon einmal gelebt, was habe ich dabei erlebt? Was hat die Seele daraus gelernt? Können mir die Erfahrungen von damals weiterhelfen? Die ebenfalls von mir hypnotherapeutisch begleitete Spirituelle Rückführung mit Seelenreise ist eine Ergänzung sowie auch eine Weiterentwicklung über eine Rückführung in vergangene Leben hinaus.

Zunächst werden Sie in ein bedeutsames Vorleben und dann über den Tod hinaus in das Leben zwischen den Leben (LZL) geführt. In dieser hohen geistigen Dimension können Sie unter anderem Ihrem Seelenführer und Ihrer Seelenfamilie begegnen, Fragen an den Ältestenrat stellen und heilsame Energien empfangen.

Niemand gibt Ihnen von außen etwas ein, alle Erkenntnisse, Einsichten, Bilder, Gefühle und Erinnerungen entspringen Ihrem Überbewusstsein, vermittelt von Ihrem höheren Selbst und Ihrer Seelenführung. Es ist ein einzigartiges, tiefgreifendes Erlebnis, in dieser Ebene und Energie zu verweilen und den direkten Kontakt zu erfahren.

Die LZL-Seelenreise ist eine wegweisende spirituelle Methode, basiert teilweise auf den Forschungsergebnissen von Dr. Michael Newton und meiner Ausbildung bei Markus Lehnert. Eine Rückführung in vergangene Leben dauert in der Regel 2-4 Std., die LZL-Seelenreise 4-5 Stunden.

An diesem Abend reden wir über meine Erfahrungen, die Methode, und ich beantworte eure mitgebrachten und aufkommenden Fragen. Wenn gewünscht, erleben wir eine ca. 15-20 minütige Hypnose, in der wir unsere Verbindung zur geistigen Welt stärken.

Info/Erlebnisabend: 22. Juli von 18-20 Uhr
Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Kosten: 5 €

Anmeldung und Info:
Daniela Wiegner, HP f. Psychotherapie, Hypnose- u. Rückführungstherapeutin
Tel.: **0177 - 678 02 18**
info@hypnose-freude.de

Bernd Kolb kennt sich aus an den Schaltstellen der Macht und weiß, wie Top-Manager und Politiker ticken: Er hantierte an der Börse mit Millionen, war Vorstand bei der Deutschen Telekom, wurde 1999 als Unternehmer des Jahres gefeiert – und stieg 2007 radikal aus. Sein vierjähriger Trip durch Asien wurde eine Reise ins eigene Innere. Seine Erfahrungen drücken sich in außergewöhnlichen Fotografien von Menschen aus, die er auf seinem Weg getroffen hat: aufgenommen fast hautnah aus 70 Zentimetern Entfernung in einem Moment absoluter Intensität und gegenseitiger Offenheit. Die dabei entstandene Auflösung der Ichgrenzen von Fotograf und menschlichem Motiv transportieren die Aufnahmen seiner Ausstellung „Atman" – wenn sich der Betrachter dem Bild wirklich hingeben kann. Ein Eintreten in eine Welt erweiterten Bewusstseins und tiefen Mitgefühls jenseits von Zerstörungswahn, Isolation und Entfremdung.

von Bernd Kolb

Abb: © Bernd Kolb

Atman – dem Wir in mir begegnen

Viele Jahre lang habe ich mich nach meinem Ausstieg als Topmanager dafür engagiert, Regierungen und Wirtschaftsführer auf den drohenden Kollaps unserer Systeme aufmerksam zu machen. Lange Zeit dachte ich, es fehlt am Verständnis. Doch alle Entscheider, die ich traf – in Europa, den USA und China – hatten teilweise bessere Informationen darüber als ich selbst. Da sitzen ja keine Dummen. Aber die Diskussionen gingen über den Konjunktiv nicht hinaus: „Ja, man sollte, man hätte, man müsste..., aber..." Dieses „ABER" drückt den großen Widerspruch aus, dass wir in vielen Situationen wider besseres Wissen handeln. Wir alle. Nahezu jeder von uns. Noch eklatanter wird dieser Widerspruch, wenn es darum geht, mal zu schauen, wie es uns dabei geht. In den Führungsetagen grassiert der Burnout, und laut einer EU-Studie gehen fast die Hälfte aller Europäer mindestens einmal im Jahr aufgrund einer psychischen Erkrankung zum Arzt. Sechs Prozent aller Europäer nehmen täglich Psychopharmaka, das verraten die Zahlen der Weltgesundsheitsorganisation. Aber das Ganze nennt sich immer noch „Wohlstandsgesellschaft".

Also habe ich mich mit der Frage beschäftigt, was uns daran hindert, nachhaltig zu wirtschaften und gesund, glücklich und zufrieden zu leben. Eigentlich weiß jeder von uns, wie das gehen könnte, und doch gelingt das immer weniger Menschen. Das geht hinauf bis in unsere Führungsetagen, wo dem materiellen Wachstum heute jede Vernunft geopfert wird.

Wenn es also nicht mangelndes Wissen ist, dann kann es nur fehlendes Bewusstsein über die tiefere Wahrheit von uns und der Welt sein.

Die Suche nach den Quellen der Weisheit

Also habe ich mich auf die Suche nach den Quellen menschlicher Weisheit gemacht. Vor vier Jahren begann meine „Wisdom Journey", die mich quer durch Asien an all die Orte führte, an denen man sich seit Jahrhunderten und Jahrtausenden mit der Frage des menschlichen Bewusstseins – also: Wer bin ich und was ist die Welt hinter all dem Schmerz und der Zerstörung? – beschäftigt hat.

Ich wollte verstehen und dokumentieren, um diesen Schatz der Menschheit wieder in die Moderne zu bringen. Aber in meinem Versuch, typisch westlich analytisch verstehen zu wollen, bin ich kläglich gescheitert. Dann wurde mir klar: Nicht der Verstand schafft Bewusstsein, sondern Bewusstsein selbst bestimmt unser Denken. Man kann Bewusstsein also gar nicht

denken, man kann es nur durch Erfahrung entwickeln. Kein Buchwissen wird jemals unser Bewusstsein verändern. Bewusstsein ist etwas Inneres, etwas Unaussprechliches, Unbeschreibbares.

Als ich schon aufgeben wollte und meinen Plan über Bord warf, begann das eigentliche Abenteuer. Erst als ich mich auf die mir größtenteils unverständlichen Praktiken und Rituale der weisen Meister, denen ich begegnete, ohne jedes Vorurteil einließ, begann sich alles zu offenbaren. Als ich nicht mehr „verstehen" wollte, war der Weg frei. Je weniger ich „dachte", desto mehr fühlte ich. Fühlen, am Denken vorbei, Erleben, ohne zu urteilen, ohne einzuordnen. Was ich erfahren habe, war pures „Da-Sein". Begegnungen mit scheinbar fremden Menschen, mit Respekt, Vertrauen und bedingungsloser Liebe. Verbundenheit jenseits der Äußerlichkeit, Eins-Sein im Innersten. Mitgefühl jenseits jedes „Ich" und „Du".

Allverbundenheit des Seins

Meine fundamentale Erkenntnis dabei: Uns fehlt es am Bewusstsein für zwei große Themen: die Unendlichkeit und die Allverbundenheit des Seins. Wir glauben, dass unsere Existenz mit dem körperlichen Tod endet – dann hat es eine gewisse Logik, dass wir alles hier und jetzt und sofort wollen. Und wenn wir zu stark im Ego unseres Verstandes leben, dann fühlen wir uns in unserem von uns selbst erdachten Ich getrennt vom Gegenüber. Wir beginnen zu vergleichen, gehen in Konkurrenz und handeln nur im Interesse unserer Selbstoptimierung oder aus Hass, den wir durch Kränkung erfahren haben. Beides widerspricht fundamental der öko-systematischen Intelligenz der Natur. Natur hat Bewusstsein für Unendlichkeit und All-Verbundenheit. Diese Intelligenz ist es, die die schöpferische Vielfalt auf unserem Planten hervorgebracht hat. Wir sind Teil dieser Natur, auch wir sind allverbundene Wesen, die sich erst durchs Miteinander entfalten. Ein Miteinander der bedingungslosen Liebe, der Kooperationsbereitschaft, basierend auf dem bedingungslosen Streben nach dem Guten für alle. Das ist der Schlüssel. Wenn wir dieses großartige Potenzial, das in jedem von uns steckt, erkennen und verwirklichen, werden wir jede Herausforderung meistern.

Dieses Bewusstsein lässt sich entwickeln, es ist jedem Einzelnen von uns zugänglich. Aber es bedarf tiefgreifender Erfahrungen, die ich selbst durch die Begegnungen mit den in diesem Bewusstsein lebenden weisen Menschen auf meiner Reise machen durfte. Ich habe diese Augenblicke, in denen es kein Ich und kein Du mehr gab, sondern Nähe und Mitgefühl, fotografisch festgehalten. Das Wunderbare: Beim kontemplativen Betrachten dieser Bilder kann jeder diese tiefe Erfahrung selbst machen und eintauchen in diese Verbindung. Nicht das Ego und der scharfe, urteilende und damit abgrenzende Blick ist es, sondern das Einlassen, das Einfühlen schafft den Zugang. Es ist ein Erlebnis, das uns auf emotionale Weise zeigt, dass wir mehr sind als bloße Materie, und genau dieses Erlebnis schafft das Bewusstsein, das uns das Mitfühlen lehrt. Wer aus diesem bewussten Sein heraus lebt, kann gar nicht mehr destruktiv handeln.

Sich selbst begegnen

Die unglaublich große Resonanz auf die Atman-Ausstellung bereits zu Beginn zeigt, wie groß die Sehnsucht danach in uns allen ist. Die Reaktionen der Besucher sind berührend: „Ich hätte es mir vorher gar nicht vorstellen können, wie tief mich diese Bilder in meinem Innersten berührt haben. Da ist etwas in mir, was mich an meine frühesten Kindheitserlebnisse erinnert hat. Ich bin mir wieder selbst begegnet", schreibt uns ein Besucher ins Gästebuch. Dr. Ruediger Dahlke nennt es „eine tiefe seelische Erfahrung, die ich so noch nie erlebt habe". Der bekannte Gehirnforscher Prof. Gerald Hüther sagt: „Es ist wirklich so, dass man seine Seele in diesen Gesichtern wiederfindet. Danke für dieses wunderbare Geschenk an die Welt!"

Die Lösung unserer globalen Herausforderungen kann gelingen, aber nur, wenn uns dieser Bewusstseinswandel vom getrennten Ich zu einem verbundenen Wir gelingt. Das gilt für unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft, unsere Politik, aber in erster Linie für uns selbst. Mit dem erhobenen Zeigefinger und dem sachlichen Argument kommen wir nicht weiter. Wir müssen heraus aus unserer Opferrolle, um uns zunächst einmal wieder selbst zu finden. Dieses „wahre Selbst", der Atman, schlummert in jedem von uns. Wir müssen uns lösen aus den Verstrickungen unseres Denkens, zur Stille des Geistes finden, um die leise Stimme der Seele überhaupt hören zu können, wie C.G. Jung es so schön formuliert hat. Dann schaffen wir den Raum für Neues, Schöpferisches, entwickeln unser Potenzial und werden jede Herausforderung meistern.

Abb.: © raimar von wienskowski

Öffnungszeiten der Ausstellung:
Mi-Fr: 15-21 Uhr,
Sa-So: 11-21 Uhr
Eintritt: 12 €
Ort: Malzfabrik,
Bessemerstr. 2-14,
12103 Berlin

Mehr Infos –
auch über abendliche Vorträge und Gesprächsrunden –
auf **www.atman.de**

www.atman.de

Warum diese Ausstellung besuchen?

Die Fotos dieser Ausstellung haben das Potenzial, die Grenzen unseres Ichs für kurze Zeit aufzulösen und uns mit dem betrachteten Bild verschmelzen zu lassen. Solche Augenblicke werden Satoris, kurze Einblicke in die wahre Natur der Realität genannt. Das Wunderbare daran: Jedes Mal, wenn wir ein solches Satori erleben, erhält unser Körper-Seele-Geist-System einen Impuls, eine Art Justierung Richtung „Heimat". Dieser Impuls kann jedes Mal anders aussehen: Mal ist er die Erfahrung bedingungsloser Liebe, mal das Erleben von Leere, Stille, Glück, Einssein mit allem oder Ähnliches. Je öfter wir diese Erfahrung machen, desto mehr Impulse „graben" in uns, um diese punktuellen Erlebnisse irgendwann als unser Grundlebensgefühl zu installieren. Treffen sich mehrere dieser Impulse in uns, verbinden sie sich und suchen sich ihren Weg Richtung Quelle mit potenzierter Kraft. Und: Hat man ein einziges Mal diese Erfahrung gemacht und seine wahre Natur als Bewusstsein, als den Raum, in dem die gesamte Schöpfung existiert, erkannt, ist der Glaube an ein Ich, das vom Rest der Schöpfung getrennt existiert, dahin. Es ist, als ob die Wurzel der Illusion abgeschnitten ist – genau wie bei jedem anderen Glaubenssatz, den wir nur für einen einzigen Moment nicht mehr glauben müssen, damit seine Macht gebrochen ist. Bis das gedankliche Ich-Konstrukt sich dann tatsächlich auflöst, kann es natürlich Jahrzehnte dauern. Aber der Irrglaube an ein Ich hat erste Risse bekommen. Es ist also sinnvoll, sich für dieses Experiment „Atman" Zeit zu nehmen.

Jörg Engelsing

SEIN verlost fünfmal zwei Eintrittskarten. Wer gewinnen will: Bitte eine Postkarte mit dem Stichwort „Atman" bis zum 15. Juli an den One World Verlag, Akazienstr. 28, 10823 Berlin schicken. Die Gewinner werden aus allen Einsendungen gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung des Gewinns möglich.

Abb: © Bernd Kolb

Reise zur Weisheit

Die Geschichte hinter den Fotografien

von Bernd Kolb

Meine Reise begann da, wo ich mein erstes tiefes spirituelles Erlebnis hatte – auf Bali. Dort, in der stockdunklen Meditationshöhle eines balinesischen Schamanen mitten im Dschungel, fühlte ich zum ersten Mal die Verbundenheit aller Geschöpfe der Natur mit mir selbst. Im reinen »Nichts« fühlte ich das »All«. Zum ersten Mal war ich wunschlos glücklich. Es war eine Erfahrung jenseits von Geburt und Tod, diesseits der Welt, wie ich sie bisher noch niemals wahrgenommen hatte. Aber wie bei vielen dieser Erfahrungen versagt eine Beschreibung mit Worten. Dies sagt schon Laotse im großen Buch des Tao (übersetzt: »der Weg«), der ältesten chinesischen Weisheitslehre, im ersten Satz: *»Das Tao, das man beschreiben kann, ist nicht das wirkliche Tao.«*

Die Erfahrung auf Bali hatte in mir wieder den Entdeckergeist geweckt, der mich schon ein Leben lang begleitete. Mit fünfzehn hatte ich *Siddhartha* von Hermann Hesse gelesen. Obwohl ich damals wohl eher nur »geahnt« als wirklich verstanden hatte. Doch wurde der Satz: »Dorthin zu dringen, zum Ich, zu mir, zum Atman, gab es einen andern Weg, den zu suchen sich lohnte?«, ohne dass ich es zuvor wusste, zum Leitstern meiner Expedition.

Während dieser langen Reise hatte ich viele wirklich unbeschreibliche Erlebnisse, die meine Sicht auf das Leben tiefgehend erweitert haben. Begleitet wurde ich von meiner Kamera, die vieles von diesem Unbeschreiblichen zu sehen bekam. Erst im Laufe meiner Reise begriff ich, dass es diese Bilder sind, die am eindrücklichsten erzählen, was so schwer nur in Worte zu fassen ist.

Es sind Bilder dieser wundervollen Menschen, die ich auf meiner Suche nach den alten Weisheitstraditionen Asiens traf. Achtsamkeit, Respekt und Offenheit waren meine Leitplanken. Ich wollte herausfinden, was diese Menschen so tief zufrieden erscheinen ließ. Sie luden mich ein, nahmen mich auf und teilten ihre Weisheit mit mir. Zeit spielte dabei keine Rolle – ich hatte sehr früh bereits sämtliche Planungen über Bord geworfen. Es war meine Intuition, der ich folgte, und alles fügte sich. Oft war es nur ein leises Gefühl, ein Augen-Blick, der mich anzog. Manchmal mitten aus einer Menschenmenge, wie beispielsweise des Mädchen aus Nepal auf dieser Seite. Am Krishna-Geburtstagsfest war ich auf dem Durbar Square in Kathmandu. Es waren dort sicher 5.000 Menschen zum Feiern und Tanzen versammelt. Aus etwa fünfzig Metern Entfernung schaute sie mich an, und ich spürte ihren Blick in meinem Rücken. Als ich mich umdrehte, sah ich sie inmitten des Trubels auf einer Treppe sitzen. Wie von einem Magneten angezogen, ging ich auf sie zu. Das alles geschah wie selbstverständlich. Wir begrüßten uns mit dem landesüblichen Namaste, dem traditionellen Gruß der Hindus, der etwa so viel bedeutet wie: »Ich ehre in dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.«

Bilder frei von Absicht

Genau das, was diese Geste aussagt, fühlte auch ich. Fremde, aus scheinbar unterschiedlichen Welten, die sich voller Vertrauen, Respekt und »Zu-Neigung« begegnen und Nähe zulassen. Sie erzählten mir ihre Geschichten, ihre Beobachtungen, ihre Sicht auf die Welt und stellten auch mir viele neugierige Fragen. In solchen Situationen entstanden viele dieser

Bilder, auf einer Ebene des Gefühls und des absoluten Gewahrseins. Die meisten Aufnahmen habe ich mit siebzig Zentimeter Abstand vom Gesicht meines Gegenübers gemacht. Dies ist der Mindestschärfeabstand meines Objektivs. Ich war also innerhalb des berühmten »Sicherheitsabstands«, der Komfortzone von einem Meter Radius, den wir normalerweise Fremden gegenüber wahren. Aber nichts war fremd in diesen Augenblicken, die Nähe fühlte sich wohlig und vertraut an, sicher für beide Seiten, sonst wären solche Aufnahmen gar nicht möglich.

Oft saßen wir viele Stunden, manchmal Tage zusammen. Nicht selten gaben wir uns lange die Hand, um uns tief und innig zu spüren. Ich mag mich an jede einzelne dieser Begegnungen gerne erinnern, jede davon hat mein Herz berührt. In dem Augenblick, in dem ich diese totale Verbundenheit intensiv fühlte, drückte ich auf den Auslöser. Die Kamera wurde dabei nebensächlich, sie existierte gar nicht mehr. Aber sie hielt fest, was das bloße Auge alleine nicht sehen konnte. Die Bilder sind keine »Schnappschüsse«, sondern sie entstanden in dem von mir und meinem Gegenüber gefühlten Einssein. Ohne Kalkül, frei von Absicht.
Deshalb ist das Kennzeichnende der von mir porträtierten Menschen nicht ihre Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe, Religion oder Kultur, sondern ihr ganz individueller Moment des Gewahrseins. Hunderten von Mönchen, Schamanen, Sadhus oder Priestern bin ich begegnet – aber fotografiert habe ich nur wenige. Denn lange nicht allen Begegnungen wohnte dieser magische Moment inne.

Beobachtung ohne Denken

»Im Wesen von Beobachtung – seiner wahren Bedeutung – gibt es kein Denken; da gibt es kein Zentrum eines ›Ichs‹, das ›dich‹ anschaut«, sagt Jiddu Krishnamurti in seinem Buch *Der Spiegel der Liebe*. Genauso war es.
Die Menschen, deren Fotos in der Ausstellung zu sehen sind, haben in ihrem Alltag Rituale der Stille, der Leere. Das Ego-Bewusstsein rückt in den Hintergrund. Sie sind fast noch wie Kinder, offen, neugierig, fröhlich und freundlich zu Fremden. Sie streben nicht gierig nach Hab und Gut. Sie haben schon alles Materielle, was sie zum glücklichen Leben brauchen. Ihr Auskommen erhalten sie durch eigene Landwirtschaft, Handwerken, einfachen Handel oder, im Falle der Mönche oder Schamanen, durch Zuwendungen und Spenden, die sie fürs Heilen oder Segnen erhalten, ohne es zu verlangen. Sie haben wenige Pläne, und somit sind sie meistens im Gewahrsein der Gegenwart. Sie sind nicht abgelenkt durch Fernsehen oder Internet. Sie müssen keine Erwartungen von außen erfüllen. Die Wirklichkeit ist einzig die des Augenblicks, ihres Seins. Die tiefe Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens macht sie zufrieden. Sie sind »bei sich selbst«, ihrem »wahren Selbst«, dem Atman. Die meisten von ihnen können nicht sagen, wie alt sie sind. Sie feiern keine Geburtstage, und die Alten erinnern sich schlicht nicht mehr, in welchem Jahr sie geboren wurden. Der Grund dafür ist einfach: Es zählt der Moment. Gepaart mit dem Bewusstsein von Existenz, die nicht mit der Geburt beginnt und nicht mit dem Tod endet. Das Leben als ein Kapitel von vielen, in dem die Seele, das Atman, Erfahrungen sammelt und mehr und mehr zur Vollkommenheit reift, bis sich der »ewige Kreislauf« des Lebens wieder schließt.

Meditatives Leben

Dieses Bewusst-Sein hat einen wesentlichen Einfluss auf das Sein. Im Westen glauben wir, wir sind unser Körper und haben eine Seele, im Osten sind die Menschen die Seele und haben einen Körper. Allein dieses Selbstverständnis ist ein fundamentaler Schlüssel zum Glück, hält es doch die Gier im Zaum, nach überflüssigen materiellen Reichtümern zu streben, die man für den inneren Wohlstand nicht braucht. Alle porträtierten Menschen praktizieren täglich eine Art von Meditation. Die einen formlos im An-nichts-Denken. Beispielsweise bei der Handarbeit im Rhythmus ihrer monoton wiederkehrenden Handlungen, einem Mantra gleich. Beim spirituellen Tanz, der einzig und allein aus dem inneren Gefühl heraus die Bewegungen entstehen lässt. Beim Bestellen der Reisfelder, das sich nur am Rhythmus der Natur orientiert. Andere tun dies in einer rituellen Meditationspraxis: die Mönche, die Schamanen oder die Sadhus, die mehrere Stunden am Tag gezielt in die Versenkung gehen, um in ihrem wahren Selbst zu sein. Dies ist die Quelle, aus der sich diese Zufriedenheit schöpfen lässt.

Deshalb ist Weisheit kein Dogma, keine Religion, kein akademisches Wissen, sondern eine Lebenspraxis, die jedem von uns möglich ist. Einfachheit, Langsamkeit und Stille sind der Balsam für die Seele. Während dieser Begegnungen war immer ein besonderes Licht oder mehr ein Leuchten, das auf diesen Bildern zu sehen ist, die oft bei Dunkelheit aufgenommen wurden. Ich benutzte niemals Kunstlicht, keinen Blitz, keine Lampe, ich gab niemals »Regieanweisungen«. Ich griff nie ein in die gegebene Situation. Ich fotografierte nur das, was in diesem Moment wirklich war. Ich sah mein Motiv nicht, ich fühlte es.

Mit den Augen der Seele sehen

»Es gibt ein Auge der Seele, mit ihm allein kann man die Wahrheit sehen«, drückte es der griechische Philosoph Platon einst aus. Das Phänomen ist also keineswegs neu, es ist jedem möglich, solche Erfahrungen zu machen. Aber es ist schwer geworden in einer Zeit, in der uns das Blendwerk der verführerisch glitzernden Konsumwelt immer mehr erblinden lässt. Heute gehe ich davon aus, dass diese Intensität des tiefen wechselseitigen Einlassens der Seelen in den Bildern gespeichert ist. Eine Art »Geist«, der jedem Betrachter zugänglich wird, wenn er sich genauso wie ich auf sein Gegenüber auf den Bildern einlässt. Diese Art von »Sehen« kann man nur mit dem Herzen gut, wie es Antoine de Saint-Exupéry den »kleinen Prinzen« sagen lässt. Jeder Mensch hat diese Gabe, jeder ist mit jedem verbunden. Wer sich zuwendet, sich einlässt und sein eigenes Herz öffnet, erlebt diese Erfahrung. In der entstehenden Verbindung erspürt er nicht nur sein Gegenüber, sondern sich selbst, sein wahres Selbst, das Atman. Erschrecken Sie nicht, wenn beim intensiven Betrachten »merkwürdige« Dinge geschehen. Vielleicht wird sich nach einer gewissen Zeit Ihr Gegenüber im Bild »verändern«, es wird »lebendig«, dreidimensional, beginnt, sich zu bewegen, oder verändert gar sein Gesicht. Aus einem Mann kann plötzlich eine Frau werden, aus einem Kind ein Greis. All das sind die vielen Facetten unseres Atman. In jedem von uns gibt es diese vielfältigen Aspekte unseres Selbst. Wir sind mit allem und allen verbunden. Das habe ich intensiv gefühlt, in jeder einzelnen Situation, in der diese Aufnahmen entstanden sind. Sie können das im kontemplativen »Betrachten« selbst erleben.

Hermann Hesses *Siddhartha* war eine der wichtigsten Inspirationen meiner Jugendzeit. Als ich das Buch nach mehr als dreißig Jahren wieder las, wurde mir klar: Auch meine Reise war eine Reise zu mir selbst. All die wundervollen Menschen, denen ich begegnete, waren meine Wegweiser.
Ganz bei sich und doch gleichzeitig tief mit mir und allem verbunden. So wie das Atman allverbunden ein Teil des Brahman, des Göttlichen, des Alls, der Weltseele ist. Für mich schloss sich ein Lebenskreis. Meine erste, fast noch kindliche Berührung mit dem Atman mündete in dieser Ausstellung, wie ein Bächlein in den Fluss und dieser in den Ocean.

Anzeigen

MECKLNB.-VORPOMMERN

Auszeit in einem modernen Kloster

Kommen Sie nahe Wismar nach Gut Saunstorf – Ort der Stille.

Spüren Sie den Geist dieses Hauses, der geprägt ist von Stille und Achtsamkeit.

Hier finden Sie Nahrung für ihre Seele.

Lassen Sie sich fallen in die Struktur des Tages mit 2x täglich Meditation und festen Essenszeiten. Genießen Sie die vegetarische Bio-Kost und das Schweigen beim Mittagessen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gut Saunstorf – Ort der Stille
Am Gutspark 1
23996 Saunstorf (bei Wismar)
Tel. 038424 - 22 30 60
www.gut-saunstorf.de

MECKLBG.-VORPOMMERN

Auszeit und Visionssuche im Lassaner Winkel

Vielfältige Angebote zum Entschleunigen und Entspannen in der weiten Landschaft, abseits des Mainstreams im kulturkreativen Winkel vor der Insel Usedom.

Massage & Klangferien
Martina Gläser-Böhme
www.ma-mer.de

Naturerfahrung & Rituale
Sabine Barkowsky
www.natur-massage-ritual.de

Visionssuchen für Frauen
www.visionssuchen-fuer-frauen.de

Seelsorge & Tantra
Monika Hoffmann
www.auszeit-haus-waldblick.de

MECKLNB.-VORPOMMERN

Lass dich treiben - lausche dem Klang der Stille

Begleitete Auszeit auf dem Wasser für eine bis drei Personen

Die schlichte und sanfte Art, auf dem Boot zu leben und sich behutsam durch liebliche Landschaften zu bewegen, lässt Körper, Geist und Seele neu einschwingen. Durchströmt vom Sommerwind kommst du ganz von selbst wieder bei dir an. Abends liegst du vor Anker in geschützten Buchten oder in einem idyllischen Hafen der Ostseeinseln Usedom, Rügen und Hiddensee – Zeit zum Schweigen oder zum Reden. Zeit für Yoga oder Meditation. Deine Zeit.

Martin Braun
Klangkünstler - Segellehrer - Lebensberater

Tel. 0176 - 38 32 46 66
info@stille-reisen.com
www.stille-reisen.com

Wo der Himmel …

Rund um Berlin – in Brandenburg und darüber hinaus – gibt es eine Vielzahl von Projekten, die sich mit den verschiedensten alternativen Heilkünsten beschäftigen – ebenso wie intelligente Tourismus-Initiativen, die Auszeiten im Kloster, Stille-Retreats in wunderschön gelegenen Seminarhäusern, Visionssuchen in unberührter Natur und Seminare jeder Art anbieten. An dieser Stelle möchten wir ein Projekt vorstellen, das sich noch am Anfang befindet: In der uckermärkischen Gemeinde Zichow entsteht gerade anhand spiritueller, ökologischer und nachhaltiger Ideen und Konzepte eine Begegnungsstätte für die Vision eines neuen Miteinanders von Mensch und Natur. Geplant ist eine Zukunftswerkstatt für Bewusstseinsentwicklung und Wandel.

UCKERMARK

von Astrid Gutowski

… die Erde küsst

Alle Dinge beginnen mit einer Vision. So auch für Catarina Skirecki aus Berlin und den Rostocker Dieter Loho. Gemeinsam mit Catarinas Tochter Laura entwickelte das Paar vor rund drei Jahren die Idee, in Brandenburg ein Zentrum aufzubauen, das sich in besonderer Weise im Einklang mit dem Ort und mit der umgebenden Natur befindet: "Unser Ziel ist ein ganzheitlicher Begegnungsort für Menschen, die in der Welt etwas bewegen wollen. Eine achtsame und respektvolle Verbindung mit der Natur ist dabei für uns grundlegend", erklärt Catarina. „Unser Leitmotiv dazu stammt von Wilhelm Barkhoff, einem Mitbegründer der GLS-Bank: „Die Angst vor einer Zukunft, die wir fürchten, können wir nur überwinden durch Bilder von einer Zukunft, die wir wollen."

Eine Insel der Zukunft entsteht in der Uckermark

Doch wie könnten diese Bilder aussehen? Was erfordert dies von uns? Was ist bereits vorhanden und sollte gestärkt und gepflegt

Anzeigen

MÄRKISCH-ODERLAND

Das HeileHaus Märkische Schweiz...

...ist ein Ort der Begegnung, Kreativität, Bewegung, Ruhe und der Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte – eingebettet in eine wundervolle Landschaft.

Freude, Achtsamkeit und Respekt prägen den Umgang im Team und mit den Menschen, die zu uns kommen.

Finden und genießen Sie: Yoga, Taiji, Qi Gong, Chor, Kräuterkurse, Atemtherapie, Chinesische Medizin, Neuorientierung, Physiotherapie, Webdesign, Kochkurse, Altes Handwerk, Tanzabende, Shiatsu, Rituale, Übernachtung u.v.m.

HeileHaus Märkische Schweiz
Münchehofer Str. 9
15374 Müncheberg

Tel. 033432 - 74 70 22
post@das-heilehaus.de
www.das-heilehaus.de

DAHME-SPREEWALD

Jin Shin Jyutsu® – tausende Jahre alte Heilkunst

...ist die Kunst, mich selbst zu erkennen, mir selbst zu helfen, ist die Kunst des Loslassens. Alles, was sich manifestiert hat, kann sich durch die Anwendungen der heilenden Berührung mit den Händen auflösen. Der Mensch ist nicht nur Körper allein, er ist auch individuelle Seele und Geist. Da die Lebensenergie alle Dimensionen, alle Schichten unseres Seins durchströmt, kann sie uns auch auf allen drei Ebenen helfen. Intensivwochen im Haus am See – in Prieros, der „Perle des Dahmelandes". Biete auch Einzelsitzungen, Selbsthilfekurse und Selbshilfegruppen an.

Jin Shin Jyutsu® Sabine Pniower
Wilhelmkorso 13
15754 Heidesee OT Prieros
Tel. 033768 - 5 04 28
0172 - 30 300 37
sabine-pniower@gmx.de
www.aquariana.de/
praxisseiten/pniower.html

FRANKREICH

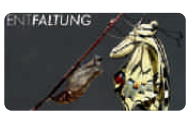
FRAUENVISIONSSUCHE in den Hochvogesen

Eine Auszeit nehmen mitten in der Natur. Vier Tage und vier Nächte an Ihrem ganz persönlichen Kraftplatz verweilen, nach innen lauschen und sich selbst im Spiegel der Natur begegnen. Was ist mir für mein Leben wichtig? ENTFALTE ich mein ganzes Potential?

VisionsSuche bei Lebensübergängen, Umbrüchen, zur Neuorientierung, Klarheit finden für den eigenen Lebensweg, sich inspirieren lassen, Verbindung mit der Quelle aufnehmen im rituellen Rahmen der Visionssuche.

Termin: 21. August bis 1. September 2016

Heide Steiner
Tel. 0157 - 88 59 39 42
heide.steiner@web.de
www.suche-vision.de
Annette Brandes
Tel. 0171 - 5 46 44 30
annettebrandes@arcor.de

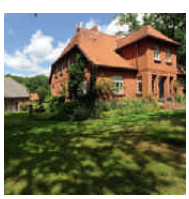


WENDLAND

Retreats und Auszeiten auf Hof Leesthal

Seit 2005 werden auf diesem wunderschönen ehemaligen Bauernhof begleitete Retreats und Auszeiten angeboten. Bei der Vertiefung in Ihre persönlichen oder spirituellen Themen werden Sie professionell und individuell begleitet. Oder Sie nehmen das Angebot eines traumatherapeutischen Aufenthaltes (Somatic Experiencing) wahr.

Es gibt auch Gruppenangebote:
Sommerbewegungswoche 24.-31.7.
Sommerretreat 6.-13.8.



Hof Leesthal
Alexa Rüdel und Erik Nagel

Tel. 05851 - 9 44 71 47
www.hofleesthal.de

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Platz für drei neue Mitbewohner/innen

...gerne mit Kindern. Wir (4 Frauen, 3 Männer) leben in Gemeinschaft an schönem, ruhigem Platz, umgeben von Wäldern, Wiesen und Bächen im Erzgebirge, 30 km bis Dresden. Zusammensein erfahren, feiern und meditieren. Werkstatt, Garten, Meditationsraum...

Meldet euch einfach oder besucht unser Kennenlern-Wochenende 19.-21.8.

Wir freuen uns auf dich/euch!

Samana Seminarhaus
& Oshoplatz
Niederpöbel 27
01744 Dippoldiswalde

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

werden? Wie kann jeder Einzelne von uns teilhaben an dieser Vision eines neuen Miteinanders von Mensch und Natur? Für diese Fragen soll in einer Zukunftswerkstatt nach Antworten und Möglichkeiten geforscht werden. Laura: "So wie bisher kann und wird es nicht weitergehen. Wir müssen zurückkehren zu einer wirklichen Verbindung mit der Natur und der Erde, es ist höchste Zeit dafür." Diese Fragen und Beweggründe treiben viele Menschen dieser Tage um – in Anbetracht der Themen Klima, Tierhaltung, Landwirtschaft und Umwelt. Die Erde ist unser aller Grund und Boden und wir haben nur diese eine. Da braucht es starke Bewegungen und Ideen.

Auf ihrer Suche nach einem geeigneten Ort entdeckten die drei in der östlich gelegenen Uckermark ein ehemaliges Stallgebäude des Schlosses Zichow. Seit 2001 hatte dort eine Künstlerin gelebt und das Gebäude zu Atelier und Wohnraum umgestaltet. Anfang vergangenen Jahres konnten Catarina und Dieter das insgesamt 8000 Quadratmeter große Areal erwerben.

Dieter Loho, Catarina Skirecki, Laura Jungnickel..
die TaraZentrum GmbH als Betreiberin des Projektes

Harmonisierung und Erdheilung, Symposien, Gesprächswerkstätten und Stille

Sogleich begannen sie damit, buchstäblich den Grund und Boden zu bereiten für alles, was dort künftig wachsen und gedeihen soll. "Zunächst haben wir den Ort in verschiedenen geomantischen Aufstellungen befragt, wie er beschaffen ist und was er braucht", erzählt Catarina. „Im April vergangenen Jahres haben wir das Grundstück nach Gesichtspunkten des indischen Vastu Vidya harmonisiert und zur Sommersonnenwende eine tibetisch-buddhistische Erdheilungsvase in den Boden eingelassen. Eine solche Erdheilungsvase in der Tradition des Vajrayanabuddhismus wird in den Höhen des Himalayas mit vielen gesegneten Reliquien und kostbaren Ingredienzien gefüllt. Sie bringt dem ihr zugedachten Ort eine Vielzahl an heilenden und schützenden Kräften."

Geplant sind verschiedene Lern- und Austauschräume für ganzheitliche Heilarbeit, Schamanismus, Geomantie, Permakultur und nachhaltiges Bauen. Auch soll in Symposien und Gesprächswerkstätten geforscht und erarbeitet werden, wie künftig ein friedvolleres und nachhaltigeres Leben für alle Lebewesen möglich werden kann. Parallel dazu ist ein weiteres Gästehaus vorgesehen. Es ist gedacht für all die Menschen, die sich einfach nur in die Stille und in die wunderbare Natur der Uckermark zurückziehen möchten. Im vergangenen Jahr wurde nicht nur energetisch und ganzheitlich am Ort gewirkt, sondern auch schon eine original mongolische Jurte gemeinschaftlich aufgebaut und genutzt.

Für 2016 steht nun das größte Bauvorhaben an: Ein 135 qm großes kreisrundes Strohballenhaus als künftiges Seminargebäude. "Im Sinne der Nachhaltigkeit ist es uns wichtig, regionale Ressourcen und Materialien zu nutzen. Die Strohballen kommen vom Demeterhof und die Bauausführung erfolgt mit Handwerkern und Helfern aus der Region", erklärt Dieter die Vorgehensweise des Trios. Ein Strohballenhaus gilt als zukunftsweisendes Beispiel einer nachhaltigen und ökologischen Bauweise. Das Strohballenhaus wird dieses Jahr auf der Internetplattform "ecocrowd" der Deutschen Umweltstiftung vorgestellt und kann dort seine Unterstützer finden. "Unsere Tauschidee dabei ist, einen oder mehrere Strohballen von uns zu erwerben und wenn man möchte, diesen später auch persönlich in einer gemeinschaftlichen Aktion mit einzubauen", erläutert Dieter die Crowdfunding-Aktion.

Astrid Gutowski hat Literatur und Film studiert, sie ist freie Autorin für verschiedene Medien (Print & Radio), Themenschwerpunkte sind Spiritualität, Gesellschaft und Dokumentarfilm. Außerdem arbeitet sie als Moderatorin und im Bereich Öffentlichkeitsarbeit.
Kontakt über a_gutowski@web.de

Seminare:
16./17.7. Natur- und Geomantische Aufstellungen mit Catarina Skirecki
5.-7.8. Intensive: Schamanische Energieübungen mit Steffen Kuchelmeister
August-Workcamp Lehmbau

Mehr Infos & Kontakt unter **Tel.: 030-260 338 38** oder info@seminarhausuckermark.de
www.seminarhausuckermark.de
www.tsewa.de

Das Team freut sich über Unterstützer.

www.seminarhausuckermark.de

Das Wunder der Zeitlosigkeit

von Karina Gerlach

Was ist das, die Zeit, auf die manche von uns hoffen? Einstein hat herausgefunden, was wir eigentlich schon selbst wissen: Zeit ist keine verlässliche Größe. Sie bezieht sich auf einen Fixpunkt, der in Wirklichkeit keiner ist. Was hier und jetzt gemessen, gedacht, gehofft wird, ist abhängig von mir, dem Beobachter. Doch wer bin Ich? Eine gedanklich fixierte, vollkommen unzuverlässige Größe, die nicht in Kontakt mit der Wirklichkeit und demzufolge eine Illusion ist. Das hat mittlerweile sogar die Hirnforschung (u.a. Prof. Wolf Singer) eindeutig bewiesen: Der Mensch ist (gedanklichen) Interpretationen unterworfen, auf die er keinen Einfluss hat. Gedanklich identifiziert glauben wir auch, dass es Hoffnung auf Heilung, Erlösung usw. geben kann. Das ist ein weiterer Gedanke. Dass es nichts gibt, was sich exakt voraussagen oder bestimmen lässt, nicht einmal die Zeit, ist u.a. auch die Ursache für menschliche Unpünktlichkeit, für nicht einhaltbare Treue- und andere Versprechungen, für die Unzuverlässigkeit von Heilungs-Konzepten und für die Unmöglichkeit der Physiker, das kleinste Teilchen zu lokalisieren, um es exakt zu bestimmen. Durch die Umkehr nach innen ins Bewusstsein ändert sich alles. Es löst sich die Ich-Fixierung, das Ur-Teilchen. Die Zeit verlangsamt sich und der Körper bzw. die Körperidentität verschwindet, was auch die Relativitätstheorie aufzeigt. In dieser Stille und dem Gelöstsein BIN ICH immer noch hier. ICH erscheine zeitlos in allem, was die äußere Welt ausmacht. Eins. Hier ist die Trennung und damit die Zeit/Vergänglichkeit überwunden. Hier treffen wir uns. Nur in der Körperidentifikation erscheint alles voneinander getrennt, und nur hier gibt es scheinbar eine körperliche Bewegung, wodurch Raum, Zeit und Leiden erscheint. Stirbt die Trennungsidentität „Ich" durch die Umkehr, ist jeglicher Schmerz wie durch ein Wunder überwunden. Welch eine unverhoffte Erlösung.

www.umkehrkurs.de

www.umkehrkurs.de

365 Tage

Ein Jahr Taiji-Training im Reich der Mitte

von Mirko Lorenz

Die Sonne schickte Ihre ersten Strahlen in die alte Befestigungsanlage der letzten chinesischen Kaiserin Cixi. Da, wo sich einst der Adel von der großen Politik erholte, stand ich nun, um chinesische Kampfkunst zu lernen. Ich war in China angekommen. Ein Kindheitstraum, den ich mir mit Anfang zwanzig trotz großer innerer und äußerer Widerstände verwirklicht hatte. Für ein Jahr sollte ich nun täglich acht Stunden die Taiji lernen.

Ich hatte ganz klare Vorstellungen, wie das Jahr ablaufen sollte, und auch, was dabei herauskommen soll.

Ich bin gekommen, um einen chinesischen Meister zu finden. Der am besten – ähnlich wie in den alten Kungfu-Filmen – lange weiße Haare hat, in Rätseln spricht und alle Fragen des Lebens erklären kann. Aber schon am ersten Morgen sollte sich zeigen, was die Realität für mich bereit hielt: harte Arbeit. Es war November und es gab den ersten Schnee. Um fünf Uhr hieß es aufstehen und Schnee schaufeln. Anstelle des morgendlichen Laufens und des Qigong-Trainings war meine heutige Waffe ein Reisigbesen. Es war weit unter null Grad, und ohne Handschuhe und nur mit einer dünnen Jacke bekleidet war es eine wirkliche Qual. Meine Gedanken kreisten umher und dunkle Gefühlswolken überschatteten diesen prachtvollen Sonnenaufgang. Willkommen in der Realität. Ich dachte tatsächlich ans Aufgeben. Ans Aufgeben schon am ersten Tag?

Diese Gefühle sollten noch öfters auf meinem Weg auftauchen. Auch wenn ich dann bald wusste, dass sie auch wieder gehen. Dass Freude und Qual dazugehören und dass jede Medaille zwei Seiten hat, ähnlich dem Yin und Yang, hatte ich damals noch nicht verinnerlicht. Mir gefielen eindeutig die sonnigeren Tage mehr als die schmerzhaften Erfahrungen. Aber eins verstand ich ziemlich schnell: Das Erlernen einer Kampfkunst ist ein Weg voller Anstrengung und hartem Training. Die Chinesen nennen das Gongfu. Durch beständiges Üben seine Fähigkeiten verbessern. Und Taiji war und ist ein Gongfu-Stil, bei dem ich Grundübungen und Basistraining hundertfach zu wiederholen hatte. Einen Bewegungsablauf wieder und wieder zu üben, bis eine kaum merkliche Geste des Lehrers eine neue Trainingssituation ankündigt. Dies sollte mein Tagesablauf für 365 Tage sein und zu einer echten Herausforderung für mein ungeduldiges Wesen werden.

Boxformen und Energiearbeit

Die Geschichte des Taiji beginnt in der chinesischen Provinz Henan. Dort, im Distrikt Wen, gibt es den kleinen Ort Chenjiagou, der heute als Ursprungsort dieser Kampfkunst gilt.

Auch wenn die Qigong-Elemente, die Teil des Trainings sein müssen, bedeutend älter sind, kann man doch sagen, dass unser heutiges Taiji im 17. Jahrhundert entstanden ist. Als Gründer gilt ein General namens Chen Wangting. Er verband Boxformen und die Energiearbeit Qigong, um so den Grundstein für alle weiteren Taiji-Stile zu legen. Daraus sind dann im Laufe der Zeit weitere Stilrichtungen entstanden. Die bekanntesten sind Chen, Yang, Sun und Wu. Die Namen bezeichnen dabei jeweils die unterschiedlichen Familien oder Clans, innerhalb derer dann die Bewegungskunst weitergegeben wurde.

Meine erste Begegnung sollte ich mit dem Yang-Stil haben. Der Stil der Familie Yang ist der am weitesten verbreitete

Mirko Lorenz ist zertifizierter Ausbilder des Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT) und Gründer von „Entspannung-mit-System". Er kann auf 16 Jahre Taiji- und Qigongpraxis zurückblicken und seine Lehrertätigkeit bereichert heute Schüler bundesweit. Er unterrichtet außerdem in Bundesbehörden und Firmen und hat ein Trainingsprogramm „Keep Moving" für Menschen mit Bewegungsstörungen und Parkinson entwickelt.

Nächste Seminarangebote:

Entspannung-Taiji-Wohlbefinden im Kloster St. Marienstern 8.-11. Sept. 2016

Neue Trainerausbildung ab 2017

Info und Kontakt zu Mirko Lorenz unter **Tel. 0176-847 899 52** oder info@taiji-mit-system.de

www.entspannung-mit-system.de

www.parkinson-taiji.de

www.entspannung-mit-system.de

Stil überhaupt. Meist beginnen Schüler mit der 24er Pekingform. Die Pekingform hat 24 „Bilder" oder Bewegungssequenzen, die in Zeitlupe zu laufen sind. Diese runden und fließenden 24 Bilder waren mein Einstieg in ein neues Körpergefühl. Auch wenn ich mich heute dem Taiji-Stil der Famile Chen widme, waren das meine ersten Schritte auf einem jetzt bereits 16 Jahre andauernden Lebensweg.

Das Training startete um fünf Uhr am Morgen mit einem Lauf, der mir um diese Uhrzeit echt schwer fiel. Angenehmer war da schon das morgendliche Qigong danach. Sich einfach eine Stelle im Wald zu suchen, den Blick auf die aufgehende Sonne zu richten und das morgendliche Qi, die Lebenskraft, zu wecken, war ein gigantisches Erlebnis. Ein Teil des Trainings, der mich bis heute begleitet, ist das sogenannte Stehen wie ein Baum. Stehen wie ein Baum ist eine unscheinbare Übung, die es in verschiedenen Stellungen gibt. Die Grundidee dahinter ist, Bewegungslosigkeit und Stille in einer lotrechten und gleichzeitig abgesenkten Körperhaltung zu üben. Der Anfang ist etwas gewöhnungsbedürftig, denn bei uns dreht sich schließlich heute alles um Bewegung, Abwechslung und Geschwindigkeit. Deshalb erschließt sich nicht sofort der Sinn und Hintergrund dieser wirklich beeindruckenden Methode, mit der Übende im Laufe der Zeit wichtige Fähigkeiten entwickeln – wie Verwurzlung (ein Zustand, der zu mehr Standfestigkeit und Balance führt), Zentrierung (Basis für eine Bewegung aus der Körpermitte, ein Dreh- und Angelpunkt für jegliche Bewegung) und etwas, das einfach Körperstruktur genannt wird: ein Körper, der als Ganzes arbeitet und seine Kraft optimal einsetzen kann, aber trotzdem weich und flexibel ist.

Durchhaltevermögen und Disziplin

Außerdem entstehen echtes Durchhaltevermögen, Disziplin und die Ausrichtung des Geistes auf die aktuelle körperliche Aktivität. Die Aufmerksamkeit bleibt bei dem, was der Körper gerade tut, und wandert nicht umher. Dies führt zu einer Einheit von Körper und Geist und damit zu Persönlichkeit und Stärke im Handeln. All das sind Eigenschaften, die mir heute noch in vielen Lebenssituationen unglaublichen Nutzen bringen. Das aufrechte Stehen ist zudem immer der erste Schritt auf dem Taiji-Weg, denn ohne Stehen kein Gehen und somit auch kein Fortschritt.

Nach dem morgendlichen Training freute ich mich immer auf das Frühstück. Besonders an kalten Tagen waren die chinesischen Hefedampfbrötchen, die es täglich gab, ein echtes Highlight. Um uns den Tag zu versüßen, kombinierte auch ich die Brötchen mit warmer Milch und warmem Honig. Dazu gab es immer eine Art Reisschleimsuppe mit Sauergemüse. Hierbei ist die Wirkung und der Geschmack besser als der Name jener Suppe, die für Millionen von Chinesen zum täglichen Morgenritual zählt. Ihr wird in der traditionellen chinesischen Medizin eine klärende und entgiftende Wirkung nachgesagt.

Echtes Können

Viel Zeit zum Verdauen blieb nicht. Um neun Uhr begann schon wieder der Unterricht. Tägliches Stretching, um Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen, gehörte genauso dazu wie das unzählige Wiederholen der Tritt-und Bewegungstechniken. Nach dem ersten Monat schmerzten meine Beine so unglaublich, dass ich sie nur noch bis Kniehöhe heben konnte. Aber schon nach kurzer Zeit ging es ihnen wieder besser und mir wurde klar, dass sich echtes Können nur durch dieses beständige Üben und Wiederholen erreichen lässt.
Die ersten Tropfen der Erkenntnis waren bereits in mich gefallen. Das hieß aber nicht, dass mir mein tägliches Training der Taiji-Formen leichter fiel. Ich würde sogar sagen, ich konnte das etwas monotone und langsame Training überhaupt nicht ausstehen. Ich kämpfte mit extremer Müdigkeit und mein Geist sehnte sich nach Abwechslung.
Ich verstand am Anfang den Sinn nicht, etwas im Schneckentempo machen zu müssen. Erst später realisierte ich, dass nur so die Bewegungsprinzipien wahrgenommen und verstanden werden können. Der Schüler versucht hierbei Kraftkreise und Spiralen, die im Bewegungsfluss erkennbar werden, zu verinnerlichen, die Bewegung über die eigene Mitte zu steuern und den Geist fokussiert und entspannt zu halten. Ein wertvolles Nebenprodukt ist die Entwicklung von Ruhe und Balance, was heute in der westlichen Welt sehr von Nutzen ist.

Trainingselement Meditation

Mittlerweile hatte ich auch mit dem Chen-Stil Bekanntschaft gemacht und mich auf das Studium der Langform mit 83 Bildern eingelassen. Ich ahnte noch nicht, dass dies meine Taiji-Richtung bleiben würde. Damals wusste ich auch noch nicht, dass mein Weg noch zu anderen Meistern in der asiatischen Welt führen und ich Jahre später selbst Schüler trainieren und ausbilden würde. An diesem Punkt trat noch ein weiteres Trainingselement in mein Leben: die Meditation. Dafür besuchte ich sehr oft den kleinen Tempel mit tibetischen Mönchen, deren Türen und Herzen immer sehr weit offen waren. Ich verbrachte viele Stunden mit gekreuzten Beinen sitzend vor der zwei Meter großen Buddha-Statue, die im Gegensatz zu mir immer zu lächeln schien. Manchmal schliefen mir die Beine ein und ich konnte vor Schmerzen nicht mehr sitzen, aber stets kam ich wieder und saugte förmlich die dort herrschende Stille und Ruhe auf. Ich fühlte mich wie ein Schwamm, der allmählich mehr und mehr diese ganz spezielle Stimmung aufnahm und selbst zu Stille wurde.
Meine Taiji-Praxis hatte sich jetzt also noch um ein wichtiges Element erweitert. Neben dem morgendlichen Qigong, das ich mittlerweile jetzt oftmals auch noch am Abend nach dem Training praktizierte, gab es meine Basis-Übungen, das Formentraining und die Meditation.
Es war ein Programm, das den Körper in allen erdenklichen Richtungen stärken sollte. Yin, das weiche Prinzip, musste genauso ausgebaut, geformt und entdeckt werden wie das männliche Prinzip Yang, das durch alles gefördert wurde, was mit Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu tun hatte.
Schließlich rückte der Tag des Abschieds näher und ich erkannte dankbar, dass ich um viele wunderbare Erfahrungen reicher war. Erst Jahre später bemerkte ich noch ein weiteres großes Geschenk: Ich hatte nicht nur viel gelernt, sondern war auch innerlich sehr gewachsen. Zudem hatte ich meine Berufung, die heute immer noch Taiji heißt, gefunden – und mit ihr die Fähigkeit zu hoher Disziplin und Fokussierung auf mein Tun entwickelt. Was ich damals in den 365 Tagen gelernt hatte, konnte ich später auf alle Lebensbereiche übertragen und nutzen – und das ist immer noch so.

Weitere Taiji-Angebote in Berlin und deutschlandweit

MITTE / PRENZLAUER BERG

Neues Haltungsbewusstsein botan

...ist Ihr neues Sprungbrett für ein besseres Bewegungsbewusstsein aus der Essenz von Qigong, Taichi & Tanz.
Die natürliche und wiederkehrende Energie der Spirale, die wir in Wasserwirbeln, im Tanz der Flammen, in fossilen Ammoniten oder in Blüten erkennen, erweckt die Stärke der Sanftheit auch in uns. Schon ein kleiner Perspektivwechsel hilft uns, unsere körperliche und geistige Haltung selbst neu zu gestalten.
Wir suchen nicht die Perfektion, sondern entdecken unser körpereigenes Können wieder und erleben ein gemeinsames Wohlgefühl. Dabei ist unser Alltag die ideale Gelegenheit für ein kontinuierliches Training.

Yuki Tanji

Tel. 0177 - 68 88 602
yuki@botan-berlin.de
www.botan-berlin.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Taiji als Medium zur Entwicklung

- Unterricht
- Coaching
- Beratung

Die chinesische Bewegungs- und Kampfkunst Taijiquan (Chen-Stil) ist mein grundlegender Ansatz, über eine Stabilität des Körpers auch eine mentale und seelische Stabilität zu erreichen. Ich gebe klassischen Unterricht (Gruppen und Einzelstunden) und übertrage die universellen Prinzipien (der Körperarbeit) in mein Beratungs- und Coaching-Angebot.

Gesundheitsberatung
Matthias Winnig
Ostpreußendamm 24 a
12207 Berlin

Tel. 030 - 522 8 40 43
www.gesundheits
beratung-mwinnig.de

SCHÖNEBERG

Schule für Tai Chi Chuan T. Karthaus und M. Mewes

Das innere Übungssystem des klassischen Yang-Stils.
Heilgymnastik • Meditation in Bewegung
Kampfkunst • Energiearbeit

Ein Weg zu körperlicher Gesundheit, geistiger Ausgeglichenheit und zur Entwicklung der inneren Energie.

Schule für Tai Chi Chuan
Thomas Karthaus und
Monika Mewes
Akazienstr. 27
10823 Berlin

Tel. 030 - 784 85 90
info@taichi-berlin.de
www.taichi-berlin.de

SCHULE FÜR 太極拳
TAI CHI CHUAN
Thomas Karthaus • Monika Mewes

Anzeigen

Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

TAIJIQUAN · QIGONG · NETZWERK · DEUTSCHLAND

- fachliche Kompetenz seit über 25 Jahren
- Zertifizierte Kursleiter, Lehrer und Ausbilder
- qualifizierte Fortbildungsangebote

NETZWERKEN BRINGT **VORTEILE** UND SCHAFFT **VERBUNDENHEIT!**

Taijiquan & Qigong
Netzwerk Deutschland e.V.
Oberkleener Straße 23 · 35510 Butzbach
Mail: info@taijiquan-qigong.de
www.taijiquan-qigong.de

Im Oktober 2016 erscheint das neue
SEIN Special „Ayurveda“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen

Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30, special@sein.de
*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 35.000, Anzeigenschluss: **5.9.2016**

© Dmitry Berkut, Maygutyak, evgenyatamanenko - Fotolia.com

Abb: © olly - Fotolia.com

Das Buch deines Karmas

Dein Leben lang trägst du es mit dir. Es ist der Ausdruck deines Seins in dieser Wirklichkeit und in seiner Einmaligkeit nicht zu übertreffen. In ihm stehen die Antworten, die du suchst. Es ist der Schatz, den du nur schwer erkennen kannst, weil er so nah ist. Die Rede ist von deinem Gesicht. Als dieses Wissen in mein Leben trat, veränderte sich plötzlich alles, da ich erkannte, dass ich bisher geschlafen hatte und förmlich blind war. Als mir die chinesische Form des Gesichtslesens begegnete, begegnete ich mir. Ich stellte fest, dass diese jahrtausendealte Methode heute immer noch aktuell ist und dass Gesichtslesen eines der nützlichsten und praktischsten Instrumente für Selbsterkenntnis überhaupt ist. So öffnete ich das Buch meines Karmas ...

von Patrick Nehls

Um Ohren habe ich mich, ehrlich gesagt, nie besonders gekümmert. Wir hören damit – und gut. Schaust du dir etwa die Ohren deiner Mitmenschen an, oder möchtest bei einem Bewerbungsgespräch an das Ohr deines zukünftigen Chefs greifen? Nein? Nun, das wird sich ändern. Die Ohren stehen in Verbindung zu deiner Kindheit und somit zu Wesenszügen, die dich auch heute noch begleiten. An Veränderungen in der Struktur der Helix, dem äußeren Bogen des Ohres, können wir ausmachen, wann ein "Ereignis" stattgefunden hat und welche Themen sich dahinter verbergen. Die Ohren stehen außerdem in direkter Verbindung zu den Nieren, die wiederum das Potenzial der Emotion Angst in sich tragen. Wenn du jetzt mit einem Finger an deiner Helix entlang fährst, spürst du womöglich Unregelmäßigkeiten, Einkerbungen oder Erhebungen. Bist du eine Frau, wirst du deine ersten sieben Lebensjahre auf dem rechten Ohr finden, bist du ein Mann, dann auf dem linken. Ist die Helix sehr unregelmäßig, dann war deine Kindheit sehr bewegt und es gab viele Höhen und Tiefen. An die Ängste von damals magst du dich vielleicht nicht mehr erinnern, doch mit Sicherheit erkennst du sie verborgen in deinem jetzigen Verhalten. Was ist deine Motivation? Was treibt dich an? Ist es dein Mut oder deine Angst?

Bei der Analyse der Ohren betrachten wir unterschiedliche Parameter wie Größe, Winkelung, Festigkeit des Fleisches, Behaarung u.v.m.. Ein sehr kleines Ohr zum Beispiel braucht mehr Sicherheiten und ist eher vorsichtig und zurückhaltend. Ein großes Ohr dagegen ist risikofreudig und auch weniger anfällig für Erkrankungen. Die Kraft der Nieren kommt hier zum Ausdruck, und die Größe zeigt die Menge der Energie. Auch die Ohrläppchen sind wichtig bei der Betrachtung. Ein volles, fleischiges Ohrläppchen steht für Genuss und auch

für Bequemlichkeit. Ein anliegendes Ohrläppchen dagegen für Spontanität und Tatendrang. Wie sieht das Ohr deines Partners aus? Vielleicht erkennst du jetzt, warum du am Wochenende lieber feiern gehst und dein Partner das Sofa bevorzugt.

Die Zeit des Mundes

Natürlich besteht unser Gesicht aus mehr als nur zwei Ohren, und so ist es auch nur bedingt möglich, den Charakter eines Menschen anhand eines einzelnen Merkmales auszumachen. Alle Merkmale von den Augen über die Nase bis zum Mund spielen zusammen und ergeben ein gesamtes Bild. Jede Narbe, jedes Haar und jeder Pickel hat eine Bedeutung. So können zum Beispiel Falten die Charakteristik von Merkmalen modifizieren.

Womit wir beim nächsten Thema angelangt sind. Magst du deine Falten? Liebst du sie? Beim chinesischen Gesichtslesen ist es möglich, durch die Zeit zu reisen. Anhand von Alterspositionen, die ähnlich wie Akupunkturpunkte über das ganze Gesicht verlaufen, können wir ausmachen, wann bestimmte Ereignisse in unser Leben treten und wie die Lebensqualität in der entsprechenden Zeit ist. Wenn du zwischen 50 und 70 Jahre alt bist, dann sind die Falten um den Mund für dich von hoher Bedeutung. Dies ist die Zeit des Ausdrucks, der Kommunikation, der Sinnlichkeit und ja, der Sexualität. Der Mund hat eine Verbindung zu unserer Mitte, den Gedärmen und zu dem Thema Nehmen und Geben. Falten um den Mund herum weisen auf Störungen dieser Themen hin. Falten sind ein Geschenk deiner Seele und zeigen deine karmischen Themen an. Und das ist wichtig zu verstehen: Du bekommst keine Falten, weil du älter wirst, du bekommst sie, weil deine Seele mit dir kommuniziert. Dein Gesicht offenbart sich hier als Schatzkarte, da du anhand von Falten, Narben usw. Ereignisse zurückverfolgen kannst. Und genauso kannst du einen Blick in die mögliche Zukunft werfen. Bist du also noch unter 50 Jahre alt und hast bereits Falten um den Mund, zeigt dir deine Seele rechtzeitig deine Themen auf, damit du diese klären kannst.

Pfirsichblütenlinien

Und überhaupt - sind Falten nicht sexy? Ein gewaltiger Markt versucht uns eine Welt vorzugaukeln, in der eine faltenfreie Haut zum Idealbild der Schönheit deklariert wird. Anti-Aging-Produkte sollen uns dabei helfen, für immer jugendlich auszusehen. Helfen diese Zutaten nicht, dann wird gelegentlich zu Botox-Spritzen oder Methoden wie Facelifting gegriffen. Entfernen wir uns nicht mit all diesen Mitteln von uns selbst? Die Nasolabialfalten zum Beispiel – das sind die Falten, welche von der Nase in Richtung Mund oder Kinn verlaufen – sind lebenswichtige Falten, da sie Lebenslinien darstellen. Es ist sehr hilfreich für dich, wenn diese Falten sich ab deinem 45. Lebensjahr entwickeln, da sie deinen Lebensweg aufzeigen. Würdest du etwa deinen Lebensweg durch ein Facelifting wegbügeln wollen? Und was wären George Clooney und viele andere bekannte Persönlichkeiten ohne ihre Pfirsichblütenlinien? Das sind die Linien, die von den Augen waagerecht in die Schläfen verlaufen. Die Pfirsichblütenlinien stehen für Charisma und Charme und sind, neben den Augen, die Eintrittskarten in die Herzen unserer Mitmenschen. Du kannst dich also glücklich schätzen, wenn du diese Linien im Gesicht trägst.

Dein Gesicht zeigt deine Stärken und Schwächen, dein Potential, die Zeit, deine Emotionen, den Zustand der Organe und die universellen Gesetze. Du bist der Meister deines Gesichtes und somit bestimmst du letztendlich über die Selbstreflexion und Transformation deiner Themen, wie du aussiehst. Dein Gesicht ist auch der Spiegel deines Herzens. Jede Veränderung im Gesicht kann also nur über dessen Öffnung erfolgen. Solltest du auf der Suche nach dir selbst sein, gehe einfach in dein Badezimmer und wirf einen Blick in den Spiegel.

Bist du nicht wunderschön?

Weite Seele – weites Meer

Eine Woche Familienaufstellungen auf Korfu

10.09.–17.09.2016 im Mythos-Club in Arillas

Im Seminar verbinden wir Familienaufstellung und das Öffnen des Herzchakras, um die Schönheit und Weite dieses Ortes in unseren Herzen mit nach Hause nehmen zu können.

Es bleibt ausreichend Zeit zum Baden, Wandern und Ausruhen am Meer.

Leitung, Infos, Anmeldung: Dr. Renate Wirth, Familienaufstellungen und andere Aufstellungen
Tel. 030-30 10 46 57 · Mobil 0172-18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de

www.aufstellungstage.de

spiritimmobilien.com

„Sie wollen Ihre Eigentumswohnung, Haus oder Grundstück verkaufen? Ich bin seit vielen Jahren eine sehr unkonventionelle Maklerin. Meine große praktische Erfahrung im Immobilienbereich kombiniere ich in außergewöhnlicher Weise mit mit meiner Intuition und meinem Einfühlungsvermögen für die Menschen.
Ich bin fest davon überzeugt, dass nur die Integration beider Aspekte zu dem Erfolg führt, der sich auch am Ende richtig gut anfühlt.“ Karola

Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin & Coach
Beratung & Vermittlung
info@spiritimmobilien.com
Tel. 0176 - 81 00 24 12

Patrick Nehls beschäftigt sich mit den Themen Selbsterkenntnis und Bewusstsein und arbeitet als Impulsgeber und Spiegel mit der Methodik des Chinesischen Gesichtslesens. Zwei bis vier Mal im Jahr kommt er nach Berlin und bietet Workshops und persönliche Readings an.

Info und Kontakt unter **Tel.: 040-793 071 97**
oder face@patricknehls.de
www.patricknehls.de

www.patricknehls.de

Was mir wirklich wichtig ist

Das Leben genießen
als VOLLER Mensch
mit Körper, Geist und Seele,
mit gelebter Integrität in der Gemeinschaft
verbunden mit GleichgeSINNten
und der Kraft der Elemente.
Das ist so viel mehr als "Erfolg"
Das ist so viel mehr als ein "relaxtes Leben"
Denn das Potenzial, das daraus frei wird, bewirkt,
dass ich meine Kraft
nicht verschwende für Sicherheit, Anerkennung, Abgrenzung,
sondern stattdessen gezielt ausrichte auf das,
WAS MIR WIRKLICH WICHTIG IST
Das erlaubt mir, die Schönheit des Lebens
jeden Tag neu zu erleben
und zugleich mit meinem Wirken, meiner Arbeit
etwas in die Welt zu bringen, das Liebe ist und Sinn ergibt.

von Evelin Rosenfeld

Ich lebe seit nunmehr 16 Jahren „out oft he grid", also außerhalb des normalen gesellschaftlichen Rasters – und bin verbunden wie nie zuvor: Meine Tage sind zu gut 50 Prozent gefüllt mit Draußen-in-der-Natur-Sein, Musizieren, Malen, Lauschen. Und doch habe ich ein intensives Arbeitsleben und verdiene sehr gut. Für mich ist fast immer Sommer oder Frühling – weil ich zur Sommerzeit im wundervollen Deutschland, in den Übergangszeiten auf Teneriffa und im Winter in Thailand lebe.

Und doch bin ich verwurzelt in einem warmen, inspirierenden sozialen Netz, nehme aktiv teil an gesellschaftlichen und politischen Prozessen und liebe meine Heimat.

Wenn ich arbeite und Geld verdiene, dann tue ich dies mit der Intention, etwas wirklich Wichtiges zu schaffen. Für mich ist wirklich wichtig, dass die eine Wahrheit, die jeder Mensch in sich trägt, sichtbar und zugänglich wird für die Mitwesen. Dass die vielen Wahrheiten, die es gibt, sich zu etwas Konstruktivem und Schönem vereinen können, weil immer mehr Menschen ihre Angst, ihre Gier, ihren Hass und ihre eigene Wichtigkeit loslassen und stattdessen aktiv für das stehen, was sie vom Wesen her ausmacht.

Mein Arbeitsfeld schaffe ich mir selbst. Immer wieder neu. Ohne Ziele, ohne Pläne, aber mit einer festen Absicht. Ich habe keine Angst davor, nicht genug zu verdienen oder gegen Konventionen zu verstoßen. Und ich mache NICHTS für Geld.

Diese Haltung gibt mir eine unglaubliche Freiheit. Und zugleich eine Autorität gegenüber jenen, die angstgetrieben in Reaktionen verharren, die ständig damit befasst sind, sich abzusichern und abzugrenzen – und die damit ihr Leben und ihre Kraft vergeuden. Diese Art von Autorität hat rein gar nichts mit Hierarchie oder Macht im üblichen Sinne zu tun. Sie ist einfach das Resultat davon, dass ich volle Verantwortung für mein Leben übernommen habe und mir absolute Klarheit darüber verschafft habe, wofür ich hier auf der Erde unterwegs bin.

Die Angst gesprengt

Dass dies geschehen konnte, war ein Segen, den ich Anfang dreißig erfahren und angenommen habe: Mit einem fetten Burn-out als Konzernstrategin stolperte ich auf eine wenig entwickelte, tropische Insel. Das „primitive" Leben im Dschungel und lange Phasen der Einsamkeit katapultierten mich in einen inneren Prozess, der meine Angst gesprengt und meinen Lebenssinn offenbart hat. Diesen Prozess habe ich „nachgebildet" in meinem Buch „Was dir wirklich wichtig ist" sowie in den Coachings und Auszeiten, die ich seither gebe.

Ich zog die Konsequenzen, gab alle bürgerlichen Bindungen auf und begann

Abb: © crazymedia - Fotolia.com

Schritt für Schritt, das Leben zu gestalten, das ich jetzt lebe. Es ist ein wundervolles, reiches, erfülltes und befriedigendes Sein. Als voller Mensch, der ich geworden bin und jeden Tag neu werde.

Der volle Mensch

Was ist ein voller Mensch?
Ich meine mit diesem Begriff einen Menschen, der in der Lage ist, alle ihm verfügbaren Spielfelder und Erfahrungsräume zu füllen:

- mit einem forschenden, kreativen Geist,
- mit einem beweglichen, kraftvollen Körper,
- mit einem mitfühlenden, verbindungsfähigen Empfinden,
- mit einem stabilen und konstruktiven Stand im sozialen Gefüge,
- mit einem klaren, gelebten Bezug zu Gott oder wie auch immer die spirituelle Ebene, das, was über das Individuelle und Soziale hinausreicht, genannt wird.

Das ist in meinen Worten ein „voller Mensch", ein Mensch, der das Geschenk seiner Existenz ganz „auspackt", entfaltet und gestaltet.
Jeder von uns hat hier bestimmte Bereiche, die sich nicht so leicht wie die anderen entfalten. Und das ist eine Chance, die ohnehin starken Gaben einzusetzen. Wer hier nicht für volle Entfaltung sorgt und sich stattdessen auf den leicht zugänglichen Spielfeldern ausruht, wird nicht wachsen und wird in ein Ungleichgewicht geraten.
Dies umso schlimmer, wenn unterentwickelte Aspekte dem „schlechten Schicksal" oder anderen äußeren Umständen zugerechnet werden. Dann kommt zur Trägheit noch die Bitterkeit hinzu.
Und damit lässt es sich nicht gut leben!
Darum: Wenn du einen schwachen Körper hast: Stärke ihn, entwickle ihn! Wenn du dich einsam und ausgegrenzt fühlst: Mach dich zugänglich, binde dich, übe dich in der Anpassung! Wenn du dich nicht konzentrieren kannst, dir Logik unzugänglich ist, du Erfahrungen nicht zu Wissen wandeln kannst: Geh an die Universität, höre Vorlesungen zu Mathematik, Chemie, Physik, verbringe Nächte damit, seitenlange Integrale zu lösen! Wenn du nichts spüren kannst – mach die Augen zu, führe dich in ungewohnte Situationen, unterbrich die Re-Aktion!

Sich selbst überwinden

Ich war zum Beispiel ein sehr introvertiertes Kind, saß stundenlang allein in meinem Zimmer, spielte Flöte oder malte und ließ mich von der Mutter als Stubenhockerin hänseln. Heute bin ich Coach, organisiere Gruppen, fühle mich an vielen Orten in der Welt zu Hause. Das war nicht leicht. Ich musste mich selbst überwinden. Und indem ich Wege gefunden habe, mir das „soziale Spielfeld" zu erschließen, bin ich, ist mein Leben, ist das, was ich geben kann, um vieles voller geworden.
Ich habe mich selbst, eine eigene Begrenzung gemeistert. Den Dünkel, eine unbewusste Angst überwunden und damit einen Aspekt meiner Kraft entdeckt: meine Fähigkeit, mich in andere einzufühlen, meine Freude am gemeinsamen Musizieren, meinen Reichtum an all den Dingen, die ich teilen kann und die erst durch das Teilen ihre Schönheit entfalten.
In meiner Arbeit – dem Was-dir-wirklich-wichtig-ist-Prozess, den Coachings, verschiedensten Auszeiten und Vorträgen – nenne ich das „Arbeit an der eigenen Makellosigkeit".
Dieser Begriff ist mir zum ersten Mal bei Carlos Castaneda begegnet, der hiermit die kontinuierliche Arbeit an sich selbst beschreibt. Ohne diese stetige, nie endende Selbstreflexion und persönliche Entwicklung hat ein Mensch nicht viel beizutragen – und vor allem kann er weder Selbstachtung noch Liebe entfalten.
Viele Menschen beginnen erst gar nicht, sich mit der eigenen Entwicklung zu befassen oder – wenn sie es in Krisensituationen doch einmal müssen – hören sehr bald wieder auf. Die „Nabelschau" ist bei uns schwer verpönt – und mit der Arbeit an der eigenen Makellosigkeit auch nicht gemeint. Makellosigkeit ist darauf gerichtet, sich selbst ständig zu messen an den eigenen, wahren Maßstäben und aktiv darauf hinzuarbeiten, diesen eigenen Maßstäben auch gerecht zu werden: Wenn mir Lügen zuwider sind, wenn ich erkannt habe, dass Wahrhaftigkeit mir wirklich wichtig ist, dann habe ich mich ständig zu prüfen, wo ich mich verstecke, wo ich verschweige, hinbiege oder „scheine".
Wenn mir Leichtigkeit wichtig ist, dann habe ich mich ständig dahingehend zu prüfen, wo ich Unrat hinterlasse, Schwere und Verwirrung stifte, und habe meine ganze Aufmerksamkeit darauf zur richten, hier makellos zu werden und tatsächlich „nur" Leichtigkeit zu hinterlassen.
Das ist nicht leicht. Das braucht eine hohe innere Spannkraft. Und die kann nur entstehen, wenn ich meine Kraft nicht verschwende.

Kraftverschwendung

Wir werden von Kindheit an darauf trainiert „aufzupassen": Auf die Regeln, auf die anderen, auf unsere Grenzen, auf unseren „Part", auf unsere eigene Wichtigkeit.
Die allermeisten von uns leben mit der tiefen Angst, bedeutungslos zu sein, und strampeln sich in jeder denkbaren Situation dafür ab, gesehen, geliebt, anerkannt, ernst genommen zu werden. Das ist Kraftverschwendung. Denn: Wir SIND bedeutungslos. Außer für uns selbst. Wer das nicht glauben will, beobachte bitte das Leben nach dem Tod eines Menschen. Das Leben! – nicht die Trauer derer, die ihre Kraft dauerhaft dabei verschwenden, sich gegen das Leben zu stemmen, indem sie an einer Situation hängenbleiben, die es nicht mehr gibt.
Anerkennung, Bedeutung für andere - das ist ein sozialer Volkssport. Und: Kraftverschwendung. Ich rechne mich nicht einer einzigen Gruppe zu. In meinem beruflichen Sein erfülle ich – in meinem „Auftritt" – so gut wie kein Standesmerkmal, das Menschen meiner Einkommensklasse zugerechnet wird: Ich habe kein aufwändiges Büro, keine Sekretärin, kein großes Auto… und spiele doch ein bisschen mit, da, wo Entscheidungen getroffen werden und wirklich etwas zu gestalten ist.
Zugleich bin ich in der Lage, sowohl politische Grundsatzdiskussionen zu führen als auch tiefe Seelenarbeit zu leisten. Strategische Konzepte zu vermitteln ebenso wie schamanische Rituale auszuführen. Mich unter Musikern zu bewegen genauso wie unter Spitzenmanagern.
Und nicht etwa, weil ich ein beliebiges Wandelblümchen wäre. Nein, ich habe mich mit den Feldern, in die ich mich hineinbewege, intensiv auseinandergesetzt, habe studiert, geforscht und mich behauptet. Und habe mit all diesem Input meine eigene Linie gefunden, die unabhängig vom Kontext ist, die einfach authentische Substanz ist.

Deswegen muss ich mich noch lange nicht an eine Gruppenzugehörigkeit und deren Bindemechanismen klammern: Dogmen, Rollenspiele, wechselseitige Abhängigkeiten sind die besten Projektionsflächen, um uns vom Wesentlichen abzuhalten und unsere Kraft zu verschwenden.
Wer für sich steht, braucht das nicht.

Raffen und sammeln

Zudem ist die Angst weit verbreitet, etwas zu verpassen, nicht genug zu bekommen, allein und nackt dem Leben nicht gewachsen zu sein. Und so wird alles gesammelt und gerafft, dessen wir habhaft werden können: Beziehungen, Besitz, (vermeintliches) Wissen. Das ist Kraftverschwendung.
Es ist unmöglich, das Leben (oder Gott) zu kontrollieren. Jeder Versuch ist eine massive Selbstüberschätzung. Aber es ist durchaus möglich, dem Leben zu begegnen und mit zentrierten Fähigkeiten das Bestmögliche zu gestalten. Die Welle reiten …
Und wenn die Welle größer ist als unsere Kraft, dann ist das Leben. Dieser Part ist ein bisschen komplexer als die Sache mit der Bedeutungslosigkeit:
Es ist ein Balanceakt, einerseits voll und ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein, und zugleich dahin zu reifen, die eigene Geworfenheit anzuerkennen. DAS ist Demut.
Nein, nicht Demütigung. Demut. Eine klare Kenntnis meiner Kräfte und ihrer Grenzen. Und zugleich eine tief empfundene Verneigung vor der Weisheit des Lebens, vor Gott, vor dieser Größe, die wir mit unserem Verstand nicht fassen, aber mit entwickelter Bewusstheit spüren können.
Wie sieht das konkret aus? Ich kann entscheiden, in Deutschland zu leben. Mit entwickeltem Verstand und konsistentem Verhalten erfasse ich die Bedingungen, die in Deutschland gelten: Demokratie, Behörden, Steuern, Umweltschutz, hoch entwickelte und kostspielige Gemeinschaftseinrichtungen. Kraftverschwendung wäre, mich hiergegen pauschal aufzulehnen, zu jammern, mich zu verstecken oder zu entziehen.
Ausrichtung heißt, die Punkte zu erkennen, an denen es an Wahrhaftigkeit und Transformation (das sind MEINE persönlichen Maßstäbe) mangelt und aktiv für Verbesserung in meinem Sinne einzutreten. Demut heißt anzuerkennen, dass meine Möglichkeiten der Einwirkung auf ein bestimmtes Maß (das ich verändern kann!) begrenzt sind. Umso wichtiger ist es, die (begrenzte) Kraft, die mir zur Verfügung steht, nicht zu verschwenden, sie nicht GEGEN etwas einzusetzen, sondern ausschließlich FÜR etwas, das mit wirklich wichtig ist.

Ausrichtung

Als ich selbst durch den „Was dir wirklich wichtig ist"-Prozess gegangen war – allein im Dschungel, ohne jedwede Zukunftsperspektive, nachdem ich alles hingeschmissen hatte – wurde mir überdeutlich, worauf mein bisheriges Leben immer wieder hinzielte: Das hatte nichts mit Zielen zu tun – Familie, Besitz, Bedeutung –, sondern mit einer bestimmten Qualität – ich nenne sie Wahrhaftigkeit und Transformation, ein Energiefeld, das ein bestimmtes Verhältnis von Liebe ist und meine Identität definiert –, eine Qualität, die mir wichtig ist, war und immer sein wird.
Während der langen, einsamen Monate im Dschungel habe ich mein Leben Revue passieren lassen, Re-Aktionen von authentischen Regungen meiner Seele unterscheiden gelernt und erkannt, wonach meine Seele schreit, von welcher Beschaffenheit meine Seele ist und was sie – gewollt oder nicht – immer wieder hinterlassen hat.
Diese Qualität – mein innerster We-

Abb: © JenkoAtaman - Fotolia.com

senskern – hat sich mir so tief erschlossen, dass ich in jedem Moment erkennen kann, ob diese Qualität vorhanden ist oder nicht. Diese Qualität beizutragen – was nichts anderes ist, als mich „pur“ einzubringen – wurde zu meinem einzigen Anliegen. Zur einzigen, dauerhaften Handlungsmotivation. Aber wie sollte ich – nach Monaten des isolierten Dschungellebens und begrenzten Ersparnissen – dieses Anliegen mit der „realen Welt“ – Überleben, Begegnen, Wachsen – verbinden? Wie sollte ich mit einer bloßen „Qualität“ meinen Lebensunterhalt verdienen, Entscheidungen zu meinem künftigen Aufenthaltsort und sozialen Umfeld treffen – ohne wieder den Dogmen einer Gemeinschaft zu verfallen und meine Kraft zu verschwenden? Ohne wieder in den Sog der Angst, nicht genug abzubekommen oder nicht wichtig zu sein, zu geraten?

Lebensumstände gestalten

Da entdeckte ich meine Freiheit: In diesen Fragen liegt die Wahl, die Gestaltungsmöglichkeit. Nach Herzenslust begann ich, mir Lebensumstände und Umfeld, Tätigkeiten und Rahmenbedingungen auszumalen, die mir Spaß machten: Reisen. Immer Sommer. Nur mit Menschen, die mir in Geist und Seele verwandt sind. Viel draußen … und so weiter …

Dieses Puzzle war keine Kompensation meiner Selbstverleugnung mehr, wie das oft der Fall ist, wenn Menschen in einem „Lebe frei und leicht“-Seminar ihre aufgestauten Bedürfnisse zusammenschreiben und unerträgliche Lebensbedingungen – temporär – auszuschalten versuchen. Denn im Zentrum all dieser Überlegungen gab es eine tief verankerte, glasklare Absicht: Ich wollte mit allem, was ich war und hatte, dazu beitragen, dass Menschen zu ihrer inneren Wahrheit stehen und ihr Leben in Eigenverantwortung entsprechend ändern.

Darum ging es. Das war der Anker. Alles andere lediglich Geschmackssache. Und dieses Vorgehen habe ich beibehalten:

Bevor ich Entscheidungen treffe – etwa, ob ich einen Auftrag annehme oder ob ich für Monate auf Reisen gehe – frage ich mich:

- „Worum geht es in diesem Moment übergeordnet?“ (Zum Beispiel: Seelenanliegen auf einer weltlichen Ebene verankern. Dazu muss ich Geld verdienen, Umfeld aufbauen)
- „Stehen die Optionen, mit denen ich mich gerade befasse, in unmittelbarem Bezug zu dieser Fragestellung?“ (Beispiel: „Ein Jahr um die Welt reisen“ – NEIN! Damit baue ich kein Umfeld auf, in dem ich dauerhaft sinnvoll wirken kann. „Als Seelsorgerin in Deutschland arbeiten“ – JA, das wäre eine mögliche Option)
- „Wenn ja: Welche der Optionen dient am besten dem, was mir wirklich wichtig ist?“

Auf diese Art und Weise habe ich schon manchen Ertrag verloren, Beziehungen beendet, Anstrengungen auf mich genommen … und meine Kraft ausschließlich für etwas eingesetzt, das ich auch im Nachhinein als „wertvoll“ wahrnehme. Selbstachtung und Zufriedenheit mit dem Einsatz meiner Lebenszeit wiegen ungleich mehr als der Preis, den ich als voll eigenverantwortlicher Mensch dafür zu zahlen habe.

Und so wächst meine Kraft, da sie nicht dabei draufgeht, Erwartungen zu erfüllen, Bedingungen zu „ertragen“, die mir nicht entsprechen, oder andere dazu zu nötigen, sich meinen Bedingungen zu beugen, und Dinge zu erschleichen, die nicht für mich gedacht sind. Das geht aber eben nur, weil mir ganz klar ist, WOFÜR ich meine Kraft und mein Leben einsetzen will.

Der Weg in die Fülle

Ich gehe diesen Weg nun schon seit 16 Jahren. Es gab Phasen, in denen ich wenig Aufträge hatte. Wunderbar! Ich habe nicht etwa der Angst erlaubt, mich vorwärts und gegen das Leben zu treiben, sondern die freie Zeit genutzt, meine Makellosigkeit zu verbessern.

Es gab Phasen, wo ich so viel arbeiten musste, dass ich kaum mehr Zeit draußen verbracht habe, meine Ernährung, meinen Schlaf, meine Körperübungen vernachlässigt habe. Sehr gerne! Denn was ich in diesen Phasen geschaffen habe, war wirklich wertvoll.

Kein einziges Mal in diesen 16 Jahren hatte ich Geldschwierigkeiten oder Zweifel an meiner Nicht-Zugehörigkeit zu irgendeiner Gruppe. Kein einziges Mal in diesen 16 Jahren habe ich vergessen, was mir wirklich wichtig ist, oder mich um irgendeiner Belohnung oder Sicherheit willen selbst verleugnet.

Ja, es gab Irrtümer. Alte Rillen und Bedürfnisse haben mich eingeholt, ich bin ein Stück weit in altbekannte Fallen getappt, habe mich mit Klienten eingelassen, die gar nicht an dem Punkt waren, an dem der Prozess beginnt, oder mich für Kollegen geöffnet, die ich mir aus der Euphorie des „Wir“ heraus vorher nicht gut genug angesehen habe. Doch ich habe diese Irrwege recht schnell erkannt, den Preis bezahlt und sie korrigiert. Und mit jedem Mal Kraft gewonnen.

Ich kenne wohl niemanden, der in solcher Vielfalt und Schönheit lebt, wie ich das tue.

Und ich bin unendlich dankbar dafür. Dabei glaube ich übrigens nicht, dass ich überdurchschnittlich begabt oder gefördert bin. Ich war mit Stärken ausgestattet – wie jeder andere auch – und ich hatte Schwächen – wie jeder andere auch. Ich hatte Glück – manchmal – und ich musste Schläge einstecken – manchmal.

ABER: Ich habe mich sehr stark darauf konzentriert, mein Potenzial zu entwickeln, nicht stehen zu bleiben, meine eigene Wahrheit zu finden und zu leben.

Jeden Menschen, der auf der Suche nach der eigenen Wahrheit ist, möchte ich dazu ermutigen, sich seinen Ängsten und Mechanismen schonungslos zu stellen. Sie zu überwinden und damit zum eigenen Wesenskern vorzudringen.

Und ich bin mir sehr sicher: Jeder Mensch wird dort etwas finden, was zu schön ist, um nicht mit ganzer Kraft gelebt und verschenkt zu werden.

Sechsmal im Jahr gibt sie „Auszeiten“ – 7- bis 14-tägige Retreats in Thailand, Teneriffa und Thüringen, in denen der von ihr entwickelte Prozess sehr kompakt durchlaufen wird.
Nächste Auszeiten:
Teneriffa: 3.9.-17.9.2016 und 15.4.-29.4.2017
Thailand: 24.12.16-7.1.17 und 28.1.-11.2.2017
Mehr Infos über
anfrage@seminar-und-reisen.de und auf
www.seminar-und-reisen.de

Der Prozess für Anwender:
Nächster Start Jahresausbildung: April 2017

Wochenendkurse in Berlin:
Fünf Wandlungsphasen der Seele – Therapie:
23.-24.Juli 2016
Ernährung nach den fünf Elementen:
15.-16. Oktober 2016

Begleitung von Unternehmen und Einzelarbeit auf Anfrage

Info und Kontakt unter **Tel.: 030-643 277 35**
oder
www.seminar-und-reisen.de
www.evelinrosenfeld.de

Evelin Rosenfeld
begleitet Menschen in Lebensphasen, in denen alte Strukturen und Überzeugungen zusammenbrechen und die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens und Strebens deutlicher hervortritt. Jenseits von Begriffen wie Burn-out, Angst- und Traumabewältigung, Depression, Dauerstress, spirituellem Erwachen, Neuorientierung, Selbstfindung führt sie durch einen strukturierten Prozess.
Ihr Buch zum Prozess „Was dir wirklich wichtig ist. Arbeitsbuch zum Personal Empowerment“ erschien 2004 im Junfermann Verlag

Kurzvideos zu ihrer Arbeit auf youtube.com unter dem Stichwort Evelin Rosenfeld

www.evelinrosenfeld.de

von Susanna Mittermaier

Veränderung ist nur eine Wahl entfernt!

Pragmatische Psychologie: wie aus Verrücktheiten Möglichkeiten werden
Oder: die Kunst, mit Fragen dein Leben zu verändern

Es ist einige Jahre her, dass ich meinen weißen Kittel endgültig ausgezogen habe. Ich hatte zuvor als klinische Psychologin in einer psychiatrischen Einrichtung in Schweden gearbeitet. Heute gebe ich Seminare weltweit – und trage dazu am liebsten mein rotes Kleid. Statt Diagnosen zu stellen, stelle ich Fragen, die meinen Klienten und Seminarteilnehmern ermöglichen, ihr eigenes Wissen und ihre Fähigkeiten zu erkennen und zu leben.

Kennst du das? Du warst dir mit etwas hundert Prozent sicher, hast es dir aber ausreden lassen. Beispielsweise beim Finanzexperten, der dir zu einer Anlage rät, die „bombensicher" ist – und hinterher, wenn das Geld weg ist, sagst du: „Ich habe es doch gewusst!" Oder wenn du genau weißt, dass dein Partner dich betrügt. Deine Freunde beruhigen dich aber, denn sie sind sich ganz sicher, dass dein Partner dich liebt. Das mag durchaus sein! Doch sobald er dir seine Untreue gestanden hat, erinnerst du dich, dass du es eigentlich bereits wusstest.
Was wäre, wenn es noch viel mehr gäbe, was wir wissen, ohne immer im Moment eine belegbare Information dafür zu haben? Wenn es Dinge gibt, die wir einfach wissen, auch wenn das Wissen darüber nicht logisch begründbar ist. Viele von uns wussten schon als Kind von eigenen Möglichkeiten und Potenzialen, die aber von anderen schnell als naiver Kindertraum abgestempelt wurden – und dann haben wir uns dieses Wissen ausreden lassen. Vielleicht wussten wir auch einmal, dass wir völlig in Ordnung sind – so, wie wir sind. Irgendwann aber haben wir begonnen, anderen deren Meinungen abzukaufen. Wir haben die Realität anderer zu unserer eigenen gemacht.

Das Wiedererwecken des Wissens

Bei meinen Teilnehmern und Klienten habe ich darum nicht die Funktion einer wissenden Psychologin oder Leiterin, sondern einer Facilitatorin (lateinisch: facilitas = Leichtigkeit). Ich bin dazu da, um Fragen zu stellen und Prozesse zu erleichtern – ohne jegliche Ansicht, welche Wahl die Person treffen sollte, oder zu wissen, was richtig und falsch wäre. Jeder weiß im Grunde – auch wenn wir es oft nicht wissen wollen –, welche Entscheidungen die Zukunft kreieren, die wir gerne hätten. Es ist meine Aufgabe, meine Klienten zu ermächtigen, genau die Entscheidungen zu treffen, die ihr Leben bereichern. Zu glauben, keine Ahnung zu haben, was man möchte, an sich zu zweifeln, Angst zu haben oder sich Möglichkeiten ausreden zu lassen – das ist oft der Fall, wenn man mehr anderen zuhört als sich selbst Fragen zu stellen. Welche Fragen können wir in diesem Fall stellen? Beispielsweise:
„Was davon ist für mich wirklich wahr und was habe ich anderen als real abgekauft? Welcher Gedanke, welches Gefühl ist eigentlich meines? Und was ist für mich möglich, wenn ich ganz ich selbst bin?"

Verantwortung und Ermächtigung

Wie frei wärst du, wenn du keine Antworten mehr haben müsstest und jeder Tag ein Abenteuer wäre herauszufinden, welche Möglichkeiten darauf warten, von dir entdeckt zu werden? In meinem Leben und meiner Arbeit habe ich mittlerweile gar keine Antworten mehr. Aber ich stelle Fragen, und zwar so, dass wieder eine neue Tür aufgeht. Ich stelle sie nicht so, dass sie in eine be-

Abb: © fotogestoeber - Fotolia.com

stimmte Richtung weisen. Ich gebe nichts vor. Ich bin der offene Raum, in dem alles und jeder sein kann, was ist. Ich habe gelernt, dass Veränderung viel leichter geschieht, wenn alles erlaubt ist. „Alles ist erlaubt“ heißt, dass du weder der Meinung anderer zustimmst noch ihnen Widerstand leistest. Bewertungen und Meinungen sind einfach nur interessante Ansichten und nicht echt oder real.

Und ich habe noch etwas gelernt: Je mehr ich einem Menschen die Verantwortung für sich selbst zurückgebe, umso mehr „Ermächtigung“ geschieht. Völlige Ermächtigung des anderen, das bedeutet für mich: Ich weiß nichts besser als mein Klient oder Teilnehmer! Das ist für jemanden, der an der Universität ausgebildet wurde, um ein Experte in seinem Fach zu werden, eine völlig neue Perspektive. Doch zu glauben, man wüsste es besser, hilft dem anderen nur bedingt weiter.

Denn wenn ich jemandem eine Lösung oder einen Weg vorgebe, dann ermächtige ich ihn nicht. Ich stelle meine Meinung über sein Wissen. Dieses Wissen, das jeder über sich selbst hat, steht jedoch für die Pragmatische Psychologie an erster Stelle! So werden meine Klienten zum Experten Nummer eins für sich selbst.

Pragmatisch bedeutet, das zu tun und zu wählen, *was funktioniert und mir gut tut*. Viele glauben, das wählen zu müssen, was *richtig* ist (eine gedankliche Bewertung, die immer eine Auseinandersetzung mit dem *Falsch* nach sich zieht), was meist zu Spannungen, Stress und Drama führt, statt sich zu fragen: Welche Wahl kann ich treffen, die mich im Moment weiterbringt?

„Was ist in Ordnung an dir?“

Was ist in Ordnung an dir, das du bislang als falsch empfunden hast? Vielen meiner Teilnehmer wurde diese Frage noch niemals gestellt. Es war für sie normal, sich zu bewerten. Darum die Frage: Welche Probleme hältst du schon für so normal, dass du schon ganz vergessen hast, dass es auch andere Möglichkeiten und Sichtweisen gibt?

Die meisten halten erst einmal erstaunt inne, wenn sie merken, welche Schwierigkeiten sie zu etwas Normalem gemacht haben. Wir leben in einer Welt, wo es normal ist, ein Problem zu haben, und verrückt, keines zu haben. Wie wäre es, wenn das gar nicht so sein muss? Wie wäre es, wenn alles, was du an dir als verrückt und falsch abgestempelt hast, genau die Ressourcen sind, die du für dich und dein Leben einsetzen könntest? Manche weinen vor Erleichterung, wenn sie diese Fragen hören. Wenn du mit dem Sich-schlecht-Machen (und sich dann entsprechend fühlen) aufhörst, dann kann wirkliche Veränderung geschehen – und dann kann das, was vorher als Verrücktheit galt, zu einer Möglichkeit werden. Dann ist es ein Potenzial statt einer Bürde. Ein Potenzial kann man leben. Hier kommen viele ins Straucheln: „Ich soll meine Verrücktheit leben?“ Dann stelle ich meistens die Frage: Welches Geschenk, das du noch gar nicht (an)erkannt hast, bist du mit deiner Verrücktheit und deinem Anderssein für die Welt?

Wichtig ist mir beim Stellen der Fragen auch, dass die Teilnehmer nicht im Kopf nach einer Antwort suchen oder eine Liste mit positiven Eigenschaften machen. Ich arbeite nicht kognitiv. Die Frage „Was, wenn an dir nichts falsch wäre?“ beispielsweise stößt einfach die Tür auf zu der Erkenntnis, dass alles andere, alles, was vermeintlich „falsch“ an dir ist, gar nicht deiner Wahrheit entspricht. Positive Affirmationen oder die Arbeit mit neuen Glaubenssätzen sind gar nicht mehr notwendig.

Kein positives Denken, kein negatives Denken – Fragen

Wenn Ansichten wegfallen, ist das meistens mit großer Erleichterung verbunden. Die Ansicht, dass etwas an uns falsch ist, muss jedoch nicht durch eine neue Ansicht ersetzt werden. Denn auch vermeintlich positive Ansichten können belastend sein. Das beste Beispiel hierfür ist der Herzschmerz, der durch die Ansicht besteht, dass unser Partner „der Richtige“ für uns ist, dieser sich aber nicht entsprechend unseren Erwartungen verhält. Was wäre, wenn wir nicht wüssten, wer oder was „richtig“ für uns ist? Was wäre, wenn wir stattdessen fragen würden, was hier und jetzt mit diesem Menschen möglich ist? Ist diese Person ein Beitrag, das Leben zu kreieren, an das ich mich gerne gewöhnen möchte? Trägt diese Person zu meinem Glücklichsein bei?

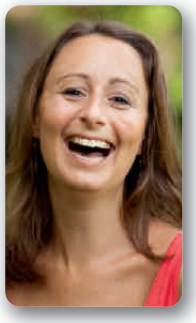
Statt zu denken, zu interpretieren und die Geschichten, die der Verstand uns als real verkaufen will, weiterhin zu glauben, entdecken meine Klienten und Teilnehmer immer mehr, dass sie schon immer wahrnehmen und wissen. Wenn wir beispielsweise nicht mehr an der Ansicht festhalten, dass unser Partner sich auf diese oder jene Weise verhalten sollte, weil er ja nun „der Richtige“ ist – dann könnten wir wahrnehmen, ob die Beziehung überhaupt für uns funktioniert. Ich lade die Menschen meist dazu ein, Fragen zu stellen, wie die Beziehung denn für sie funktionieren könnte, wenn sie den Partner so sehen, wie er ist – ohne etwas zu erwarten, was er nicht liefern wird. Eine meiner Lieblingsfragen lautet: „Was funktioniert für dich?“

Dennoch ist es mir ein Anliegen zu vermitteln, dass es bei der Pragmatischen Psychologie nicht um Problemlösung geht! Ehen werden nicht unbedingt durch neue Schlussfolgerungen gerettet. Es geht darum, durch Fragenstellen, Wahrnehmen und Sein die Türen zu neuen Möglichkeiten zu öffnen. Wie diese aussehen, wird sich zeigen, wenn es soweit ist. Es geht – vielleicht zum ersten Mal im Leben so manches Klienten – nicht um zu erreichende Ziele, um Resultate. „Doch wie ist dann Veränderung möglich?“, werde ich manchmal erstaunt gefragt.

Die Macht der Wahl

Veränderung geschieht, wenn eine neue Wahl getroffen wird. Und diese Wahl kann ganz unterschiedlich ausfallen. Etwas Neues, etwas Eigenes zu wählen, das bedeutet auch auszuprobieren. Die Wahl ist keine Entscheidung für die Ewigkeit, sondern ein Spiel mit den Möglichkeiten. „Könnte ich mir für zehn Sekunden erlauben, meiner Vergangenheit keine Macht mehr über mich zu geben? Was ist jetzt für mich möglich?“ Und nach weiteren zehn Sekunden kann ich wieder etwas anderes wählen.

Auch hier ist es wieder wichtig, die Wahl eines anderen nicht zu bewerten. Denn wer bin ich, dass ich be- oder verurteilen könnte, was ein anderer Mensch für sich wählt? Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder, der eine Wahl getroffen hat (auch zum Beispiel die, sich ganz erbärmlich zu fühlen), jederzeit wieder neu wählen kann. Ich weiß nicht, welche Wahl die beste für einen anderen ist. Aber ich kann die Einladung sein, eine neue Wahl auszu-



Susanna Mittermaier ist klinische Psychologin und Therapeutin, Access-Consciousness-Facilitatorin, Begründerin der Pragmatischen Psychologie, internationale Sprecherin, Bestsellerautorin und vor allem ein glücklicher Mensch! Ihr Buch zum Thema heißt: „Pragmatische Psychologie. Deine Verrücktheit Dein Anderssein Dein Glück!“

Info und Kontakt unter **Tel.: 0043-664-655 7652** oder info@susannamittermaier.com **www.susanna mittermaier.com**

Auf Youtube sind Videos mit ihr zu diversen Themen zu finden.

www.susannamittermaier.com

probieren, und Zeuge der Veränderung sein, die sich vollzieht. Veränderung ist nur eine Wahl entfernt!

Verrücktheit und Anderssein als Möglichkeit

Das zu wählen, was für mich funktioniert – das kann auch bedeuten, dass alle Welt mich für verrückt hält. Eine Psychologin, die glücklich im kurzen roten Kleid in der Welt herumreist ... ja, spinnt die denn? Doch ich erlaube mir zu tun, was für mich und meinen Körper am besten funktioniert. Diese Einladung möchte ich für jeden sein, der mir begegnet.

Wenn jemand anders funktioniert, als wir das gewohnt sind, dann wird dies oft als „verrückt" bezeichnet ... und ich stelle dann gemeinsam mit diesen Menschen Fragen nach den grandiosen Möglichkeiten, die in dieser „Verrücktheit" stecken: Der Legastheniker ist dann vielleicht derjenige, der sich als besonders kreativ entpuppt. Ein Mann mit der Funktionsweise, die ADHS genannt wird, fragte sich, was für ihn mit seinen Besonderheiten funktioniert, und hörte auf mit seinen Versuchen, sich zu fokussieren und zu konzentrieren, was für ihn eine Verlangsamung bedeutet – heute führt er zwei Unternehmen, und zwar gleichzeitig.

Was wäre, wenn in dem, was als verrückt gilt, großartige Möglichkeiten verborgen liegen? Denn in einer Welt, in der „normal" (was ist das überhaupt?) als „gut" und „unnormal" als „schlecht" oder „krank" gilt, wird oft übersehen, dass nicht nur Künstler und Visionäre „unnormal" sind, sondern auch viele andere Menschen, die „verrückt" oder „anders" wirken. Und was wäre, wenn gerade diese Menschen nicht nur ein unendlicher Beitrag sein könnten für sich selbst, sondern für eine andere, glücklichere Welt? – nämlich dann, wenn sie sich erlauben würden, die eigene Verrücktheit nicht mehr zu verurteilen, sondern zu leben.

Die Einführungsseminare in die Pragmatische Psychologie sind für alle Menschen geeignet, die am Entdecken ihrer Verrücktheit als Möglichkeit interessiert sind – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wer mit Klienten arbeitet, wird die Vorgehensweise der Pragmatischen Psychologie in Aktion erleben und kann diese anschließend in der Praxis einsetzen.

Infos zu Seminaren auf
www.susannamittermaier.accessconsciousness.com

Termine in Berlin mit Susanna Mittermaier:
Foundation Level 1
(Voraussetzung Access Bars® Kurs)
26.-29. August 2016

Vorbereitungsseminar:
Access-Bars-Kurs in Berlin
mit Martina und Frank Klimpel
16./17. August 2016 18-22 Uhr
23./24. August 2016 18-22 Uhr

Auf Mallorca: Das Seminar zum Buch Pragmatische Psychologie mit Susanna Mittermaier am 7.-9. Oktober 2016

Infos und Anm. unter **Tel.: 030 -473 639 30** oder info@matrix2point.de oder über den Terminkalender von Martina und Frank Klimpel auf **www.matrix2point.de**

Ich und kein Handy

Die ersten beiden Jahre seiner Schulzeit am Gymnasium verbrachte Benjamin Neukirch ohne Smartphone, Tablet oder Gaming Computer, ohne Eintrittskarte in die elektronische Spaßwelt. Ist so etwas heuzutage überhaupt auszuhalten? Bedeutet es nicht Vereinsamung und Ausgrenzung? Doch Benjamin hat diese Zeit gut durchlebt und die Erfahrung gemacht, dass er nicht tun muss, was alle anderen tun.

von Benjamin Neukirch

Als ich mit der Grundschule fertig war, hoffte ich, dass ich nun endlich ein Smartphone bekäme. „Jeder wird eins haben, wenn ich nach den Sommerferien in der ersten Gymnasialklasse auftauchen werde!", drängelte ich. Aber meine Eltern zogen da nicht mit. Ihre Einstellung: Ein Smartphone kommt später, zuerst geht es darum, der Welt ohne diese Ablenkung zu begegnen.

Das Wunder: Ich brach nicht zusammen. Fasste immer wieder Mut. Blieb am Leben. Und erkannte schließlich, dass ich mich nicht einfach nur durch die handylose Zeit hindurchquälen muss. Es gab Abenteuer. Am-Hang-Sitzen, um die Thermik für meinen Modellsegler zu erspüren. Lesen. Zeichnen. Longboarden. Fahrradfahren. Tränenvergießen, wenn ich allzu gefrustet war. Wütendes, trauriges, vertrauliches, interessantes Reden – vor allem mit meinem Vater. Witzeerzählen. Späßemachen. Und: Irgendwann glaubte ich meinem Vater, dass er nicht entschieden

hatte, mich vom modernen Leben auszusperren.
Heute, ein Jahr später, bin auch ich ein Smartphonebesitzer. Wenn ich es zu Hause lasse, weil ich keine Lust habe, das Gerät in der Tasche zu haben, es mitzuschleppen und darauf aufzupassen, dann passiert es trotzdem sehr schnell, dass ich mir den Kopf zerbreche: Fehlt es mir nicht zum Bilderschießen? Wie kann ich das nächste Level im Spiel schaffen? Welche Flat ist die beste für mich?

Als ich keins hatte, konnte ich mich mit solchen Gedanken auch nicht fertigmachen. Ich hatte keins: Punkt. Ich war der ohne Handy: Das war klar und eindeutig. Und das verursachte trotz des ganzen Ärgers, den ich mit anderen hatte, weil sie meine Handy-Abstinenz nicht fassen konnten, ein friedliches Gefühl in mir. Es gab auch Halt, dass meine Eltern zu ihrer Entscheidung standen. Geduldig waren. Mich eindeutig mochten – auch mit meinem Frust.

Zwischen Spielewelt und richtigem Leben

Wenn ich mich heute länger mit YouTube-Filmchen oder elektronischen Spielen beschäftige, dann ist es erstmal schwer, umzuschalten, um im richtigen Leben etwas zu tun. Das fühlt sich manchmal so an, als hätte ich keine Lust auf gar nichts! Dann meine ich, ich wäre depressiv. Ohne Handy hatte ich immer Antrieb, irgendwas zu tun. Zu zeichnen. Zu schnitzen. Zu klettern. Rad zu fahren. Es gab keine Ablenkung, also „machte“ ich.

Die elektronischen Spiele machen manchmal Spaß, aber wenn ich Erfolg habe beim Spiel, dann verfliegt diese Freude immer sehr schnell. Der Frust ist eigentlich zu hoch. In den Spielen gibt es immer etwas, an dem man scheitern muss. Die sind so gemacht. Man müht sich. Und es wird trotzdem nicht. Oder man hat einfach nur Pech und kann die Freude am Erfolg deshalb nicht haben: Und dann wird man wütend. Unzufrieden. Ich habe immer wieder den Drang, das Ding an die Wand zu werfen. Ich weiß, dass ich da nicht der Einzige bin. Meine Kumpels kennen alle das gleiche Gefühl: Man will das Ding zerschmettern … und manche haben das bereits getan.

Oder ich mache in stummer Wut weiter. Fahrradfahren hilft da. Hausaufgabenmachen nicht: vor allem, wenn's nicht gut läuft.
Oder ich nehme mir eine Auszeit und lege das Ding in die Schublade: Zum Zertrümmern ist mir das schöne Gerät dann doch viel zu schade. Ich habe experimentiert: Ja, es klappt, dass ich immer wieder ohne Smartphone aus dem Haus gehe. Auf der Busfahrt zur Schule Vokabeln lerne, um nachmittags freizuhaben. Keine Nachrichten abrufe. Nur vor dem Ofen liege. In die Wolken gucke.
Die letzten zwei Wochen ganz ohne Smartphone waren wie Urlaub.

Echtzeit

Wenn ich zornig bin, dann nehme ich den Zorn mit aufs Fahrrad. Wenn ich fahre, vergeht er. Ich erinnere mich dann: Beim Fahrradfahren habe ich fast immer eine gute Zeit. Ich begegne einem Baum. Einem Tier. Dem Wind. Einer schönen Wolke. Und wenn ich entspannt bin, frage ich mich: „Warum fang ich immer wieder mit dem Filmchengucken und Spielen an?“
Klar: Ich will keiner sein, der schlecht dasteht, wenn es ums Spielen geht. Ich will mithalten können. Aber wenn ich dann "weit" bin, ist es langweilig. Das Ganze besteht aus Weiterkommen. Immer weiter. Ich kann darin nicht ankommen. Kann mich darin nicht ausruhen. Bin dann nicht wirklich da.

Gehe ich einen Stock schnitzen, dann will ich zwar auch weiterkommen, aber das ist anders: Ich gehe in den Wald. Hole den Stock. Schnitze. Hab ihn dann in echt in der Hand. Kann ihn benutzen, zum Beispiel beim Lagerfeuermachen oder beim Wegebahnen durch wildes Gestrüpp und Brennnesselfelder.
Das Ganze macht Freude. Und das Zeitgefühl stimmt: Eine lange Aktion bringt in mir auch das Gefühl von langer Zeit hervor. Vor dem Bildschirm dagegen verfliegt der ganze Nachmittag wie nix. Und dann habe ich oft miese Laune. Bei einem richtigen Projekt wie Longboarden und Schnitzen ist es dagegen nicht so, dass ich mich hinterher ärgere, dass ich so viel Zeit reingesteckt habe – obwohl ich mir vielleicht ein paar Kratzer zugezogen habe.

Kontakt

Es ist in vielen Fällen sehr hilfreich, ohne Ablenkung in der Welt zu sein. Ich mag es, diese Welt wahrzunehmen, sie anzufassen, sie zu begreifen, mit ihr wirklich in Kontakt zu sein. Ich glaube, das werde ich immer lieben. Ich habe eine Zeit durchlebt, die für meine Freunde und Mitschüler undenkbar und unmöglich war. Für mich war "ohne Handy" der Normalzustand und "mit Handy" – der Normalzustand der anderen – für mich das Unnormale. Heute bewege ich mich zwischen beiden "Normalzuständen" hin und her. Bin mit beiden vertraut. Und fühle mich frei damit.

Benjamin Neukirch, zwölf Jahre alt, Wach-in-die-Welt-Gucker, interessiert an allem, was Spaß verspricht, stand aufgrund der Entscheidung seiner Eltern in einer handylosen Erfahrungswelt und macht seine eigenen ernsten und lustigen, bitteren und süßen, höllischen und himmlischen Erfahrungen. Begleitet wurde er von seinen Eltern Ralf und Johanna Neukirch, die das Abenteuer Menschsein in den spirituellen Erfahrungsraum ausgedehnt haben; als Kenner der Licht- und Schattenseiten menschlichen Daseins unterstützen sie ihren Sohn auf seiner abenteuerlichen Entwicklungsreise ins bewusste Menschsein.

Info und Kontakt unter benjamin.neukirch@web.de
Website der Eltern: **www.erwachen-jetzt.de**

Aus meinen Erfahrungen entstand das Buch „Ich und kein Handy“ (Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf 2016), ergänzt von einem kurzen Begleittext meiner Eltern.

www.erwachen-jetzt.de

von Torsten Brügge

U-Bahn-Seligkeit

Achtsamkeitsmeditationen im Kellergeschoss der Stadt

Torsten Brügge ist seit Ende der Neunziger als Lehrer und Begleiter für spirituelle Selbsterforschung aktiv. Er verbindet dabei nonduale Erkenntniswege aus der Tradition seiner Lehrer Sri Ramana Maharshi, Poonjaji und Gangaji mit Elementen aus transpersonaler Psychologie, Enneagramm und Hypnotherapie.
In Hamburg führt er mit seiner Partnerin Padma Wolff die „Praxis für Meditation und Selbsterforschung" und die „Bodhisattva Schule", ein Ausbildungsinstitut für Integrale Tiefenspiritualität
www.bodhisat.de

Was bedeutet U-Bahnfahren für uns? Nervt es? Ist es sterbenslangweilig? Denken wir: „Eigentlich habe ich Besseres zu tun!"? Wie wäre es, die Fahrt durchs Kellergeschoss der Stadt als pure Achtsamkeitsmeditation zu genießen?

Sie beginnt mit den ersten Schritten die Treppe hinunter zum Bahnsteig. Wir stehen noch oben, doch unser Verstand stürzt schon vorweg. „Kriege ich die nächste Bahn noch oder muss ich wieder warten und komme zu spät?" An den Spruch „Zeit ist Geld" glauben wir natürlich nicht mehr. Doch das Motto „Zeit ist Glück" beherrscht unser Denken: Wir versuchen möglichst viel Zeit einzusparen, um später glücklich sein zu können. Dieses „Später" ist ein Aufschieben der Zufriedenheit in eine eingebildete Zukunft. So verpassen wir die Möglichkeit, schon in diesem Moment eine neue Spielart von Glück und Frieden zu entdecken.

Zum Beispiel in der einfachen Berührung unserer Fußsohlen mit den Steinstufen, die zum Bahnsteig führen. Das ist – jedenfalls bei Schuhen mit weichen Sohlen – eine Fuß-Reflexzonen-Massage der besonderen Art! Jede Stufe massiert unsere Füße auf eine neue kraftvolle Weise. Unser Körpergewicht sorgt für den richtigen Druck. Die Flächen und die Kante jeder Stufe erwidern ihn geschickt. Muskulatur und Gewebe unserer Füße werden mindestens so gut durchgewalkt wie von der Hand eines geübten Masseurs – und das kostenlos!

Und wenn wir die Rolltreppe benutzen? Auch hier möchte unser Verstand am liebsten sofort unten angekommen sein: „Warum sind diese Dinger dermaßen lahm geschaltet? Mensch, was stellt dieser Idiot sich in den Weg, stell dich rechts hin, Lahmarsch!"

Ohne solchen Geschwindigkeitsdruck steht uns eine außergewöhnliche Erfahrung offen. Wir schweben stehend in Richtung Ziel. Mühelos, ohne auch nur einen Zeh rühren zu müssen. Das wünschten sich die Yogis, als sie den fliegenden Teppich ersannen. Nur hat es mit dem nie so richtig geklappt.

Warten ohne warten

Blick auf die Anzeigetafel: „Mein Gott, noch zwölf Minuten? Sonst fährt die Bahn hier doch im Fünfer-Takt!" Auch die freundlich durchgesagte Entschuldigung des Verkehrsbetriebes kann unseren Verstand nicht beruhigen. Wir starren ungeduldig ins Dunkel des Tunnels, von wo die Bahn kommen muss. Können wir sie auf magische Weise eher hervorlocken? Gleichzeitig tobt unser Denken: „Das kann doch nicht wahr sein." Wahr ist: Wir haben gerade die wunderbare Chance bekommen, eine Zwölf-Minuten-Steh-Achtsamkeitsmeditation zu beginnen. Zwei oder drei Minuten sind mit innerem Gemecker und Verspätungsszenarien verstrichen. Bleiben noch neun Minuten. Wozu? Um etwas zu entdecken: Jedes Warten kann stattfinden auch ohne Gedanken an das, was erwartet wird. Dieses „Warten ohne zu warten" kann sich in verschiedenen Formen abspielen. Vielleicht spüren wir unserem Atem nach. Wir entziehen dem Grübeln unsere Aufmerksamkeit und lenken sie auf unsere Körperempfindungen. Einatmen: Die Rippen heben sich, der Brustkorb wird weit. Ausatmen: Die Muskulatur entspannt sich, die Luft strömt aus unserem Mund. Wir können diese Atemzüge auch zählen. Das kann helfen, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben. Wir brauchen dem Gedanken „Wann kommt die Bahn denn nun end-

Abb: © doganmesut - Fotolia

lich?“ nicht zu folgen. Wir genießen das Spüren des Atmens. Wie wohltuend solche Einfachheit ist.
Kurz bevor die U-Bahn einfährt, streicht ein Luftzug über unsere Haut. Die winzigen Härchen der Haut erspüren feinsinnig die leichtesten Bewegungen, auch den Luftstrom, den die U-Bahn weit vor sich herschiebt. Wir genießen dieses Strömen genauso wie eine Brise am Strand – und das hier unten auch noch ohne jegliche Gefahr eines Sonnenbrandes.
Die U-Bahn ist da. Die Wartezeit ist wie im Flug vergangen – weil wir nicht gewartet haben.

Melodie des Momentes

Wir suchen uns einen Platz. Die Achtsamkeit geht weiter. Es kann hilfreich sein, die Augen zu schließen. Die anderen dürfen denken, wir seien müde. Wenn wir auf das Umherschauen verzichten, braucht unser Verstand sich nicht in Kommentaren zu verlieren. Stattdessen kann unsere Aufmerksamkeit sich auf den gegenwärtigen Moment richten. Mag sein, dass unser Denken noch Geschichten erzählt: Wie es gestern war, was wir heute noch vorhaben und was morgen geschehen könnte. Mit geschlossenen Augen ist dieses Kreisen leichter zu erkennen. Es darf da sein. Zugleich können wir eine wirkungsvolle Vertiefung unserer Aufmerksamkeit geschehen lassen: über das Hören.
Als Säugling haben wir in die Welt gehorcht. Haben jedem neuen Klang gelauscht. Staunten über jedes Geräusch. Später überlagerte der Denkprozess das reine Hören. Wir lernten zu benennen und zu erklären. Unser Verstand versucht die Welt zu begreifen. Er bildet Begriffe. Und doch gibt es immer wieder Momente, in denen wir frisch hinhorchen. Die Reinheit oder der Wohlklang liegt nicht im Ton, sondern in der Art des Hörens. Beim reinen Lauschen lassen wir uns in die Wahrnehmung des gegenwärtigen Klanges sinken. Wir hören ohne zu benennen, ohne zu bewerten. So, als wüssten wir nicht, was wir hören oder wie wir hören.
In jedem Augenblick wird ein neuer Klang angeschlagen. Auch in der U-Bahn. Ein ansteigendes Brummen des Elektromotors beim Anfahren. Das rhythmische Pochen der Gleisschwellen. Die Stimmen der anderen. Stationsansagen. Das Prusten der Luftdruckdüsen beim Öffnen und Schließen der Türen. Es sind Teile eines vielfältigen Klangteppichs. Wir haben eine Freikarte für die erste Reihe zu einem außergewöhnlichen Konzert im Keller-Saal.

2012 erschien Torsten Brügges letztes **Buch** „Besser als Glück – Wege zu einem erfüllten Leben“ im Verlag der Ideen.

Satsang und Stille-Tag mit Torsten und Padma am 30. & 31.7. im „Care & Share-Zentrum“, Welserstraße 5-7, 10777 Berlin
www.sevaa.de/index.php/berlin.html

Info und Kontakt unter
Tel.: 040-55 77 55 77 oder infos@satsang-mit-torsten.de
www.satsang-mit-torsten.de

www.satsang-mit-torsten.de

Bauchtanz als Meditation

Viele Hobby-Bauchtänzerinnen schätzen den Wert, den Bauchtanz nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische Gesundheit von Frauen hat. Dieser Wert liegt in seiner psychologisch-spirituellen Dimension, die sich der Bauchtänzerin dann offenbart, wenn sie den Tanz als Meditation praktiziert und sich von Melodie, Rhythmus und der eigenen Bewegung vollkommen erfassen lässt.

von Christiane Hausmann

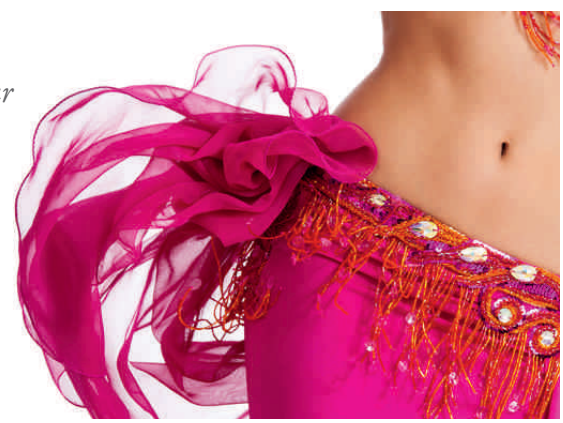


Abb: © katrinaelena - Fotolia.com

Da Bauchtanz eine uralte Methode ist, um Körper und Geist zu vereinen und wieder bei sich selbst anzukommen, kann man in stressigen Situationen perfekt abschalten, wenn man sich seine Lieblingsmusik in den CD-Player einlegt und sich einfach bauchtanzend zu den Rhythmen bewegt. „Aber das kann ich doch mit jeder Musik und jedem Tanz“, werden Sie jetzt vielleicht sagen. Doch Bauchtanz wirkt genau auf die „drei Engen“ (Wilhelm Reich) des Körpers ein und löst dort gezielt Blockierungen der Energie auf. Das kann man nicht von jedem beliebigen Tanzstil behaupten.
Die Art der Bewegungen besteht im isolierten Schütteln, Schieben, Kreisen, Kippen, Heben, Senken, Zittern von Körperteilen (Shimmy), wobei der restliche Körper in Ruhestellung verbleibt. Auf diese Weise interagiert jeder Körperteil einzeln mit der Schwerkraft. Das ist eine echte Herausforderung und muss durch regelmäßiges Training eingeübt werden.
Die „drei Engen“, die Reich beschreibt, befinden sich im Beckenboden, dem Zwerchfell- und dem Halsbereich. Es sind Stellen, an denen Ringmuskeln ihre Arbeit verrichten. Das sind Muskeln, die eine Öffnung ringförmig umgeben, weil etwas zeitweise verschlossen werden muss (zum Beispiel After, Mund, Augenlid, Harnblase, Iris). Hier machen sich zuallererst Verkrampfungen bemerkbar, wenn wir Emotionen verdrängen. Im Laufe der Zeit bilden sich dort sogar Körperverformungen aus. Was heißt das genau? Es bedeutet, dass der Körper immer mit der Schwerkraft agiert und fließt. Wenn die Energie an bestimmten Körperstellen nicht fließen kann, weil sich dort Blockierungen ergeben haben, bildet der Mensch in Bezug zur Schwerkraft ein kompensierendes Gleichgewicht aus – eine verformte, unnatürliche Körperhaltung entsteht.

So etwas lässt sich leicht bei älteren Menschen beobachten, die aufgrund derartiger Verformungen zum Beispiel oft vornübergebeugt gehen. Doch das ist kein unabwendbares Schicksal. Man muss lediglich regelmäßig Blockierungen des Energieflusses in den Ringmuskeln verhindern. Das kann man beispielsweise durch Bauchtanzbewegungen und Meditation erreichen. Man wird dadurch auch zunehmend körper- und gefühlsbewusst, was an sich schon Blockierungen sehr gut verhindert.

Yoga in Bewegung

Der Beckenboden-, Zwerchfell- und Halsbereich korrespondiert auf seelischer Ebene mit den feinstofflichen Energiezentren, die im Yoga „Chakren" genannt werden. So entspricht dem Beckenboden das Wurzel- und Sakralchakra, dem Zwerchfell das Solar- und Herzchakra, dem Hals das Kehl- und Stirnchakra und der Wirbelsäule das Kronenchakra.

Durch die Wirbelsäule steigt nach verbreiteter Ansicht der Yogis die im Wurzelchakra ruhende Kundalini hoch zum Kronenchakra und führt auf diese Weise zur Erleuchtung (Ekstase). Durch regelmäßig praktizierte Bauchtanzbewegungen stimulieren wir automatisch im feinstofflichen Körper die entsprechenden Chakren. Daher können Ekstaseerlebnisse auch durch Bauchtanz eintreten. In jedem Fall wird aber jegliche körperlich-seelische Blockierung bei regelmäßiger Übung wieder aufgelöst und die gefürchteten Körperverformungen und -steifheiten des Alters bleiben aus.

Bauchtanz ist, wenn man so will, Yoga in Bewegung. Durch die permanente Bewegung in den entsprechenden Körperteilen zum Rhythmus der Musik wird der Körper entspannt und der Geist von „Verknotungen" befreit. Regelmäßig ausgeführt ergibt sich ein nachhaltiges körperliches Wohlbefinden. Natürlich müssen wir auch bereit sein, uns auf uns selbst einzulassen, um uns von Blockierungen zu befreien. Wir müssen überhaupt erst einmal offen dafür sein, die mit den Blockaden einhergehenden unangenehmen Beklemmungen wahrzunehmen. Denn alles Schwere muss erst gesehen werden, damit es sich irgendwann in Leichtigkeit und Entspannung verwandeln kann. Danach gehen Bauchtanzbewegungen, die erst schwierig waren, plötzlich wie von selbst und Freude stellt sich ein.

Erleichterung im Tanz

Vom Voodoo weiß ich, dass – auf die Elemente bezogen – bestimmte Geister unterstützende Funktionen einnehmen. Analog haben auch spezielle Bewegungsformen beim Bauchtanz entsprechende Wirkungen auf psychische Probleme und seelische Konflikte:

Die Geister der Luft beispielsweise helfen bei *Problemen mit dem Glück, der Zufriedenheit und dem eigenen Geisteszustand*. Tanze in diesem Fall hauptsächlich mit dem Brustkorb und Oberkörper. Spezielle Übungen sind Schulter-Shimmy, verschiedene Bewegungen der Schultern, Arme und Hände, Brustkorbkreisen, -schieben, -heben und -senken, Körperwelle. (6. u. 7. Chakra)

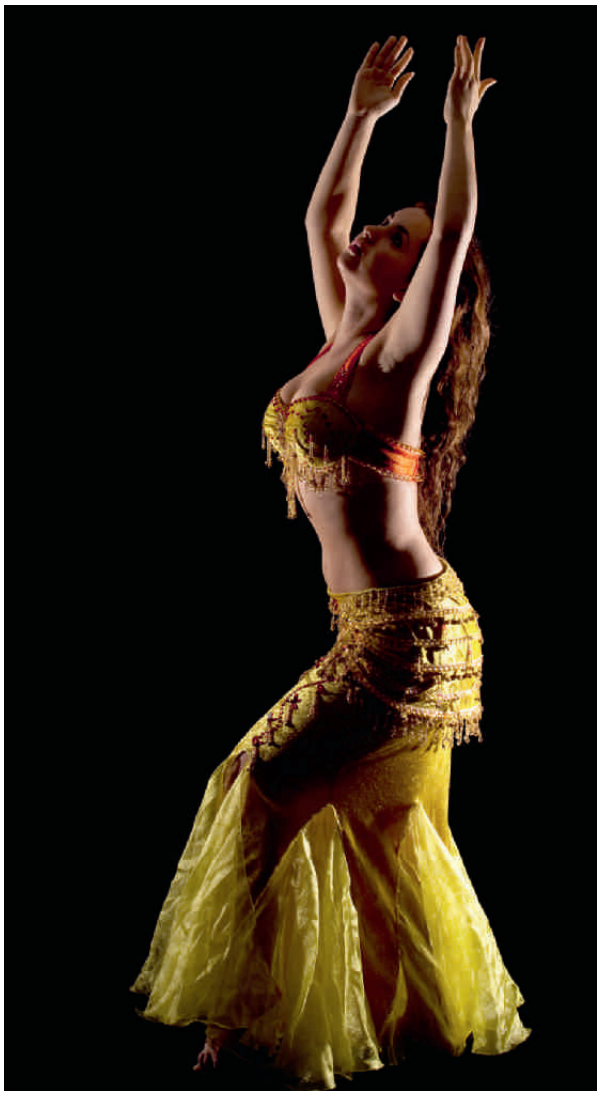


Abb: © fotogestoeber - Fotolia.com

Bei *Gesundheitsproblemen* (seelischen Konflikten) helfen die Holzgeister. Tanze Halbkreise, Schwung, Kippen, Pendel, Schieben von Becken und Hüfte. (2. Chakra)

Bei Liebesproblemen kannst du die Erdgeister anrufen mit Tänzen des Stampfens oder des Schwappens wie zum Beispiel Drop-Schritte, ¾ Shimmy-Schritte, Hagalla, Bauchschwapp. (1. Chakra)

Bei *Autoritätsproblemen* (Minderwertigkeitskomplexen) helfen die Wassergeister. Für mehr Selbstwert und -vertrauen Kreise, Achten und Wellen tanzen. (3. und 5. Chakra)

Bei *Problemen mit dem „lieben Geld"* (oder mit der materiellen Existenz im weitesten Sinne) helfen die Feuergeister. Entsprechend müssen wir zum Ausgleich wirbeln, schütteln, drehen, zucken und zittern, also Shimmys in allen Variationen und Drehungen tanzen. (4. Chakra)

Musik ist der Schlüssel

Nicht jede Musik ist für Bauchtanzmeditationen geeignet. Wichtig ist eine Musik, die dem „Geistesrhythmus" der Tänzerin entspricht. Deshalb muss sich jede selbst auf die Suche nach der für sie geeigneten Musik machen. Es ist immer eine Musik, die einen regelrecht elektrisiert, bei der man nicht mehr stillsitzen kann, sondern tanzen muss. Mir persönlich hilft beispielsweise bei der Befreiung von Beklemmungen am besten diese Musik von Hossam Ramzy:

'Through the Ankh' – *Luftgeister*;
'Secrets of the Eye' – *Holzgeister*;
'The Beauty of Your Eyes' – *Erdgeister*;
'Love is not Forbidden' – *Wassergeister*;
'Never Mind' – Feuergeister

CD: Eternal Egypt (Phil Thornton, Hossam Ramzy) und CD: Secrets of the Eye (Hossam Ramzy)

Christiane Hausmann ist Bauchtanztrainerin, Autorin und Meditationslehrerin. Sie unterrichtet seit zirka 20 Jahren an der Volkshochschule in Berlin Orientalischen Tanz. Mehrere Bücher von ihr sind unter dem Pseudonym Shakti Morgane erschienen. Der vorliegende Text ist in Teilen der jüngsten Veröffentlichung „Bauchtanz-Kalender-Geschichten" entnommen.

Kurse an der VHS Mitte Berlin
Bauchtanzmeditation
4.10. bis 22.11.2016, immer 17.30 Uhr

Anfängerkurs Orientalischer Tanz
23.9. bis 25.11.2016, immer 17.30 Uhr

Mehr Infos zu Bauchtanzworkshops und -büchern unter
Tel. 0157-734 603 50
oder morganeshakti@gmail.com
www.shaktimorgane.de

www.shaktimorgane.de

von Werner Baumeister
Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Abb: © frog-travel - Fotolia.com

Gott sitzt am Ruder

Einer muss die Schuld kriegen, und das ist im Zweifelsfall die Schlange. War schon im Paradies so. Und so ist das homöopathische Thema der Schlangen auch das eingebaute Schuldgefühl. Ein Thema, das mich schon seit meinen ersten Lebensjahren und dem frühen Tod meines Bruders, an dem ich mich schuldig fühlte, durch mein Leben begleitet – verbunden mit der Angst, einen Fehler zu machen und dadurch anderen Schaden zuzufügen oder sie sogar zu Tode zu bringen. Dies verursacht in letzter Konsequenz ein Leben im Zustand der Lähmung, denn Leben, ohne Fehler zu machen, ist nun mal nicht möglich. So sind Schlangen homöopathisch angezeigt, wenn wir Probleme bekommen oder krank werden durch „nicht gelebtes Leben". Es geht hier um ungefiltertes Leben – vor jeder Wertung –, das nach Ausdruck drängt.

Die Angst, mich durch Fehler schuldig zu machen, hatte sich dieses Jahr (nach zwanzig Jahren Erfahrung als Homöopath) biographisch derart verdichtet, dass ich meinen Beruf kaum noch ausüben konnte und darum finanziell in existentielle Bedrängnis geriet. Auch wenn sich im Berufsalltag das Thema „Fehler machen" überhaupt nicht in einem konkreten Fall zeigte, versuchte ich doch fieberhaft – mit mir selbst und in vielen Gesprächen mit kompetenten Menschen – eine „vernünftige" Lösung über den Verstand zu finden. Ich kam aber letztendlich immer wieder zu dem Ergebnis, dass das Risiko, eines Behandlungsfehlers beschuldigt zu werden oder an Patienten schuldig zu werden, nicht wegrationalisiert werden kann – was mich vollkommen paralysierte. In dieser Situation nahm ich die Gabunviper (Puffotter) und bekam eine starke Botschaft aus unerwarteter Richtung. Nachdem ich mir zum erneuten Male über obiges Problem den Kopf zerbrochen hatte, griff ich quasi im Vorbeigehen in ein Erzengelkartenset und zog die Karte: „Gott sitzt am Ruder". Empfehlung: Lasse in dieser Situation los und übergib sie voller Vertrauen göttlicher Weisheit und Liebe. „Naja", dachte ich, bemerkte aber im selben Moment, dass ich aus Versehen mit einem Griff zwei Karten gezogen hatte, die in Verbindung miteinander schon beeindruckend aussagekräftig waren. Titel der zweiten Karte: „Verpflichte dich! Habe den Mut, dich deinem Leben und deiner göttlichen Aufgabe zu verpflichten und dein Herz bedingungslos jeder! Erfahrung zu öffnen."

Rückverbunden

Zusammengenommen ergeben diese beiden Karten genau das, was die Schlangen uns homöopathisch schenken oder besser zurückgeben: Unser verlorenes Gott- und Urvertrauen. Sie sind Religio im wahrsten Sinne des Wortes, indem sie uns rückverbinden mit der Quelle, aus der wir kommen. Insofern wir durch sie verstehen, was uns das Göttliche über unser ganz eigenes Leben sagen kann, haben sie homöopathisch große Bedeutung für unsere spirituelle Entwicklung. Als Symbol unseres Unbewussten integrieren die Schlangen das Abgespaltene in unserem Leben, all das, was nicht sein durfte, verboten war, weg musste und seitdem nach Ausdruck sucht und sich unerkannt individuell wie kollektiv oft sehr destruktiv Gehör verschafft. Ein Klient aus meiner homöopathischen Praxis (ja, ich kann endlich wieder arbeiten, Schlange sei Dank :-)) beschreibt sein Erlebnis nach Gabe der Gabunviper so: „Über alten Erfahrungen liegt oft so etwas wie eine Decke und darunter sind unsere Angst-, Hass-, Wut- und Schmerzknöpfe wie im Schlamm begraben. Die Gabunviper legt nun diese Knöpfe frei. Und dann drückt irgendetwas in unserem Leben diese Schalter und wir sind gefordert, all das zu fühlen, was dann ausgelöst wird."

Schlangengift ist sehr komplex und enthält oft mehrere Arten von Gift. Es gibt hämotoxisches (blutzerstörendes), neurotoxisches (nervenzersetzendes) und – eine Spezialität der Gabunviper (Puffotter)! – ein zytotoxisches, also zellzerstörendes Gift. Homöopathisch ortet dieses Schlangengift wie ein Tracer (Spurensucher) nekrotisches, also totes Gewebe in unserem Körper (Gangrän). Einen möglicherweise hieraus resultierenden Zahnarztbesuch sollte man also als ein – wenn auch nicht ganz angenehmes – Geschenk begrüßen, das dafür sorgt, dass totes Gewebe aus dem Körper entsorgt wird, was sonst als Störquelle vielleicht auf Dauer das ganze System gefährlich schädigen könnte (Herzklappenschäden durch unentdeckte Zahnentzündungsherde, die chronisch das Blut vergiften). Analog vergiften uns auch unsere Glaubenssätze, in denen kein Leben mehr steckt, und so reinigt uns die Gabunviper auch von unserer geistigen Nekrose und kann – ähnlich dem Drücken eines Reset-Schalters – so etwas wie eine Neugeburt ermöglichen.

Sechs Schlangen-Workshops
Gott sitzt am Ruder

Die homöopathischen Schlangengifte haben ein enormes therapeutisches Potential. Dieser Workshop beinhaltet aktuell passende Schlangenmittel aus der Gruppe der Giftnattern (Cobra, Mambas, Taipan, Krait), der echten Vipern (Gabunviper, Aspisviper, Kreuzotter) und der Grubenottern (Buschmeister, Kupferkopf, Lanzenotter, Klapperschlange) sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 2.7., Wiederholung am Sa, 9.7. & So, 10.7. & Sa, 16.7. & So, 17.7. & Sa, 23.7.
Jeweils 13-19h, 90 €
Anmeldung erforderl.
Ort: Kreuzberg
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Irina Alex Fotografie

Wir befinden uns im Anthropozän – dem Zeitalter des Menschen. So kurz bevölkern wir erst die Welt und haben ihr schon so viel Gewalt angetan. Das Dumme daran: Der Mensch lernt kaum aus Fehlern. Oder gibt es doch Lösungen, schöne Orte und eine Zukunft . . ?

Lesen & Hören

Jana Pajonk
Rund um Berlin. Janz weit draußen
Gmeiner, 2016
ISBN: 978-3839219843
192 Seiten, 14,99 Euro

Für EntdeckerInnenherzen

Die Berliner sind ja mehr so in ihrem Kiez verwurzelt: Aber los! Ab aufs Land, raus in die Sommerfrische. Jana Pajonik macht es mit ihrem gerade erschienenen Reiseführer vor. Perfekt getimed für die Sommerzeit macht sie Lust auf Brandenburg als Ausflugs- und Urlaubsziel für gestresste Städter. Sie erzählt dabei fast zauberisch von Naturschönheit, einsamen Seen, Wiesen, Wäldern, vergessenen und versteckt liegenden Orten, Wellness, Wandern, Gaststätten, regionalen Spezialitäten, Lebenskünstlern, verwirklichten Lebensträumen, kreativen Ideen und Abenteuern im Berliner Umland. Schon das Vorwort macht kribbelige Füße, die am liebsten sofort alles erkunden würden.
Sie bewegt sich dabei etwas abseits des total überlaufenen Touri-Mainstreams und stellt viele ihrer selbst entdeckten oder von Freunden empfohlenen Lieblingsplätze vor. Wo andere Reiseführer nüchtern und sachlich Allgemeinplätze herunterrasseln, schreibt die Berlinerin Jana Pajonk sehr persönlich und teilt – wie beispielsweise in einem Blog – ihre subjektiven Erfahrungen, (Kindheits-)Erinnerungen und Entdeckungen. Auf jeder Doppelseite (links ein Foto, rechts der Text) stellt sie einen Lieblingsplatz vor. Es ist jeweils mehr eine Mischung aus Charakterstudie, Fakten und Beschreibung ihrer Begegnungen.
So fängt sie Philosophien ein und bannt auch die Menschen, die zu diesen Orten gehören und mit ihnen verbunden sind, erzählerisch aufs Papier. So bringt sie Großstadtmenschen an ihnen unbekannte Orte um Berlin und nimmt die Leser/innen zum Beispiel mit zum Schloss Schwante, zu den Fontane-Thermen in Neuruppin, dem Trödelladen in Zerpenschleuse, dem Autokino in Schönefeld, einem Klohäuschen mitten auf einem Weinberg, zum Pilzesammeln in Wandlitz, zur kleinen Goldelse in Fehrbellin, oder zum Vollmondnacktschwimmen nach Ludwigsfelde. Bekanntere Ziele, wie das Kloster Chorin, das Ökodorf Brodowin oder das ZEGG in Bad Belzig, sind natürlich nicht ausgeklammert. Viele Orte sind gut mit der Bahn und dem Fahrrad erreichbar. Eine Übersichtskarte mit den 77 Ausflugstipps runden das Buch ab.
Fazit: Ein wunderbar spezieller, schöner und bilderreicher Reiseführer. Genau der richtige gedruckte Wegweiser für Neugierige mit Liebe zur Natur und reiselustigen EntdeckerInnenherzen.

!!Achtung!! Wir verlosen 3 Exemplare dieses Reiseführers auf Seite 2!!

Paul Leluc
Die langen großen Ferien
Polyband
DVD, 250 Minuten, 18,99 Euro

Pädagogisch

"Mama? Was ist eigentlich Krieg?" Bei den allgegenwärtigen Nachrichten – angefüllt mit vor dem Krieg und damit einhergehender Gewalt fliehenden Menschen, denen es oft nur gelingt Leib und Leben (und oft nicht mal das...) zu retten – bleiben solche oder ähnliche Kinderfragen nicht aus. Wer es seinem Kind zutraut, für den sei zur Erklärung der jetzigen Situation "Die langen großen Ferien" ans Herz gelegt.
Die preisgekrönte Serie ist mit FSK 6 gelabelt, dennoch wird im Booklet ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Erziehungsberechtigte ihre Kinder beim Angucken der Serie begleiten und nicht alleine lassen sollen. Dies gilt gerade für sensible Kinder.
Die Erzählung nimmt im Jahr 1939 ihren Anfang und erstreckt sich über einen Zeitraum von fünf Jahren. Auf ZDF.tivi gibt es sogar weiterführendes Begleitmaterial für Eltern und Pädagogen. Der Box (2 DVDs mit insgesamt 10 Folgen à 25 Minuten) liegt auch ein begleitendes Booklet mit einer Einführung für Eltern und einem Mini-Lexikon zur Begriffsklärung bei.
Erzählerin ist die erwachsene Colette, die sich an die "langen großen Ferien" bei den Großeltern erinnert. Die tierliebe Colette ist zu Beginn sechs, ihr Bruder Ernest zehn Jahre alt. Das Geschwisterpaar stammt aus Paris und besucht die Großeltern (Omili und Opili) auf dem Land, die Eltern sind dabei, die Sonne scheint, die Blumen blühen, Kuchen wird gebacken... Doch die Idylle ist überschattet. Ganz am Rande merkt man: Die Mutter scheint krank zu sein, die Erwachsenen unterhalten sich besorgt über Zeitungsmeldungen. Schließlich verkündet der Radiosprecher, dass Frankreich im Krieg ist. Der erste große Riss in der heilen Kinderwelt. Die Familie wird auseinandergerissen, die Mutter muss in ein Sanatorium in der Schweiz, der Vater an die Front. Colette und Ernest bleiben in der Normandie bei Omili und Opili und dem Hausschwein Schlammi. Aus einem kurzen Urlaub werden die langen großen Ferien. Glaubt der Vater anfangs noch, dass der Krieg schnell vorbei ist, zeigt sich bald, dass dem nicht so ist... Die Zeit bei den Großeltern (denen die Angst vor dem Krieg noch vom letzten Mal eingebrannt ist und die Böses ahnen) beginnt noch relativ unbeschwert und sorglos. Die Kinder finden neue Freunde und bauen im Wald eine geheime Hütte. Es sind Kinderabenteuer, die durchbrochen werden vom Ernst des Lebens, der sich auch im sich verschärfenden Verhalten und Rassismus der Menschen im Dorf widerspiegelt. Gerüchte und Verdächtigungen belasten die Gemeinschaft.
Oft wird durch Colettes offene und unbefangene, kindliche Art deren Widersinnigkeit aufgezeigt. Der Krieg nähert sich unaufhaltsam, die Deutschen rücken immer näher, es gibt Fliegerangriffe, Flüchtlingstrecks, Dieppe brennt, Menschen sterben, Kinder verlieren ihre Eltern. Die Schrecken und die Grausamkeit des Krieges, die bedrückende Gewalt werden deutlich. Dies ist eindeutig kein blank gebügelter Disney-Film, an dessen Ende alle "Guten" fröhlich gemeinsam ein Lied trällern.
Fazit: Eine liebevoll gemachte und einfühlsame Animationsserie, die tief berührt. Sie hilft Kindern zu verstehen und nachzuvollziehen, was gerade in der Welt geschieht.. Auch manchen Erwachsenen mit rechter Gesinnung sei diese Serie für mehr Verständnis und Mitfühlen empfohlen. Aber gerade wenn es empfindsame Kinder sind, sollten sie sie nicht alleine sehen. Schon als Erwachsener sitzt man da, schluckt die Tränen herunter, das Herz krampft und man wünscht sich innig, dass für uns so eine Zeit niemals wieder anbrechen mag, in der man selbst fliehen muss, um das nackte Leben und das der Kinder zu retten. So wie heute Syrer, Jeziden oder Kurden. Um es mit Opili zu sagen: "Verdammter Krieg."

Hrsg. Reinhold Leinfelder, Alexandra Hamann, Jens Kirstein, Marc Schleunitz
Die Anthropozän-Küche
Springer, 2016
ISBN: 978-3662498712
236 Seiten, 24,99 Euro

Rezepte für die Welt von morgen

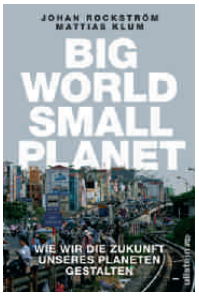
Egal, wie verschieden wir Menschen uns auf diesem Planeten gegenseitig manchmal vorkommen: Essen müssen wir alle, Nahrung anbauen ebenso. Aber wir nähren uns nicht nur, wir genießen auch – gerne gemeinsam. Doch woher stammen die Dinge, die wir essen? Wie sind die kulturellen Unterschiede, und wie hängt das trotz riesiger Entfernungen alles zusammen? Es ist ein Comicbuch der ganz anderen Art: mit Rezepten und viel Wissenswertem zu Esskulturen aus der ganzen Welt, gewürzt mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Geschichten im Buch machen globale Strukturen und Auswirkungen des Handels, der Nahrungsproduktion und der Umweltzerstörung sichtbar und schaffen so ein Bewusstsein dafür und für den Unterschied, die wir durch unseren eigenen Konsum machen können. Die Leser/innen erhalten nicht nur authentische Einblicke in andere Ernährungs- und Essenskulturen (Uganda, Marokko, China, Japan, Indien, Kiribati und Fidschi, Brasilien, USA, Norwegen, Deutschland), sondern das Buch bietet auch Denk- und Lösungsansätze – denn mit dem Kochlöffel bestimmt jede/r quasi die Globalisierung mit.

Die zehn Erzählungen – von im Übrigen echten Protagonisten – sind von unterschiedlichen Künstlern in ihren ganz eigenen Zeichenstilen umgesetzt. Verbindendes Element, im wahrsten Sinne des Wortes, ist die Personifikation des Elements Phosphor, die in jedem Comic mit dabei ist. Phosphorverbindungen sind eine endliche und bedeutende Ressource, die essentiell für alles Leben auf der Welt ist.

In den Comics treffen wir unter anderem auf Sophie, die in Berlin lebt, Biologie an der Freien Universität studiert und sich mit Insekten als zukünftige Ernährung und als Ersatz für unseren wachsenden Fleischkonsum mit seinem viel zu hohen Ressourcenverbrauch auseinandersetzt. Bei ihr gibt es ein Rezept für Bienendrohnenstich mit gerösteten Drohnenlarven. Zusammen mit Alfred, der auf einem Fjord in Nordnorwegen wohnt, erfahren wir, warum günstige Dosenananas vielleicht doch keine ganz so gute Idee ist und dass ein Drittel der für Industrieländer produzierten Lebensmittel mal eben so verloren gehen – durch Verlust in der Agrarproduktion, nach der Ernte, bei der Lagerung, bei Verarbeitung, Verpackung und beim Konsum. Die zukünftige Sicherung der Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung liegt also auch darin, nicht mehr zu produzieren, sondern den Verlust zu reduzieren. Gemäß dem Nose-to-tail-Prinzip (wenn schon ein Tier schlachten, dann auch alles davon wertschätzend verarbeiten), gibt es von Alfred dann auch das Rezept für Brosmehoder – einem Gericht aus Fischköpfen und Innereien.

Zusammen mit Yuko aus Japan lernt man den Zusammenhang von Plastik, Thunfischsushi, Müllstrudeln im Meer und Quallenplagen kennen. In weiteren Geschichten erfährt man, wie der Dünger in China mit den Todeszonen im Meer zusammenhängt und dass Junkfood in den USA oft billiger als gesundes, selbstgekochtes Essen ist (gute Ernährung muss man sich leisten können).

Fazit: Ein tolles und empfehlenswertes Buch. Spielerisch werden Fakten und sehr spezielles Wissen über Lebensmittelproduktion, Verschwendung und die Ernährung des Menschen via Comics vermittelt. Wenn die Menschheit mehr und mehr dieses Wissen verinnerlicht – vielleicht gelingt dann doch noch ein Herumreißen des Ruders. Besonders hübsch sind die fiktiven Postkarten am Ende des Buches, über die man ausschnittgleich über das zukünftige Leben der Protagonisten und die Entwicklung der Welt erfährt – ein Mix aus Dystopie und Utopie.



Johan Rockström, Matthias Klum
Big World Small Planet
Ullstein, 2016
ISBN: 978-3550081491
272 Seiten, 24 Euro

Utopie?

Sieht man sich die Erde an, fällt Zuversicht in der Tat etwas schwer. Umweltverschmutzung, Überbevölkerung und ein fast zerstörtes Ökosystem sind das, was wir geschaffen haben. Und dabei ist der Mensch zeitgeschichtlich gesehen gerade erst ein paar Sekunden hier und zeigt dennoch seine gewaltige Zerstörungskraft.

Ist eine positive Zukunft da überhaupt noch realisierbar? Johan Rockströms (Direktor des Stockholm Resilience Centre und Professor für Wasser-Management und globale Nachhaltigkeit an der Universität Stockholm) Vision zufolge ist wirtschaftliches Wachstum und nachhaltiger Wohlstand für uns und eine gute Umwelt noch möglich. Zusammen mit einem Team von internationalen Wissenschaftlern hat er das Konzept der neun "Planetary Boundaries" (planetarische Grenzen – die Belastungsgrenzen des Planeten: Klimawandel, Ozonloch, Verlust biologischer Vielfalt, chemische Verschmutzung, Meeresversauerung, Süßwasserverbrauch, Landnutzungsänderung, Luftverschmutzung, Verschmutzung durch Stickstoff und Phosphor) entwickelt. Seine These ist, dass wir nie zuvor so viele Optionen hatten, um die Welt zu retten. Grundlage zum Überwinden der planetarischen Krise ist allerdings ein radikaler Paradigmenwechsel mit geänderter Nutzung der Erdressourcen – eine grüne Revolution. Das Buch basiert auf neuesten Forschungen und Erkenntnissen zum Klimawandel, gepaart mit Fotografien von Matthias Klum. Beide Autoren glauben daran, dass die Menschheit Wissen und Technologie besitzt, um die von Menschenhand verursachten Probleme auf diesem Planeten zu lösen.

Das gemeinsam erarbeitete Buch ist als Verbindung von Wissenschaft und Fotografie so gedacht, dass Verstand und Herz gleichermaßen angesprochen werden und die Menschen so wirklich erreicht und zum Umdenken animiert werden sollen. Rockström und Klum fordern eine neue Beziehung zu unserer Heimat, der Erde. Mittels Einfallsreichtum und humanistischem Gedankengut soll die Menschheit zu einem weisen Verwalter der Natur werden und wieder im Einklang mit dem Planeten leben.

Dem Buch vorangestellt sind zehn zentrale Botschaften (unter anderem: "Öffne deine Augen", "Alles ist total vernetzt", und "Erhaltung der verbliebenen Schönheit der Natur"). Gegliedert ist es dann in drei große Teile: Teil eins fasst nochmals die Schäden durch die Menschheit und die Bedrohungen für unser Überleben zusammen. Im zweiten Teil beschäftigt sich Rockström mit der zu ändernden Auffassung von Glück, Gerechtigkeit und Wohlstand. Im dritten Teil werden praktische Lösungsmöglichkeiten diskutiert.

Fazit: Könnte Science Fiction in ihrer schönsten Form wahr werden? Etwas, das sich selbst schwarzmalende Realisten in der Tiefe ihres Herzens erhoffen und wünschen. Und wie immer gilt: Im Kleinen fängt es an – jeder Mensch ist wichtig. Also: Umdenken und Hand anlegen.

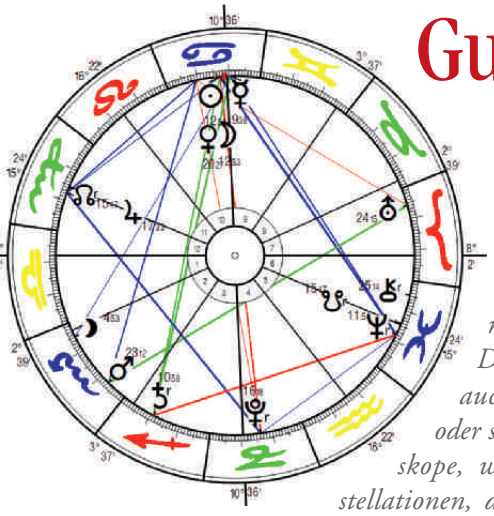
Shermin Arif, 37, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

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

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 4.7.16, 13.01 Uhr, Berlin

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

Überblick für den Monat Juli

Bis auf Saturn und Uranus befinden sich im Juli-Neumondhoroskop alle Planeten in Wasser-Zeichen oder in Wasser-Häusern. Mit der chemischen Verbindung H_2O hat dies jedoch weniger zu tun. In der Astrologie steht das Element Wasser für die Welt der Gefühle, der Intuition, des Unbewussten und des Irrationalen...

Die Zeichen Krebs, Skorpion und Fische sowie die Häuser 4, 8 und 12 werden dem Element Wasser zugeordnet. Mit derzeit Sonne, Mond, Merkur und Venus im Krebs, Mars und Lilith im Skorpion, Neptun und Chiron in Fische sowie Pluto im 4. und Jupiter im 12. Haus könnte es am Himmel kaum „wässriger" zugehen. Dies lässt vermuten, dass uns ein recht emotionaler Monat bevorsteht, doch so wirklich kuschelig dürfte es dennoch nicht werden.

Pluto, der griechische Hades und Herrscher über die Unterwelt, steht dem Krebs-Neumond gegenüber und lässt es – zumindest unter der Oberfläche – ziemlich brodeln. Vor allem seine Stellung im 4. Haus (Heimatland, Herkunft, Familie, Wohnen, Innenleben) zeigt an, dass es in jenen Bereichen Handlungs- oder besser gesagt Wandlungsbedarf gibt.

Wer also in den kommenden Wochen umzieht oder seine Wohnung renoviert/entrümpelt, ist ganz im Einklang mit den Themen Plutos im 4. Haus. Doch dies wäre nur die äußerste Verwirklichungsebene, die anzeigte, dass sich im eigenen Innern schon viel gewandelt hat, was nun befähigt, Altes loszulassen. Und genau darum geht es bei Pluto.

Ob ungelöste Konflikte innerhalb der Familie/Nachbarschaft, ob psychische Krisen aufgrund unverarbeiteter Kindheitserlebnisse, ob anhaltende Trauer nach Verlusterfahrungen, – all dies sind Themenbereiche, die mit Pluto in 4 assoziiert werden und sich nun, mitunter als „Störenfriede im eigenen Innern", einen Weg ins Bewusstsein bahnen.

Der Waage-Aszendent und Phasenherrscher Venus sowie Sonne, Mond und Merkur in Krebs im 10. Haus beschreiben eine weitere Facette dieser Zeitqualität. Auf persönlicher Ebene spiegelt sich hier die Frage wider, wie die Bereiche Beziehung (Waage), Familie (Krebs) und Beruf (10. Haus) in ein harmonisches Miteinander gebracht werden können.

Auch hier hält Pluto in Opposition zu den Planeten in Krebs eine Antwort bereit: Nur wenn der „Störenfried im Innern" Beachtung und letztlich Heilung erfährt, kann es gelingen. Die Überlegung, dass das Problem vielleicht nicht im Außen liegt (falscher Partner, falsche Wohnung, falscher Beruf etc.), sondern einen wunden Punkt bei einem selbst berührt, könnte der erste Schritt in heilsamere Gefilde sein.

Mit dem Fokus auf gesellschaftliche oder politische Entwicklungen zeigt das Neumondhoroskop an, dass es zwischen Anfang Juli und Anfang August im Heimatland (4. Haus) zu äußerst emotionalen Ereignissen kommen kann. Diese können sowohl positiv (wie z.B. Finale bei der EM) als auch schwierig (wie z.B. Terrorangst) sein. Doch auch bei Massenphänomenen steht Pluto für jenen Anteil, der „aus dem Ruder läuft", weil er verdrängt, tabuisiert oder anderweitig zu wenig Beachtung erfährt.

Mit Pluto in Opposition zum Neumond im 10. Haus (Regierung) kann die Obrigkeit in ernste Bedrängnis geraten, weil sie plutonische Kräfte im Land (4. Haus) nicht ernst genug nimmt. Keinesfalls sind diese immer nur die Bösewichte!

Pluto steht für Wandlung, Erneuerung, Transformation. Wer sich diesen Loslass-Prozessen verschließt, mag Pluto als extreme Herausforderung erleben; wer sie begrüßt, als heilsame Kraft und Wegbereiter für ein erfülltes, authentisches Leben.

„Das einzig lebenswerte Abenteuer kann für den modernen Menschen nur noch im Innern zu finden sein." Carl Gustav Jung (Psychoanalytiker mit Pluto im 4. Haus)

Wichtige Konstellationen im Juli

Vollmond Steinbock/Krebs – exakt am 20.7. um 0.56 Uhr

Venus Oppos. Pluto – exakt am 1.7.
Gute Zeit für: ehrliche Aussprachen zwischen Liebenden, Tabuthemen ansprechen, die Macht der Liebe erfahren. Schlechte Zeit für: verletzende Streitgespräche (Gefahr von übersteigerter Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Neumond am 4.7. um 13.00 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Sonne/Merkur Oppos. Pluto – am 7.7.
Gute Zeit für: Intensive Gespräche bis schonungslose Aussprachen, Forschergeist an den Tag legen, mit Leidenschaft schreiben, lesen, telefonieren. Schlechte Zeit für: Oberflächliches und seichtes Blabla.

Sonne Sextil Jupiter – exakt am 10.7.
Gute Zeit für: Glücksfälle, Highlights, besondere Unternehmungen (Städtereise, Seminarbesuch etc.) Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin, Maßhalten.

Sonne Quadrat Uranus – exakt am 16.7.
Gute Zeit für: Ausgefallene Unternehmungen, verrückte Ideen in die Tat umsetzen, Veränderungen der plötzlichen Art. Schlechte Zeit für: Routinearbeiten, Computer-Reparatur, Entspannung.

Merkur Konj. Venus – exakt am 16.7.
Gute Zeit für: jemanden kennen lernen, angenehme Unterhaltungen, wohlwollende Gespräche, Schöngeistiges.

Merkur Quadrat Mars – exakt am 29.7.
Gute Zeit für: Schlagfertigkeit, die eigene Überzeugung lautstark kundtun, Wortgefechte, Scharfsinn an den Tag legen. Schlechte Zeit für: Diplomatie, einen kühlen Kopf bewahren.

Für wichtige Vorhaben im Juli
Eher gute Zeiten: 6., 9.-10., 17., 27.-28. Eher schwierige Zeiten: 4.-5., 8., 16., 19., 29.

Nächster Vortrag im Dharma Buchladen: Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch.
Mi, 14. September 2016, 20 Uhr
Kartenvorverkauf im Dharma Buchladen, begrenzte Platzzahl, 7 €,
Tel. 030 - 784 50 80
Weitere Vorträge/Kurse/Seminare finden Sie hier: www.astrologie-in-berlin.de/haus_9.htm

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin sowie Chefredakteurin beim astrologischen Online-Magazin "Sternwelten" www.sternwelten.net
Tel. 030-89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de, www.astrologie-in-berlin.de

www.astrologie-in-berlin.de

PROGRAMM anzeigen

flickr/titanium22

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

konkret – praxisnah – überraschend

fortlaufend

Es gibt viele Wege, die eigene Lebensaufgabe zu finden. Der schnellste ist ein Anruf bei Stephan Möritz. Der Spezialist für Deine Lebensaufgabe.

...Stephan hat ein Berufsbild beschrieben,
das es bisher noch nicht gegeben hat.
Ohne seine Beratung wäre es mir nie eingefallen
...Andrea

Stephans Wahrnehmung ist phänomenal.
Er bringt Sachen auf den Punkt,
ohne viel Vorwissen... Susanne

Über 700 Menschen haben ihre Lebensaufgabe bereits von ihm erhalten. In 30 Minuten am Telefon.

Willst auch Du Deine Lebensaufgabe wissen?
Dann buche Deinen Telefontermin am besten jetzt: **www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de**

Kontakt:
Tel.: 033230 - 20 390
info@bei-anruf-lebensaufgabe.de
www.bei-anruf-lebensaufgabe.de

Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
konkret - praxisnah - überraschend

PureTheta

Verstehe dich selbst und erfahre Veränderungen ganz leicht. Mit ThetaHealing®

ab 1.-3. Juli

ThetaHealing® ist aktuell eine der wirksamsten energetischen Heilmethoden für Körper, Geist und Seele. Für jeden zugänglich, unkompliziert und alltagstauglich ist es ein wunderbares Mittel zur Selbstheilung. ThetaHealing wirkt mit der universellen Lösungsenergie. Es ist mit jeder Methode kombinierbar sowie für sich selbst und andere anwendbar.

Von der Gründerin Vianna Stibal ausgebildet, unterrichten wir ThetaHealing in Seminaren und begleiten Menschen in Einzelsitzungen erfolgreich, positive Veränderungen in ihrem Leben zu erfahren.

Aktuelle Termine
ThetaHealing Basis-DNA-Seminar
Erlerne eine der wirksamsten Heilmethoden
1.-3.7.16/1.-3.10.16/4.-6.11.16

ThetaHealing Aufbau-DNA-Seminar:
„Erfahre deine wahre Kraft"
18.-20. November

ThetaHealing Seelenpartnertag:
zum Thema Partnerschaft und Selbstliebe
16.7.2016

ThetaYoga:
Körper, Meditation und Spiritualität

Info und Anmeldung
Puretheta®
Silke & Robert
Tel.: 030 - 55 20 4617
hallo@puretheta.de
www.puretheta.de

Massage-Ausbildungen und Kurse in Berlin

fortlaufend

In schöner Atmosphäre bieten wir den Raum zum intensiven Lernen.
In unserer Arbeit ist es uns wichtig ganzheitlich zu arbeiten, nicht nur auf einzelne physische Zustände einzugehen, sondern den Menschen als Ganzes zu sehen.
Wir gehen in den Ausbildungen neben dem **großen Repertoire an Massagetechniken** auf Achtsamkeit, die **innere Ausrichtung** und die **ergonomisch günstigste körperliche Haltung** beim Geben einer Massage ein.

- **Ausbildung Massage-und Wellnesstherapeutin**
- **Ausbildung Wellnessmasseurin**
- **Hot-Stone-Massagekurs**
- **Fußreflexzonenmassage Ausbildung**
- **Indische Warmölmassage**
- **Massagekurs für Paare**
- **Rückenmassagekurs**

Achtung: Für unsere Massage-Ausbildung auf Korfu vom 4.-9. September gibt es noch einen letzten freien Platz!

Dagmar Bengen-Leeker
Heilpraktikerin
und Massagetherapeutin
Andreas Leeker
Massage-und Wellnesstherapeut
Naturheilpraxis „Heilsame Massage"
Breisgauer Straße 13, 14129 Berlin
Tel.: 030 - 61 20 33 96

Termine und weitere Infos:
www.massage-ausbildung-in-berlin.de

Satsang mit Mari

Freies Sehen – freies Sein – freies Leben in Liebe

Es ist alles noch viel schöner, als man es überhaupt erleben kann!

Radikal lebendig zu sein ist die immerwährende Einladung deines Lebens an dich, an alles, was du bist – ganz hier, ganz jetzt, gelebte Freiheit in Liebe zu Sein.

Satsang in offener Abendgruppe
So 3.7., 19.30-21.30 Uhr
Ort: Mariposa

Männergruppe, donnerstags 19-21.30 Uhr
Der nächste Dreier-Zyklus: 7.7./14.7./28.7.,
19-21.30 Uh, Ort: Mariposa

We-Intensive Das offene Geheimnis radikaler Lebendigkeit - Vibration, Puls, Schwingung
Sa/So 9./10.7. jeweils 10-18 Uhr
Ort: Spirit Berlin, Sonnenraum Dachgeschoss, Schererstrasse 3ph - Eingang mit Fahrstuhl
13347 Berlin
web.facebook.com/satsangmitmari

Sommer-Retreat in Ligurien, Italien
15.-27.8.
*** Diesseitige Transzendenz ***

Einzeltreffen nach Vereinbarung

ab So, 3. Juli

www.mariposa.vc
mari@mariposa.vc

MARIPOSA
Raum für Transformation
Monumentenstr. 20
10965 Berlin

Familienaufstellungen als heilsamer Weg

Seminare und Einzelaufstellungen mit Dr. Renate Wirth

Unsere eigenen Kindheitserlebnisse und schweres Schicksal in unserer Herkunftsfamilie können zu Schwierigkeiten in unseren Beziehungen führen und unsere Kraft und unser Lebensgefühl stark einschränken. Familienaufstellungen zeigen die dahinterliegenden Dynamiken auf und ermöglichen heilsame Lösungen.

Einzelaufstellungen:
220 €/2 Std.
Termine nach Absprache

Familienstellen-Seminare:
14.-15. 7., 12. -14.8., 1.-2.10.,
220 €, Stellvertr. 60 €, nur mit Anmeldung
5.-7.8.: Familienstellen im Kloster Oberzell
7.-10.8.: Seminar „Vertrauen“,
Benediktushof Holzkirchen
10.-17.9.: Aufstellungen auf Korfu
23.-25. 9.: „Leichter Grenzen setzen“, Oberzell

Montagsreihe Geldaufstellungen, 4.7.2016
Jeden 1. Mo. im Monat 19-22 Uhr, 30 €, ohne Anm.

Montagsreihe Geldaufstellungen:
4. Juli
Familienstellen: 15.-17. Juli
und 12.-14. August

Termine, Infos, Anmeldung:
Dr. Renate Wirth, Systemische Therapeutin
Akkadeus - Praxis für Systemaufstellungen
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin
Tel.: 030 - 30 10 46 57
0172 - 183 26 35
renate.wirth@aufstellungstage.de
www.aufstellungstage.de

ZENIT-buchhandlung – Unsere Veranstaltungen im Juli

Di, 5.7., 19.15 Uhr: Friedensmeditation mit R. Thelen
Fr, 8.7.: Kartenlegen mit E. Hofbeck
Di, 12.7., 19 Uhr:
Metatron-Licht-Channeling & Satsang:
Mit www.tanja-schade-strohm.de
Mi,13.7., 19 Uhr: Kirche und Massenwahn.
Seminar mit www.marcaltmann.de
Do, 21.7.: Aura Soma-Beratung mit A. Wiedemann
Di, 26.7., 19.30 Uhr: Christus - Meditation mit R. Thelen

ZENIT buchhandlung
Bücher – Schönes & Besinnliches – Café

sowie:
- Beratungen & offene Gruppen
- Veranstaltungen
- Vermietung Seminarraum/Praxisraum

sowie
Heilpraxis Renate Thelen HP
(Klassische Homöopathie,
Energieheil- & Bewusstseinsarbeit)

ab Di, 5. Juli

ZENIT buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Mo-Fr: 10 - 19 Uhr
Sa 11 - 16 Uhr

Tel.: 030 - 883 36 80
Fax: 030 - 74 76 07 33
service@zenit-buch.de
www.zenit-berlin.de

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellungen, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

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

Nächste Termine:
Offene Abende: 5.7., 13.9., 20 Uhr

Wochenendseminare:
8.-10.7. und 23.-25.9.

Sonderseminar: Verlorener Zwilling
Heilungswege: 25.-27.11. in Berlin

Offene Abende: ab 5. Juli
Wochenendseminar:
8.-10. Juli

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie
Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin/
HP Psychotherapie
beide Lehrtherapeuten (DGfS)
Tel.: 030 - 69 81 80 - 71
Fax: - 72
ifosys@msn.com.de
www.ifosys.de

Kraftvolle Gruppenheilungen mit Anna in Berlin

Stetige Bewusstseinsklärung in einzigartig hoher Energie

Die Universalität ihres Wirkens, welche sich in Annas vielfältigen Arbeitsfeldern zeigt, ist selten. Die meisten Menschen erfahren Annas einzigartig hohe Energie als unmittelbar transformierend und heilend. Tief beeindruckend ist hierbei nicht nur die Intensität der Begegnung, sondern auch die Stimmigkeit des Erfahrenen. In der Gruppen- und Einzelarbeit trifft sie vollkommen intuitiv und präzise jene Schwingungsebene, die zur größtmöglichen Heilung führt.

"Mein Sohn ist so selig, seit er bei dir war. Als wir rausgingen, sagte er: „Mama, ich fühl mich so leicht, ich könnte weinen vor Freude!"'
„Seit ich bei dir war, ist in meinem Leben so viel passiert. Die Angst ist gegangen und ich fühle mich ganz. Es ist schön meine Kraft zu spüren und verbindet mich mit einer tiefen Sicherheit in mir. Ich bin so glücklich, dass es dich gibt!"
Teilnehmerstimmen, Juni 2016

Termine ab Juli 2016:

- Intensiv-Ausbildung zum Meditationscoach vom 1.-4.7.16
- Intensiv-Ausbildung: Geistige Begradigung d. Wirbelsäule vom 8.-10.7.16
- Ostsee-Heil-Retreat vom 27.8.-2.9.16
- Neue Jahresgruppe: "Der Meisterweg" ab Oktober 2016
- Einzelsitzungen in Berlin-Wilmersdorf, Termine nach Vereinbarung
- Gruppenheilungen regelmäßig am Dienstag Abend um 20.15 Uhr

Info & Termine im Programm unter:
www.beingnonstop.com

ab Di, 5. Juli

Begegnung & Gruppenheilung
öffentliche Veranstaltung
Einlass ab 20 Uhr
Ort: Yoga W60
Winsstr. 60, 10405 Berlin
info@beingnonstop.com

beingnonstop

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

Sie haben mit der Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie die einfachste Möglichkeit, eine Zulassung zu einem psychotherapeutischen Heilberuf zu bekommen. In meinem seriösen, wissenschaftlich fundierten Kurs erreichen wir eine Bestehensquote von nahezu 100 %. Sie erhalten eine eigens entwickelte Lern-CD und aktuelles, der neuen, professionelleren Art der Prüfung angepasstes Lehrmaterial. Wir arbeiten konsequent in einer persönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis. Ab sofort können Sie zusätzlich Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse besuchen. Dank dieses integrierten Konzepts können Sie gleich nach bestandener Prüfung anfangen.

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

Infoabende: Mi, 6. Juli
und Mo, 28. Juli, 19 Uhr

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

Fasziale Tiefengewebsmassage
Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release

Seminarreihe 2016/17 mit Frali Venner und June Franziska Valenti Clari

In unseren Seminaren lernst Du eine tiefgreifende, ganzheitliche professionelle Ganzkörperbehandlung zu geben. Wir vermitteln Techniken u.a. aus der Tiefengewebsmassage, dem Joint-Release, dem Shiatsu und der Craniosacralen Körperarbeit. Wir werden Dir zeigen, wie Du Deinen Körper sich selbst schonend und zugleich effektiv einsetzen kannst. Du wirst lernen, mit Hilfe Deiner Präsenz und Deines Einfühlungsvermögens nach und nach in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen. Wir bieten eine angenehme Lernatmosphäre, ein freudiges, ungezwungenes Miteinander und den Raum, sich selbst neu zu spüren.
Die Kurse richten sich an Laien wie an praktizierende Bodyworker.

Ausbildungsbeginn: 17.9.2016

Infoabend:
7. Juli, 20.30 Uhr

Ort: Berlin-Schöneberg

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

Anmeldung:
Tel.: 030 - 39 37 08 03 June
Tel.: 030 - 25 93 28 59 Frali
info@massieren-lernen-berlin.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

Neue Vorbereitungskurse ab September

In meinen Kursen erhalten Sie eine umfassende Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und viel Erfahrung.

Im Kurs erhalten Sie
- kompaktes Wissen zur Psychiatrie und Psychotherapie und umfassende Vorbereitung auf die schriftliche Überprüfung mit umfangreichem Skript und zahlreichen Prüfungssimulationen
- sichere Kenntnisse in Diagnose und Differentialdiagnose anhand von zahlreichen Fallbesprechungen und praktischen Übungen
- fundierte Vorbereitung auf die mündliche Prüfung mit vielen Fallbeispielen
- optional ein gezieltes Einzelcoaching für die mündliche Prüfung

Infotermine: Di, 13. Juli, 10 Uhr
und Mo, 18. Juli, 18 Uhr

Heilendes Coaching
Dr. Annegret Haupt
Mehringdamm 43
10961 Berlin
Tel.: 030 - 91 44 43 25
www.annegret-haupt.de

Die beiden Sommer-Retreats 2016 – Christian Meyer

»Das Abenteuer der Selbstentdeckung«

In diesem Jahr finden wieder zwei Sommer-Retreats statt. Du bist herzlich eingeladen. Eingeladen, mitzukommen auf diese Reise in die Stille, in die eigene innere Tiefe, um den Frieden zu finden, nach dem der Mensch sich sehnt, seit er auf dieser Erde ist.
Es wird immer deutlicher. Du kannst diesen Frieden und dieses Glück entdecken, es ist Deine ursprüngliche Existenz.
Auf dem Weg in die eigene Tiefe begegnest Du noch manchem Schatz, der zu heben ist. Das ist der Weg zurück in Deine Mitte, in Dein Herz, zu wirklicher Lebendigkeit. Das ist der erste Schritt zum Aufwachen.
Während der Treffen geben wir dem Raum, was ist. Wir entdecken, was in der Stille auftaucht, unter der Oberfläche des "Alltags". Wir werden Zeit haben für Körperarbeit, Bewusstheits- und Trance-Übungen. All das verbessert auch Deine Fähigkeit, Dich und andere zu begleiten und zu unterstützen. Gearbeitet wird in der Gruppe und immer wieder in Zweier- und Dreier-Gruppen.
Jeden Tag trifft sich die Gruppe dreimal. Die lange Mittagspause kann für Spaziergänge, Schwimmen, Relaxen oder für die Begegnung mit anderen genutzt werden. Ein Tag in der Mitte des Retreat ist frei.

Diese zwei Wochen geben die Möglichkeit, die Stille und das Aufwachen zu vertiefen. In der Gemeinschaft kannst Du Unterstützung finden und geben.

1. Sommer-Retreat
So, 17. – Sa, 30. Juli

2. Sommer-Retreat
So, 14. – Sa, 27. August

Auf Gut Frohberg
(bei Meißen/Dresden)

Info, Anmeldung & Kontakt
www.zeitundraum.org/sommerretreat
sommerretreat@zeitundraum.org
Tel.: 030 – 4798 1626
Zentrum zeit-und-raum
Grunewaldstr. 18, 2. HH
10823 Berlin-Schöneberg

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit (MBCP) Achtsamkeit und Stimme

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon-Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
1.8. bis 26.9. Mo 18.30 Uhr
(9 mal 2 1/2-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin am 1.8. ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.

Achtsamkeit & Stimme
mit Clarissa Schwarz und Carien Wijnen
Samstag, 29.10.2016, 10-17.30 Uhr

MBCP-Kurs ab 1. August
Achtsamkeit & Stimme 29.10.

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Lehrerin,
Gesundheitswissenschaftlerin
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

Sommerretreat auf Hof Leesthal

6.-13. August

Dieses Retreat ist eine Gelegenheit, sich inmitten der Natur der eigenen Essenz zu widmen. Im geschützten und unterstützenden Rahmen einer kleinen Gruppe gibt es täglich gemeinsame Meditationen und eine Zeit des Austausches, in dem die Teilnehmer ihre spirituellen und persönlichen Prozesse teilen und vertiefen. Und viel Zeit mit sich, Spazierengehen, in der Sonne liegen oder in der Elbe baden.... So entsteht auf natürliche und leichte Weise eine innere Widmung, in der das Alltagsrauschen abnimmt und der Urgrund, auf dem das Leben erscheint, wieder spürbar wird. Unterstützt wird dieser Prozess von dem wunderschönen Ort Hof Leesthal und dem leckeren ökologisch-vegetarischen Essen. Es besteht die Möglichkeit, vorher anzureisen und/ oder länger zu bleiben.

Leitung:
Erik Nagel, Begleiter auf dem Inneren Weg

Kosten: 670- 730 €
(inkl. Unterkunft, Verpfl., Seminarleitg.)

Info: www.hofleesthal.de
Tel.: 05851 - 944 71 47

Workshop-Wochenende mit der EFT-Klopfakupunktur

(Emotional Freedom Techniques)

13./14. August

Ich biete dir an diesem Wochenende die Möglichkeit, die Vielfalt und Tiefe der EFT-Meridianklopftechnik kennenzulernen. Beide Workshops haben unterschiedliche Gewichtungen und sind in Kombination oder einzeln buchbar. Ihnen gemeinsam ist das Erlernen dieser hochwirksamen Technik für die Selbstanwendung.

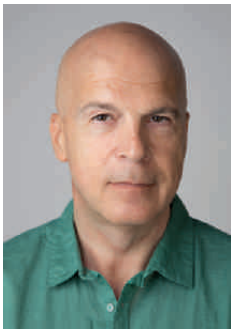
Sa, 13. 8., 10-17 Uhr - Heal yourself
In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit konkreten Beispielen zur Lösung von stressbasierten Emotionen wie Angst, Wut, Trauer, Ärger, innerer Unruhe oder körperlichen Symptomen. Du bekommst ein ausführliches Handout sowie stärkende Erlaubenssätze, um dein System zu stärken und deine Selbstbehandlung abzurunden.

So, 14. 8., 9.30-18 Uhr
Palast der Möglichkeiten –
Manifestation deiner Seelenvisionen

Dieser Workshop ist ganz dem Erkunden und Manifestieren deiner Seelenvisionen gewidmet. Nachdem du das Grundrezept des EFT erlernt hast, werde ich dich auf verschiedenen Kanälen anleiten, Kontakt mit deiner inneren Führung aufzunehmen und deine Herzenswünsche zu formulieren.
Anschließend widmen wir uns mit Hilfe der EFT-Meridiantechnik den einschränkenden Glaubenssätzen/inneren unbewussten Einwänden, die den eigenen Seelenvisionen oftmals im Wege stehen. Zum Ende kreierst du dein eigenes Magic-Vision-Board als Anker zum Mitnehmen.

Ort: Via, Verbund f. integrative Angebote GmbH
Ahlbecker Str. 11, 10437 Bln.
Beitrag: 110 € 1 Tag
200 € beide Tage

Infos & Anmeldung:
Sabina Ahmetspahic
HP für Psychotherapie
Tel.: 0175 - 922 11 61
www.seigutzudirselbst.de



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – anerkannter Bildungsurlaub

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 140 Kursen über 2500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Infoveranstaltung
Di , 30. August, 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 813 38 96
www.christoph-mahr.de
www.ipt-berlin.de

BenefitMassage-Schule®

Ausbildung in ganzheitlicher Massage mit Zertifikat

WEG DER MITTE Gesundheits- und Ausbildungszentrum bietet im September eine Ausbildung in ganzheitlicher Massage für all diejenigen an, die gerne massieren und eine professionelle und fundierte Ausbildung mit Zertifikat absolvieren möchten Die Ausbildung befähigt, selbstständig oder nebenberuflich mit Massage zu arbeiten.
Die Ausbildungsmodule haben folgende Schwerpunkte: Klassische Massage, Intuitive Massage, Fußreflexzonen-Massage, Ganzheitliche Gelenkbehandlung - Joint Flow, Ayurvedische Ölmassage, Tiefe Bindegewebsmassage. Zusätzlich bietet die BenefitMassage®-Schule verschiedene Fachfortbildungen an. Die Module können auch einzeln belegt werden, wenn man sich für einzelne Massageformen interessiert.

Die BenefitMassage® basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der sich auf dem Hintergrund jahrzehntelanger Erfahrung entwickelt hat. Achtsamkeit und Klarheit in der Berührung sowie eine zugewandte und einfühlsame Art sind wichtige Qualitäten in dieser Arbeit – Berührung geschieht vom Herzen aus.

Beginn: Klassische Massage, 4-teilig
Teil 1: 16.-18.9.16/Teil 2: 28.-30.10.16
Teil 3: 26.-27.11.16/Teil 4: 17.-18.12.16
Zeit: Fr. 18-21.30 Uhr, Sa./So. 10-18.30 Uhr

Wir schicken alle weiteren Termine zu den Massagemodulen gerne zu.

ab 16.-18. September

WEG DER MITTE gem. e.V.
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel.: 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de

Heilsames Schreiben – Kompaktausbildung 2016

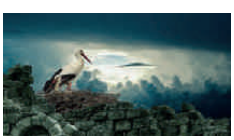
Ingeborg Woitsch

Schreib- und Poesietherapie impulsiert Prozesse inneren Wachstums, der Erlebnisverarbeitung und des Selbstmanagements. Das Heilsame Schreiben verfügt über eine breite Palette an kreativem Handwerkszeug. Es mobilisiert Ressourcen und bringt uns in Kontakt mit unserer Lebenskraft.
Der Ausbildungskurs umfasst Grundlagen und Praxis des Heilsamen Schreibens sowie kreativer Biografiearbeit. Durch poesietherapeutische Selbsterfahrungen finden Sie eigene Wege einer professionellen Anwendung des Schreibens in Ihrem jeweiligen Berufsbereich.
Die Ausbildung findet in zwei Modulen (Frühjahr/Herbst) statt.
Der Abschluss jedes Moduls wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Ort: Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7d

ab 23.-25. September

Info und Anmeldung:
Ingeborg Woitsch
Schreibwerkstatt für Poesietherapie
und Biografiearbeit
HP Psychotherapie
Tel.: 030 - 84 41 92 85
www.ingeborgwoitsch.de



Ein Wochenende für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

Da unser Körper maßgeblich auf unsere – vor allem auch unbewussten - Emotionen und Überzeugungen reagiert, forschen wir danach, weshalb es trotz des **bewussten JA** zu einem Kind ein offenbar stärkeres **unbewusstes NEIN** zu geben scheint.
Indem wir uns behutsam diesem Widerstand nähern, den Beweggründen mit Liebe begegnen, vor allem aber deren Daseinsberechtigung anerkennen, ist alles getan, was zu deren Auflösung gebraucht wird.

Jeweils **zwei Paare** werden sich innerhalb einer liebevollen Atmosphäre in Tiefendimensionen begeben, die nur mit wenigen Verfahren erreichbar sind.

Als ein hochwirksames Verfahren hat sich die Kombination aus wiss. Analyse der Lebensgeschichte, Paar- und Familienaufstellung und vor allem Theta-Healing® erwiesen.

Die Wochenenden finden monatlich statt.

monatlich

Dr. Barbara Kiesling

ThetaHealer® - Paartherapeutin - Psychologin - Aufstellerin – Autorin - Hebamme

Infos unter
www.figurenaufstellung.de
info@figurenaufstellung.de
Tel.: 030 - 40 20 76

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

IMpuls®
ein Weg zu Entspannung und Lebensglück
Fühlen Sie sich belastet von
- Stress, Unzufriedenheit oder Ruhelosigkeit
- Ängsten, Panikattacken oder Burn-Out
- Veränderungen im Berufs- oder Privatleben?

Beschäftigen Sie körperliche Beschwerden wie
- Schmerzen, Verspannungen, Störungen im Verdauungstrakt
- Probleme, die trotz Behandlung bleiben?

Dann kann ich Ihnen helfen!
Heilung ist möglich, wenn Körper, Psyche und Geist in Einklang kommen.
Mit **IMpuls®-Körper-Gestalt-Coaching**, einer Synthese aus Osteopathie, Gestalttherapie und Coaching, begleite ich Sie auf Ihrem persönlichen Heilungsweg!
Meinen Artikel über „IMpuls®-ein Weg zu Entspannung und Lebensglück" finden Sie in der SEIN-Mai-Ausgabe 2016 auf S. 32

Anna F. Rohrbeck
Therapeutin für IMpuls®-Körper-Gestalt-Coaching
Systemische Prozessbegleiterin
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Pilatestrainerin
wechselnde Info-Veranstaltungen und Workshops

Tel.: **0170 - 5 86 67 56**
info@annarobic.de
Infos/Termine unter:
www.annarobic.de

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

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reiki-Meister-Lehrerin

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

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

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

Coresonance – Klangheilung, Energiearbeit
Systemisches Coaching & Lebensberatung
Das Leben besteht aus vielen Herausforderungen und Erfahrungsprozessen. Wenn wir unser Bewusstsein und unsere Resonanzen verändern, verändern wir auch unsere Realität, und dann wird alles möglich. Der Einklang von Seele, Körper und Geist, in Einklang mit sich selbst zu sein, seinem Herzen zu folgen, um ein selbsterfülltes Leben zu erschaffen, sind die Grundpfeiler meiner Arbeit mit Klang, Energie und Schwingung.

Ich unterstütze dich bei:
- Heil- und Bewusstseinsprozessen
- Lösung von Blockaden
- Aktivierung von Ressourcen
- zur Ruhe und zur eigenen Mitte zu finden
- lösungsorientierten Veränderungen (beruflich und privat)
- Standortbestimmungen
- Klärung von Beziehungen
- energetischen Klärungen und Aktivierungen und vielem mehr

Lorenz Elias Keller
Mühsamstr. 64
10249 Berlin

Tel.: **030 - 239 236 49**
elias@coresonance.de
www.coresonance.de

Spirituelle Praxis Dr. med Helmut Krah
…der eigenen Heilung und Entwicklung den Raum und die Zeit geben, den Sie benötigen… Emotionale, psychische oder körperliche Blockaden, Krankheiten oder Krisensituationen haben eine Entsprechung auf der geistigen/spirituellen Ebene. Erst durch die Einbeziehung dieser Ebene wird eine dauerhafte Lösung oder Heilung möglich. Ich lade Sie ein, in Achtsamkeit und Vertrauen Ihre Themen zu ganzheitlicher Heilung, Lösung von Blockaden und Lebenskrisen anzusehen um diese zeitnah und nachhaltig zu lösen. Ich begleite Sie behutsam, mit dem, was ich wahrnehme, auf Ihrem ganz individuellen Weg.

- Spirituelle Heilung
- Energetisches Heilen
- Psychoakupunktur
- Quantenmedizin
- Bewusstseinsarbeit
- Arbeit mit dem inneren Kind
- und mehr

Dr. med. Helmut G. Krah
Chausseestraße 56
10115 Berlin Mitte
Direkt am U-Bahnhof
Schwartzkopfstraße (U6)
Tel.: 0170 - 658 37 85

www.spirituelle-Praxis.Berlin

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Wenn Ihnen in der verbalen Kommunikation manchmal wichtige Aspekte zu fehlen scheinen, Sie gerne andere Medien mit in Ihre soziale, pädagogische, therapeutische etc. Arbeit einbeziehen wollen, dann sind die kreativen Fortbildungen von ich und du interessant für Sie. Wir nutzen u.a. den nonverbalen Dialog und die Einbindung in die Lebensumwelt als wichtige Medien. Hier spielen Elemente aus der körper-/tanz- und kunsttherapeutischen Arbeit sowie deren Selbsterfahrung eine wichtige Rolle.

Die klientenzentrierte Haltung sowie individuelle Ressourcen werden, neben den kreativtherapeutischen Methoden, erfahren und vermittelt.

Nächste Termine in Berlin:
- monatliche Held*innenreiseabende: Samstag, 9.7.2016, 19 Uhr
- Maskenspiel im pädagogischen und therapeutischen Kontext, Sa/So, 24./25.9.2016
- Kunsttherapie mit Kindern und Jugendlichen: Mo-Fr, 31.10.-4.11.2016 (5 Tage)

ich und du
Institut für Begegnungsforschung

berufliche Weiterbildungen, Inhouse-Fortbildungen und Selbsterfahrung

Kontakt: Ilka Eichner
Tel.: **0176 - 37 21 54 54**
post@begegnungsforschung.net
www.begegnungsforschung.net

Sei, wer Du bist! Die spirituelle Suche und auch das alltägliche Leben dient nur der SELBST-Erkenntnis. Allein die Identifikation mit Körper und „Ich" erzeugt das Leid in allen Lebensbereichen. Mein Wirken, in den Veranstaltungen und Einzelsettings, ist auf diese SELBST-Erkenntnis ausgerichtet – auf das Ende allen Leids! Keine Methode, keine Meditation, kein Yoga und auch keine energetische Heiltechnik kann diesen inneren Frieden mit Allem erzeugen. Die „Heilung" liegt jenseits des Verstandes!

Erkenne, wer du bist! Bist du bereit?
Termine:
9.7. MATRIX-Transcendence
10.7. MATRIX-Übungsgruppe
16./17.7. Essenz-Retreat-Wochenende
13.7. „SATTSANG"
23./24.7. Trommelbau-Workshop
Montags: Mini-Workshop „Worte der Wahrheit"
Freitags: offener Heilkreis
August: Sommer-Retreat auf Hallig Hooge

Mario Hirt spiritueller Lehrer

Tel.: **030 - 60 93 83 37**
0173 - 2 32 95 00
praxis@mariohirt.de
www.mariohirt.de
und bei Facebook

weitere Veranstaltungen siehe Homepage und facebook

Traumatherapie
Katharina Fertig

- Somatic experiencing
- Transgenerationales Trauma
- Coaching
  und mehr

Einzelsitzungen und Seminare

Nächstes Seminar in Berlin
am 19.-20. November

Kriegskinder und Kriegsenkel
tragen eine Erbschaft der besonderen Art
- erkennen
- lösen
- integrieren

Leichter umgehen mit belastenden Familienthemen

Katharina Fertig
Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Ergotherapeutin in eigener Praxis

Tel.: 030 - 243 588 21
info@traumatherapie-kf-berlin.de

www.traumatherapie-kf-berlin.de
Facebook/TraumatherapieBerlin

Praxis für Energieheilkunde®
Seit 2004 behandeln wir mit Hand, Herz und Erfahrung Schmerzpatienten, Suchende und erkrankte Menschen jeder Art:

- Aurachirurgie (nach Gerhard Klügl)
- Energiearbeit/Handauflegen
- Edelstein-Licht-Therapie (bei Tumoren)
- „Heil(er) Sein"-Ausbildung

Info-Abend mit Probebehandlung und Kirlianfotografie (GDV):
Mi, 6.7.2016, 18-21 Uhr
(kostenfrei, bitte telefonisch anmelden)

Anja Herrmann
Heilpraktikerin, Lehrerin der Energieheilkunde

Tel.: **03338 - 398 358**
im Gesundheitszentrum „Rollbergeck"
Jahnstraße 50 (EG), 16321 Bernau
(Bahn: S2 und RE3, Kfz: P im Innenhof)

www.praxis-für-energieheilkunde.de

Ayurveda Wellness auf 4 Etagen
mit Hofgarten und Dachterrasse
- Sommer-Ayurvedaangebote zur Abkühlung!
- **Geschenkgutscheine** in unserem Shop
- **jeden Monat neue Massage-Angebote!**
- **Massagen schon ab 25 €**
- Ayurveda-Massagen mit warmem Kräuteröl
- Shirodhara - der ayurvedische Stirnölguss
- Ayurveda Wellnesstage und Schönheitstage
- Ayurvedisches Dampfbad und Sauna
- Reissäckchen-Massage
- Ayurveda-Kosmetik
- Ayurvedische Ernährungsberatung
- **Kurse: Qi Gong** und Vipassana-Meditation
- MBSR-Kurse Achtsamkeitsmeditation
- **Neu: Klangschalenmeditation Di 16.30h**
- Raumvermietung für Kurse und Seminare
- Vermittlung von Kuren in Sri Lanka
- Ayurveda-Shop mit Gewürzen, Tees, Büchern, Geschenkartikeln

Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum

Rykestraße 3
10405 Berlin

Tel.: **030 - 48 49 57 80**
Fax: 030 - 48 49 57 81
suryavilla@t-online.de
www.ayurveda-wellnesszentrum.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Anett Bauer
Psychosozialer Coach für Hochsensible und Hochbegabte

Berufung - Bewegung - Neubeginn
Coaching für Sinnsuchende

Persönliche Begleitung für hochsensible, hochsensitive & vielbegabte Menschen

Weitere Angebote:
- Energetische Heilarbeit
- Quantenheilung
- Energiekörperreinigung
- Aura Clearing
- Spirituelle Massage
- Energetische Beratung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei akuten und chronischen Erkrankungen

Anett Bauer
ÄHF - Ärtzehaus Friedrichshain
Matthiasstr. 7, 10249 Berlin
Augenarztpraxis Dr. Sallmon

Tel.: **030 - 44 79 38 00**
0172 - 6 09 97 04
mail@anettbauer.de
www.anettbauer.de

Wesenheiten entfernen
Wesenheiten existieren auf energetischer Ebene, sie leben parasitär und sind darauf angewiesen, Lebenskraft von ihrem Wirt abzuziehen, was zu Erschöpfung der Person führen und manchmal Krankheiten auslösen kann.
Wesenheiten können durch eine ungesunde Lebensweise des Menschen verstärkt Lebensenergie abziehen. Ständige Erschöpfung z.B. könnte ein Anzeichen für eine Besetzung sein.

Für eine Entfernung der Wesenheit oder mehr Infos können Sie mich gerne kontaktieren.

Gerne möchte ich Ihnen das **Buch von Dr. Samuel Sagan**: „Wesenheiten – Parasiten des Energiekörpers" empfehlen...

Magdalena Novak
Inner Space Therapeutin, Entity Clearer

Im Institut für Gesundheit und Bewusstsein
Klosterstraße 33, 13581 Berlin

Tel.: **030 - 33 60 72 68**
01578 - 73 81 797
innerspacepraxis@gmail.com
www.innerspace-berlin.de

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

Änderung: 30./31. Juli – PRANA 2
27./28. August – PRANA 1
24./25. September – PRANA 2
8./9. Oktober – PRANA 1
5./6. November – PRANA 2
19./20. November – PRANA 3

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

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

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

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

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

CORE ENERGETIK - KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE
- integriert: Körper, Gefühle, Verstand, Willen des Herzens und Spiritualität
- ermöglicht tiefere Prozesse durch direktes körperliches Erleben des Problems und seiner Lösung
- bringt Dich in Deine Kraft, Sanftheit, Authentizität und (Selbst-)Liebe
- bei Krisen, Ängsten, Depression, Wut, Trauer, Trauma, Konflikten, Sehnsucht...

Körperübungsgruppen (Mo&Do):

TRE® Stress und Trauma loslassen...
Der Weisheit des Körpers Raum geben

CORE EXPRESSION® BODYWORK
Lebendigkeit feiern, Verbundenheit spüren
Erdung, Atem, Ausdruck, KörperSein

COACHING Berufliche Orientierung
für Berufstätige, Studenten & Schüler
Finde Dein berufliches Glück!

Clemens Feuerherdt
Praxis für Körperpsychotherapie
Core-Energetik-Therapeut
Integraler Coach
Zertifizierter TRE®-Anbieter
Heilpraktiker für Psychotherapie

Kostenloses Erstgespräch
Tel.: **0176 - 15 00 10 61**
kontakt@core-expression.de
www.core-expression.de

Lösungsorientierte Familienaufstellungen
Systemisches Coaching

Körperpsychotherapie, sanfte pulsierende Massagen mit gesungenen Obertönen

Roman Löffler
Heilpraktiker Psychotherapie
Traumazentrierter Fachberater

Termine nach Vereinbarung
Tel.: 030 - 78 95 33 35
www.dragon-works.de

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

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

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

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

+19% MwSt.

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

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

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Meditation
Massage
Sexualität

Finde Dich im Herzen wieder und entdecke Deine innere Landschaft durch die Berührung wissender Hände.

Es gibt kaum etwas schöneres!

Lass uns einfach wie Kinder, natürlich und frei genießen und forschen – egal ob nährende Lichtarbeit oder bizarre Schattenthemen, mit oder ohne Intimritual (diese sind bei uns fernab von Geschlechtsverkehr), wir finden den Schlüssel, der hier und jetzt gerade passend für Dich ist.

Es gibt soviel zu entdecken –
wir sind neugierig und Du?

Lomi Lomi & Tantra

JETZT NEU mit VIDEO
www.lomimassage-berlin.de

Tel.: 0151 - 21 55 54 27
www.mytemple.de

Wir freuen uns auf Dich!

VERANSTALTUNGSZENTREN

Wunderschönes Seminarhaus an der mecklenburgischen Ostsee zu verkaufen

- 560 qm Wohnfläche/30 Betten, Seminarraum 52 qm, Atelier/Werkstatt 45 qm
- 33.000 qm paradiesischer Garten/Park mit uralten Bäumen
- sehr gute Auslastung, Betrieb seit 2002, viele Stammgruppen
- gelegen am Ende eines Sackgassendorfs, keine direkten Nachbarn
- 2,5 km bis zum Meer, zwischen Rerik und Kühlungsborn
- Preis: VB 2.500 000 keine Courtage, Verkauf durch Eigentümer

Hr. Rausch
Tel.: 0170 - 4 66 87 70
www.holt-hof.com

Wirklichkeit, Wahrheit und Bewusstes Licht
Reality, Truth and Conscious Light
Eine Video-Präsentation über Leben und Werk von Avatar Adi Da Samraj, über die Natur des menschlichen Leidens und die transzendentale Natur der Wirklichkeit.
Die Präsentation ist in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln.

Termin: Dienstag, 12.7.2016
Beginn: 19.30 Uhr, Eintritt frei

Avatar Adi Da Samraj (1939-2008) hat einen spirituellen Weg geschaffen, der es allen Menschen ermöglicht, das egoische Selbst zu transzendieren und so die strahlend-helle göttliche Natur der Wirklichkeit an sich zu erkennen.

In unserem neuen **Buchladen** gibt es eine umfangreiche Auswahl an Büchern von Adi Da und bei einem Tee die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit seinen Schülern.

ADIDAM
Buchladen und Spirituelles Center
Pestalozzistr. 39
10627 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 45 08 72 01
info@adidam.de
www.adidam.de
facebook: Adi Da & Adidam Deutschland

Öffnungszeiten:
Di und Do 16-19 Uhr, Sa 12-16 Uhr

Essentis ist eine lebendige Insel, umgeben von Fluss, Wald und den bezaubernden Ostberliner Alleen. Da wir glauben, dass Achtsamkeit die Welt verändern kann, bieten wir ein Programm holistischer Workshops, Retreats und Festivals, welches das breite Spektrum von Heilung und Bewusstsein umfasst.

Als ganzheitliches, nachhaltiges Hotel garantieren wir Dienstleistungs-Service höchster Qualität, inklusive täglich regionale und 100% bio-vegane Küche, voll ausgestattete Hotelzimmer und sieben Seminarräume in allen Größen. Sonntags können Sie bei uns einen gesund-veganen Brunch genießen!

Essentis „The Living Island"
Biohotel - Veganes Restaurant - Workshops&Events
Weiskopfstraße 16-17, 12459 Berlin

Tel.: 030 - 53 00 500
info@essentisbiohotel.de
www.essentisbiohotel.de

Für alle, die ein Leben in Liebe und Selbstverantwortung führen wollen.
Gesprächskreise: spirituelle Themen, Gesundheit, Geldsystem, Selbstfindung und und und.
Malort nach Arno Stern: Für große und kleine Menschen, die ihre Freude am Malen (wieder) entdecken wollen.
Eltern und Kinder: Trageberatung, Babykurse, Konfliktberatung, Erziehung/Bindung, Bewegung...

Peter Hess-Klangmassagen: eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist & Seele anspricht.
Heilpraxis: Befund nach den 5 biologischen Naturgesetzen; Anw.: Gesprächstherapie, Physiotherapie, Entgiftung/Entschlackung, Theta Healing, Reiki, Änderung von unerwünschten Verhaltensweisen, Auflösen von Ängsten...
Raum: Yoga, Chakraübungen, Präventionskurs Bewegung

Vermietung: gerne stellen wir unseren ca. 50qm großen Bewegungsraum zur Verfügung. Für Kurse, Seminare, Vorträge...

Raum für Begegnung und Austausch
Alt-Blankenburg 1d
13129 Berlin
Tel.: 030 - 97 00 8 202
www.raum-fuer-begegnung-und-austausch.de

Wunderschöne Retreat- und Seminarorte in Polen
Sind Sie spiritueller Lehrer oder Yogatrainer und suchen für Ihr nächstes Seminar/Retreat einen geeigneten Ort **mitten in der Natur, mit lokaler Bio-Verpflegung und einem bezahlbaren Preis?** Haben Sie schon mal an Polen gedacht? Nicht mehr als 3 Stunden von Berlin entfernt liegen viele attraktive Veranstaltungszentren von hoher Qualität und unvergesslicher Atmosphäre. In Polen gibt es z.B. das „Weiße Haus", idyllisch im Riesengebirge am Wald gelegen, seit 8 Jahren **Geheimtipp für Yoga, Zen und Satsang**. Das Zentrum verfügt über 18 DZ mit eigenem Bad und einen 150 qm großen Meditationsraum. Es bietet lokale Bioprodukte, selbstgebackenes Brot und einen eigenen Heilbrunnen.

Ich bin spezialisiert auf **spirituelle Seminar-Organisation und berate Sie gerne** bei Ihrer Suche. Gerne unterstütze ich Sie auch während Ihrer Veranstaltung vor Ort.

Ella Klapsa
Tel.: 0163 - 7 60 83 35
seminarorganisation@aol.de
www.ella-klapsa.com

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

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

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

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

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

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

Vorbereitung auf die staatl. Überprüfung
PSYCHOTHERAPIE nach dem HP-Gesetz

75 Unterrichtsstunden als
- Vormittagskurs
- Abendkurs

Besuchen Sie einen der regelmäßig stattfindenden Infoabende in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins.

Seit 1997 haben wir in rund 140 Kursen über 2000 Personen erfolgreich durch die Überprüfung Heilpraktiker Psychotherapie begleitet.

Vorzüge, die seit jeher dabei waren:

- Aktualisiertes Unterrichtsmaterial
- Prüfungssimulationen
- Eine angenehme und zugleich motivierende Seminaratmosphäre

INSTITUT
Christoph Mahr

Katharinenstr. 9
10711 Berlin

Tel.: 030 - 813 38 96
www.christoph-mahr.de

Nächster Termin: Di, 30. August, 19 Uhr

Gesprächs- und Focusingtherapie (igf)
Unsere Seminare und Ausbildungen richten sich an Menschen in beratenden und sozialen Berufen, an Interessenten unterschiedlicher Berufsfelder sowie an Privatpersonen, die ihre persönlichen Potenziale fördern und weiterentwickeln möchten. Zum Kennenlernen der Methode findet mehrmals im Jahr ein **Focusing-Schnupperseminar** statt.

In der **igf-Grundausbildung** schulen Sie Ihre Wahrnehmung, erwerben grundlegende psychologische und therapeutische Kompetenzen und entwickeln daraus eine achtsam-integrale Wirklichkeitssicht.
In der **igf-Weiterbildung** vertiefen Sie diese Kompetenzen und erweitern Ihren Methodenkoffer durch den Erwerb grundlegender Kenntnisse anderer psychologischer und therapeutischer Richtungen. Nach der Weiterbildung haben Sie zudem die Möglichkeit, das von Eugene Gendlin offiziell anerkannte Zertifikat „Gesprächs- und Focusingtherapeut (igf)“ zu erwerben.

Für eine staatl. Überprüfung zum „Therapeuten für Psychotherapie“ erhalten Sie am igf die dafür notwendige therapeutische Praxiserfahrung.

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf)
Oliver Kreim
Waldstr. 11, 16567 Mühlenbeck
Tel.: 033056 - 28 50 46
oliver.kreim@focusing-igf.de
www.focusing-igf.de

Ausbildungen zum Heilpraktiker
Heilpraktiker Psychotherapie
Gesundheitsberater (G.E.L.B)
Neben den zertifizierten und förderfähigen Ausbildungen bieten wir spannende und interessante Vorträge und Seminare zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde und Psychologie an.
Bitte Beratungstermin vereinbaren!

Bildungsziele
- Heilpraktiker
- Heilpraktiker Psychotherapie/ Psychologischer Berater
- Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater

HEILPRAKTIKER-SCHULE
Harmony Power
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

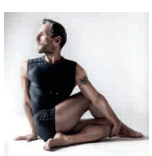


Foto © Anne Hamann

YOGA & MORE

Karawane der Kreativität 2016
Workshop energetisierte Bilder mit Jagata Schaad, 3 Module vom 2.-6.7., 9-18h
Workshop Pranayama
mit Cornelia Köster, 10.7., 9-12h
Workshop Hot Yoga Teil 1 Standserie
mit Ferri Djabbari, 4.9., 15.30-19.30h
Workshop Im Herzen leben
mit Jagata Schaad, 17.9., 9-18h
Meditation - das größte Abenteuer
mit Jagata Schaad, 18.9., 9-18h

Energie- & Chakrentraining
mit Jagata Schaad
21.-25.7.
Die sieben Dimensionen des Seins

Reinigend und achtsam im Umgang mit sich selbst und anderen.
Ein wertvolles Werkzeug für die Arbeit mit Menschen.
Eine tiefe Reise in unsere Energie- und Bewusstseinsebenen.

39 Yoga-Kurse pro Woche

Einsteigerangebot: 10 Tage Yoga für 10 €

Yoga & More
Yogakurse, Massagen, Ladengeschäft

Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin

Tel.: 030 - 76 90 20 30
Weitere Infos auf: **www.yoga-more.de**

Foto © Kareen Kittelmann

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
mit Adelheid Sieglin, Lehrerin, und Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt
zertifizierte Trainer für GFK seit 2004
Übungsabende montags 18.30-20.30 Uhr
4. Juli für PädagogInnen
11., 25. Juli & 12., 26. September offen für alle
18. Juli & 19. September von Mann zu Mann
Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Aufbaukurs f. Personen mit Vorkenntnissen
23.-26. Juli 2016 in Berlin

Seminarwoche in Salecina/Schweiz
27. August bis 2. September 2016
2.-4. Settembre Seminario in lingua italiana

14-tägiger Intensivkurs an 5 WE in Berlin
17./18. September 2016 bis 4./5. Februar 2017
500 € Bildungsprämie für Berufstätige möglich

Veranstaltungsort
Nachbarschaftszentrum
Manfred-von-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin-Tempelhof
Nähe Platz der Luftbrücke

Aktuelle Termine & weitere Informationen:
Tel.: 030 - 78 95 47 33
www.teamagentur.com

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Erfolgreiche Therapie und Heilung beginnen mit der Erkenntnis der Zusammenhänge:
Warum leide ich, und wer bin ich?
Rückführungstherapie
- deckt Ursachen & Zusammenhänge belastender Lebensprobleme auf, wirkt lösend & befreiend

EMDR Traumatherapie
- anerkannte Methode erster Wahl bei traumatischen Erlebnissen, hohe Erfolgsquote

Qualifizierte dreimonatige Ausbildung
- in Rückführungstherapie sowie weiteren effektiven energetischen Therapien mit Abschlusszertifikat

Ausbildung auf Anfrage

Wochenendseminare in EMDR Traumatherapie, NLP Zielarbeit, Heilhypnose auf Anfrage

Hans-J. Gruber
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut & Buchautor
Interview auf www.smartjobs.tv

Breite Str. 19, 14199 Berlin

Tel.: 030 - 88 71 45 52
0176 - 30 65 86 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

Ausbildungen:
10.9. Beginn HP-Ausbildung
7.9. Beginn HP-Psychotherapie
12.9. Beginn Akupunktur
13.9. Beginn Homöopathie
5.7. Beginn Fußreflexzonentherapie

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

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin

Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Abenteuer Bildhauen entdecken!
Ich begleite Dich mit meiner Erfahrung dabei, Deine eigene schöpferische Kraft zu entdecken und klar, mutig und entscheidungsfreudig eine eigene Form zu gestalten.
Workshops:
- Bildhauerei für Anfänger & Fortgeschrittene
- Bildhauerische Prozessarbeit bei neuen Lebensabschnitten
- Gestalten essentieller Symbole für den Aufbruch in neue Lebensphasen
- Teambildung: Entscheiden, gestalten, gemeinsam entwickeln

Der bildhauerische Prozess lädt ein:
- Potentiale zu ergreifen & zu gestalten
- wahrzunehmen & sich selbst mutig einzubringen
- Entscheidungen zu treffen… & macht einfach richtig FREUDE!

Simone Elsing
Bildhauerin, Dipl. Psychologin, Kunsttherapeutin, Geomantin

Termine, Info und Anmeldung:
Tel.: 0162 - 6 16 57 99
info@simone-elsing.de
www.simone-elsing.de

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

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

Achtsames Selbstmitgefühl
Selbstmitgefühl ist eine mutige, geistige Haltung, die uns die emotionale Stärke gibt, uns schneller unsere Fehler zu verzeihen, uns mit Freundlichkeit zu motivieren und uns und andere mit Fürsorge und Anerkennung zu begegnen.
Im Kurs lernen Sie, sich selbst mit Mitgefühl zur Seite zu stehen und weniger kritisch oder hart mit sich umzugehen und belastenden Gefühlen wie z.B. Unzulänglichkeit, Wut (auf sich selbst) oder Scham mit größerer Leichtigkeit und Akzeptanz zu begegnen.

5-Tage-Intensivkurs
Meditationen, Übungen, kurze Vorträge, Austausch in der Gruppe, vom 5.-9. August im wunderschönen Frauenbildungshaus Altenbücken (nur für Frauen).

Info & Vorgespräch
Evelyn Rodtmann
Achtsamkeitslehrerin, HP (Psychotherapie)

Tel.: 030 - 623 32 17
mail@evelyn-rodtmann.de

www.selbstmitgefühl.com
www.altenbuecken.de

Astrologie Zentrum Ostsee
Ostsee genießen und sich fortbilden
In der Nähe des beliebten Fischland/Darß ist ein neues Astrologie-Zentrum entstanden. Es bietet unter anderem verlängerte Wochenendseminare und Grundkurse in Astrologie.
8.-11.9. Astronomie für Astrologen
Ein viertägiges Seminar möchte Sie mit den Grundlagen der Astronomie vertraut machen, die Sie für Ihr astrologisches Handwerk benötigen. Himmelsmechanik, Ekliptik, Sonnenwende, Sternzeit, siderischer und tropischer Tierkreis, Präzession, das Sonnensystem und seine Planeten, Mond und Mondknoten, Finsternisse, Fixsterne sind einige der Themen, die angesprochen werden.
30.9.-3.10. Stundenastrologie
In einem viertägigen Seminar werden Ihnen die Grundlagen der Stundenastrologie ausführlich und umfassend vorgestellt. An Hand von zahlreichen Beispielen lernen Sie, stundenastrologische Fragestellungen, Suchhoroskope und Begegnungshoroskope zu erstellen und zu deuten.

Beginn: Oktober - Astrologischer Grundkurs
Jeweils monatlich 1 Wochenendseminar (insgesamt 10 Einheiten)

Wolfgang Steven
Damaris Günzel

Weitere Informationen unter:
Tel.: 0171 - 305 34 73
03821 - 70 91 730
www.astrologie-zentrum-ostsee.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Heilpraktiker-Ausbildung
- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung
- Einstieg jederzeit möglich
- Kostenloser Gastunterricht in laufender Ausbildungsgruppe
- Individuelles Prüfungstraining
- **Vormittagsgruppe ab September 2016**
- **Wochenendgruppe ab Januar 2017**
- **Sonderkurse für Osteopathen und Physiotherapeuten**

Ausbildung zum Coach und Psychologischen Berater
- Berufliche und persönliche Qualifikation
- Kommunikationstechniken
- Ressourcenaufbau
- Systemische Interventionen
- Konfliktbearbeitung und Mediation
- Psychotherapeutische Methoden
- **Vier Wochenenden ab September 2016**
- **Folgegruppe ab Januar 2017**
- **Einzelcoaching für Heiler und Berater**

Heilpraktiker Institut Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 - 7 96 91 30
Info@HanneEdling.de
www.HanneEdling.de

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Neue Kurse ab Oktober 2016

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende
Mittwoch, 6. Juli und Montag, 18. Juli, 19 Uhr

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

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

Info zum Grundkurs Aura-Sehen
nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungstagen (Sa oder So) fortgesetzt.
Info-Abend 6. Juli und 2. August, 19h
Beginn der Ausbildung 24. September

Ausbildung zum Berater für Feng Shui und Geomantie
In der Ausbildung wird ein ganzheitliches Verständnis für die Verbindung zwischen Mensch und Raum vermittelt. Wir schulen unsere Wahrnehmung, um Energiefelder zu erleben. Die theoretischen Grundlagen des Feng Shui und der Geomantie werden vermittelt und Übungen zur Vertiefung angewendet. 10 Module an 10 Wochenenden.
Info-Abend 1. Juli, 18h und nach Vereinbarung
Beginn der Ausbildung 2./3. Juli

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

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

Veranstaltungsort
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

HANDWERK UND HANDEL

www.starke-Redner.de

Entdecke Dein Anliegen
und die richtigen Worte dafür!

Glauben, Vertrauen gewinnen in **Jesus** und die geistige Welt – **Antworten** finden.

Innere Klarheit entwickeln – **Selbstpräsenz** erleben – **überzeugend** argumentieren.

Inspirierte Texte und (Be) Werbung (en).
Geistvolle Homepages – wortstarke Auftritte.

Zusammen mit einer **N**ah**T**od**E**rfahrenen Heilerin: derImpuls.de, Aufrichtungen, Segnungen und Hochzeiten

Dr. phil. Dipl. theol. Uwe Neumann
Tel.: 0172 - 150 36 72 ab 18 Uhr
AB: 0395 - 35 07 883
dr-uwe-neumann@gmx.de
www.begleiter-deines-weges.de

BERATUNG UND COACHING

Foto © Andreas Rux- http://foto-rux.com

Energetische Raumentstörung
Zusammengefasst geht es darum, schwächende Blockaden zu erkennen und soweit als möglich zu beseitigen, und darum, alles Gute, das verloren gegangen ist, wieder zurückzuholen – in Räumen, bei Gegenständen und auch bei Menschen.

Ich habe Methoden entwickelt
- Wohn-/Arbeitsräume in Kraftorte zu verwandeln
- Leitungswasser, Lebensmittel, Kosmetika, Heilmittel, elektrische Geräte, Musikinstrumente etc. in ihren bestmöglichen Zustand zu bringen
- schwierige Beziehungen zu erleichtern
- mit schmerzhaften Erfahrungen besser umgehen zu können
- sich vor Fremdenergien besser zu schützen und diese gegebenenfalls zu beseitigen
- sich mit seiner Wurzelkraft und der kosmischen Kraft zu verbinden
- körperliche Energieblockaden aufzulösen

Peter Rehlinger
Tel.: 030 - 62 90 85 83
Mobil: 0152 - 28 94 40 00
peter-rehlinger@web.de
www.peter-rehlinger-energiearbeit.com
www.DeineWohnungDeinKraftort.com

Mehr dazu im Interview zum Thema „Energetische Raumentstörung“: www.sein.de/energetische-raumentstoerung-der-hausarzt/

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

- **Coaching/Beratung**
- **Befreiung von Anhaftungen/Besetzungen**
- **Rückführung von Seelenanteilen**
- **Aurachirurgie**
- **Traumaarbeit**
- **Lichtbahnenheilung nach Trudi Thali**

WIR SIND GEMEINSAM FÜR SIE DA
Zu uns kommen Menschen mit ihren Problemen im persönlichen oder beruflichen Umfeld.
Wir hören Ihnen zu, nutzen unsere menschlichen, medialen und heilerischen Fähigkeiten, um an die Ursachen der Störungen zu gelangen und oftmals lebensverändernde Prozesse anzustoßen.

Susanne und Matthias Kaiser
Curtiusstraße 13
12205 B-Lichterfelde-West

Tel.: 0176 - 14 69 00 83

www.ganzheitliche-seelenheilung.de

Einzelsitzungen
- **Mediale Lebensberatungen**
- **Tierkommunikation**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Supervisionen, Coaching**

Ausbildungen
- **Mediale/r Lebensberater/in**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Reiki Grad I-IV**
- **Tierkommunikation**

13.7. kostenloser Info-Abend zu allen angebotenen Themen
15.-17.7. WE-Seminar „Autobiographisches Schreiben"
26.-31.7. Intensivseminar „Medialität & Hellsichtigkeit Fortgeschrittene I"
16.-18.9. WE-Seminar „Gesunde Autorität - Arbeit mit Pferden im Round Pen II"
30.9.-2.10. WE-Seminar „Das Ego - seine Funktion und unsere Transformation"

Wir sind umgezogen!
Akasha Zentrum Berlin
Praxis für Medialität & Lebensfreude
Beate Bunzel-Dürlich
Brunnenstraße 29, 10119 Berlin-Mitte

Tel.: **030 - 3 91 92 77**
info@bunzel-duerlich.de
www.bunzel-duerlich.de

Bitte aktuelles Programm anfordern

Coaching mit Pferden: Selbst-Bewusst-Sein und Lebensfreude stärken
Pferde leben ganz im Augenblick und sind von Natur aus Meister der Körpersprache. Sie spüren genau, ob unser Fühlen und Handeln zusammenpassen.
Mit Pferden als Spiegel erleben Sie klare Kommunikation, Verbundenheit, Kraft und Freiheit.
Pferde laden Sie ein, wirklich authentisch zu sein.

Lernen Sie mit Pferden
- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- Ihrer inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

Begeben Sie sich auf ein inneres Abenteuer an der Seite der Pferde!

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

Nächste Seminartermine:
9./10.7. Abendteuer ICH
17.7. Mit Pferden entspannen
3./4.9. Mit Pferden tanzen
5.-8.9. Nature, Horse and Spirit

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

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

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

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

Astrologiepraxis Potsdam

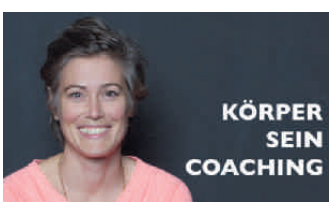
Individuelle Beratung
- Persönlichkeitsanalyse
- Jahresprognose
- Partnerschaftsanalyse
- Berufshoroskop
- Horoskop für Kinder und Jugendliche
- Crowley-Tarot

Unternehmensberatung
- Firmengründung
- Selbstständigkeit
- Geschäftsberatung
- Jahresprognose
- Kooperationen/Partnerschaften

Astrologiepraxis Potsdam
Ania Dejewska
Astrologin
Reiki-Meisterin/-Lehrerin

Termine nach Vereinbarung

Tel.: **0331 - 588 55 003**
www.astro-potsdam.de



Raum für KÖRPER SEIN
Wenn wir in Situationen automatisch reagieren, zeigt sich das in der Art, wie wir atmen, uns bewegen und halten. Es beeinflusst unsere Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wir können unsere Verhaltensweisen mit mehr Aufmerksamkeit in unserem Körper erkennen und verändern. Dadurch entsteht wieder mehr Raum für Neues und unterstützt die Heilung im Körper.

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper

- mehr Klarheit gewinnen
- Blockaden und Ängste lösen
- Arbeit mit Narben
- Schmerzen lösen
- Kraft und Lebendigkeit zurückgewinnen
- Herausforderungen freier meistern

Im Körper lernen. Im Körper Sein.

Corinna Borchert – Körper Coaching
Grinberg Methode®, Systemische Arbeit
Einzelsitzungen und Gruppenarbeit

Ort: Raum für KÖRPER SEIN
Dunckerstr. 17, 10437 Berlin

Tel.: **0179 - 13 89 774**
mail@corinnaborchert.com
www.corinnaborchert.com

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Hellseherin & Medium (Christusenergie)
Hellsehen - Hellfühlen - Hellhören
Mittels meiner angeborenen ausgeprägten Hellsicht gebe ich Ihnen umgehend, ohne Vorabinformationen und Hilfsmittel, konkrete Antworten und Zeittendenzen zu Fragen in allen Bereichen, wie zur Partnerschaft, Liebe, Beruf, Finanzen, Tieren, Ihrem Potenzial und Seelenplan als auch möglichen Blockaden und Traumata.

Mediale Beratung & Bewusstseinscoaching
Spirituelle Lehrerin - Heilerin
Aufgrund meiner vielseitigen spirituellen Fähigkeiten, meines umfangreichen Wissens und meiner langjährigen erfolgreichen Praxis als Hellseherin und Coach kann ich Ihnen in vielen Lebenslagen wie auch in schweren Lebenskrisen Entscheidungshilfen, praktische Tipps und wirksame Techniken zur Selbsthilfe anbieten.

ISIRIA
Lebensberatung & Coaching
einfach & bequem per Telefon
Kennenlernpreis: 1,70 €/Minute

Beratung und Informationen:
Tel.: **030 - 61 29 61 21**
01525 - 209 6 205
sabine@gizella.de

Haben Sie das Gefühl, dass es bei Ihnen etwas gibt, das Sie spüren, zudem Sie aber den Zugang noch nicht gefunden haben? Dann suchen Sie vermutlich keine Therapie, sondern eine offene Gesprächsforum, in der Sie Unvermutetes in sich entdecken können. Das bietet die philosophische Praxis. Praktische Philosophie ist eine Form der Beratung. Der Berater lässt sich auf die Lebenswelt des Gastes ein, die in seinen Erzählungen deutlich wird. Die Gäste haben irgendwie das Gefühl, dass ihre Lebensführung hinter ihren wahren Möglichkeiten zurückbleibt.
Sie empfinden eine „Fesselung". Gemeinsam wird versucht, in einem sokratischen Dialog das Leben eines Gastes neu anzuschauen, immer auf der Suche nach dem persönlichen Sinn – jenseits von Überforderung oder einem mutlosen Sich-Abfinden.

Philosophische Praxis
Dr. Thomas Maurenbrecher

Arbeit als Sozialarbeiter,
Therapeut,
Philosoph.

Tel.: 030 - 61 20 38 61

Coaching, Beratung, Mentoring
- Sie wünschen sich Freude und **Erfüllung bei der Arbeit?**
- Sie möchten Ihre **Ziele errreichen?**
- Ich begleite Angestellte, Führungskräfte, Selbständige und KMU auf ihrem Weg zum Erfolg.

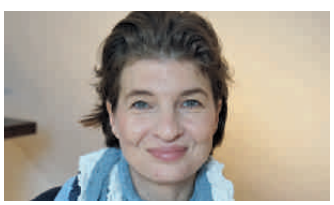
Systemische Aufstellungen:

13. August (Thema: Geld)
17. September (Thema: Führungskräfte)
5. November (Thema: Selbständige)

jeweils von 10.30-13.30 Uhr

Iris H. Frankowiak
Systemischer Coach (DGSF)
Systemische Aufstellerin
Personalfachkauffrau (IHK)
Ausbilderin in der Erwachsenenbildung (IHK)

Tel.: **030 - 23 13 68 40**
kontakt@berufungsberatung-berlin.de
www.berufungsberatung-berlin.de



Gesundes Führen
für Eltern und Führungskräfte

Beratung, Training, Workshops
und Konfliktbewältigung
Lernen wertschätzend zu kommunizieren:
- für Paare und Familien
- für Führungskräfte in Unternehmen
- für Kinder und Jugendliche

Ich biete Coaching für
- Paare und Familien in Konfliktsituationen
- Kinder und Jugendliche mit u.a. Problemen in der Schule
- Führungskräfte
- Hochsensible

Gewaltfreie Kommunikation, The Work, 5 Sprachen der Liebe (auch für Kinder und Jugendliche), NLP, Systemische Aufstellung, EFT, iERT

Mit dem Ziel eine lebendige Verbindung herzustellen, die jenseits von Schuld, Scham, Angst und Gehorsam funktioniert.
Pamela Hauth
Coach, Kinder- und Jugendcoch, Konfliktberater und Kommunikationstrainer
Tel.: **0179 - 2 40 55 19**
hauth.gfk@gmail.com
www.der-friedliche-weg.de

UNTER DER HAUT
Sensitive äußere und innere Klärung
Sie wünschen sich eine langanhaltende Entspannung, die all Ihre Sinne berührt und Körper, Geist & Seele in Einklang bringt? Die Haut ist ein Spiegel der Seele – und mein Zugang zu Ihrem Inneren. Während einer entspannenden & feinenergetischen Gesichtsbehandlung mit hochwertigen biologischen Pflegeprodukten gelange ich über das Äußere unter die Haut und erspüre die Themen, die Sie bewegen. Gedanken und Gefühle werden reflektiert.

Nutzen Sie die Möglichkeit, nicht nur das Äußere zu pflegen, sondern über meine Sensitivität Ihr Inneres besser kennenzulernen und zu klären. Seit über 10 Jahren biete ich meinen Kunden unter einem Dach hochwertige kosmetische Behandlungen sowie professionelles Coaching an. Mein Rezept ist eine ganzheitliche Beratung, die unter die Haut geht. **„Unter der Haut"** verbindet Kosmetik und sensitives Coaching, führt nicht nur zu einem schöneren Hautbild, sondern durch das Verstehen von Ursache und Wirkung auch zur äußeren und inneren Klärung.

HAUT & SEIN by Jana Pákozdi
Staatlich geprüfte Kosmetikerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HP)
Psychologische Beraterin und Coach

Mulackstraße 32
10119 Berlin

Tel.: **0172-688 22 28**
mail@hautundsein.de
www.hautundsein.de

Entdecken Sie Ihr Potenzial
Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie sich selbst gemäß handeln können.
Der **Golden Path** (Activation/Venus/Pearl Sequence) erschließt dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

Ich unterstütze Sie bei

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

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger

Einzel- und Paarberatung
(auch telefonisch),
Coaching, Kurse

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Praxis für
psychologische Beratung Berlin
- psychologische Beratung
- Psychotherapie (HPG)
- (Berufs-)Coaching
- Paar- und Familientherapie
- Supervision
- Gesprächsgruppen
- Seminare & Kurse

Aktuelle Seminare & Kurse
- **Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in für Psychotherapie** (Beginn 19. Oktober 2016 und 3. Mai 2017, Kosten: 650 €), mündliche Prüfungsvorbereitung (70 €), Crashkurs (250 €)
- **Flirt-Seminar** (23./24. Juli & 24./25. September) und Einzel-Flirt-Coaching

Jonas Capell Diplom-Pädagoge & Bachelor of Science, systemischer Einzel- & Familientherapeut
Stephanie Capell
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Ass.jur.

Steinmetzstraße 27, 10783 Berlin

Tel.: 030 - 58 91 53 26
j.capell@psychologische-beratung-in-berlin.de
www.psychologische-beratung-in-berlin.de

- **Mediale Lebensberatung**
- **Familien- & Systemaufstellungen**
- **Walking-In-Your-Shoes**
- **Rückführungstherapie**
- **Reiki-Behandlungen**
- **Reiki-Einweihungen**
- **Bondingtherapie**

- Einzelsitzungen
- Seminare
- Telefonberatungen

Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes
8.7. 19-22h, **20.7.** 10-14h, offene Gruppen

Selbstliebe & Spiritualität
13.7. 19.30-21.30h, offener Erlebnisabend

Tages-Seminar „Mein wahres Ich"
16.7. 11-17h Walking-In-Your-Shoes

Vortrag: Walking-In-Your-Shoes (WIYS)
29.7. 17-18h mit Live-Demo, kostenlos
19-22h WIYS & Aufstellungsabend
Zenit-Buchh., Pariser Str. 7, 10719 Berlin

Ute Franzmann
HP für Psychotherapie
exam. Krankenschwester

Praxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain

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

Heilung kann geschehen,
wenn wir das Problem oder
den Schmerz anschauen, ihm
seine Berechtigung zugestehen,
um ihn dann in Liebe loszulassen.

Gern bin ich Ihnen mit Hilfe von
MFL® bei der Auflösung behilflich.

MFL® - Morphisches Feld Lesen kann
Ihnen weiterhin Hilfe und Informationen
zu Fragen und Problemen im Beruf, Geschäft,
Beziehung, Familie, Kinder usw. geben.

Information
zu Terminvereinbarung & Preisen
Telefon: 0335 - 6 06 91 90

Oliver Feldt

Karl-Ritter-Platz 2-3
15230 Frankfurt (Oder)

Tel.: 0335 - 6 06 91 90
kontakt@oliverfeldt.de
www.oliverfeldt.de

TSEWA
Aufstellungen & Schamanismus
Offene Gruppen und Einzelarbeit
- Schamanische und Seelenaufstellungen
- Auflösung karmischer und symbiotischer Muster
- Schamanische Reisen und Rituale
- Energiearbeit mit heiliger Geometrie
- Ahnenanbindung
- Heilgesänge

Natur- und Geomantische Aufstellungen
in der Uckermark, 16./17.7.

Intensiv-Schamanische Kraftübungen
in der Uckermark, 6./7.8.

Catarina Skirecki
Diplom-Sozialpädagogin, Dipl. Designerin

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

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

---

Haben Sie schon einmal
Ihre Augen aufgestellt?

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

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

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

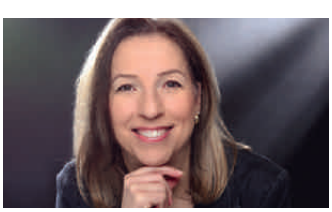
Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

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

Termine: **www.augenaufstellungen.de**



Erfahrene Personalberaterin hilft...
Sie haben einen Gutschein für Einzelcoaching vom Arbeitsamt bekommen?
Sie beschäftigen sich mit der Frage, ob der Job, den Sie machen, noch zu Ihnen passt?
Sie wollen sich beruflich verändern? Sie haben noch keine Vorstellung, wohin? Sie haben Ihre Berufung gefunden... wie geht's weiter?
Sie haben schon ein recht genaues Bild über Ihr neues Arbeitsfeld und brauchen Hilfe bei Bewerbungsunterlagen, Kontaktaufnahme, Anschreiben, Interviewvorbereitung etc.?
Sie wollen sich selbständig machen?
Hilfe! Ein Businessplan...!
Sie wollen für Ihre Veranstaltung die Befreiung von der Umsatzsteuer beantragen?
Sie sind unglücklich an Ihrem Arbeitsplatz und wollen einfach nur mit jemandem darüber reden...

Uta Kirchner
futur-uno. PERSPEKTIVEN GmbH

Tel.: 0177 - 2 04 80 10
info@futur-uno.com
www.futur-uno.com

Das Erstgespräch ist kostenlos.

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 60–63
regelm. Termine 63
Wer macht was 63–64
Vermischtes 64–65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

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

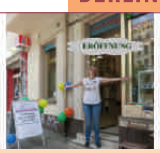
"Berlin NEWS" sind kostenfrei und unterliegen redaktioneller Auswahl. Einsendungen (max. 800 Zeichen) bitte mit Bild an news@sein.de

FREITAG 1.7.2016

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Schöneberg bei Sounds+Sound, Grundewaldstr. 85, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

BERLIN NEWS



Neueröffnung Adhara-Büchertempel

Der Adhara Büchertempel heißt seine Kunden seit Mai 2016 am neuen Standort in Friedrichshain herzlich willkommen. Hier kann in gewohnter Weise in spiritueller Literatur aus allen Bereichen gestöbert werden. Räucherwerk, Aura-Soma Essenzen und Heilsteine ergänzen das Angebot. Ab Juli/August wird es Buchvorstellungen und Vorträge zu verschiedenen Themen geben. Im Juli oder August wird es einen Vortragsabend mit Dr. Wilfried Reuter, Leiter des Meditationszentrums Lotos Vihara, geben. Im September wird die Berliner Autorin Christa Spannbauer aus ihrem neuen Buch „Sei gut zu dir! Die Kunst der Selbstliebe" lesen.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30-18 Uhr, Sa 11-17 Uhr
Ort: Adhara Büchertempel, Proskauer Str. 13, 10247 Berlin
Info: Tel. 030 - 47 47 47 40, **www.adhara.de**

19h: Film: Das letzte Einhorn; Gespräch und Meditation. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25 Wilmersdf., ☽ 781 3059

19.30h: HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott. Dauer 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SAMSTAG 2.7.2016

8h: für Kurzentschlossene: 2 Tage spirituelles Wanderseminar Meckenburgische Seen, Heike Sansoni, synergetik-berlin.de ☽ 0177-240 4257

9h: Selbsterfahrung mit dem Schwert. Deine Mitte, aus der Du in Erscheinung tritts, Infos: schwertweg-berlin.de

10-18h: Symposion ´Gefühle´ IV Freude Andreas Braun Ort: Praxis ´Hyazinthe´, Hyazinthenstr. 1, 12203 Berlin, ☽ 832 26 888

11-14h: Forrest YOGA WORKSHOP mit Dr. Wiebke Mohme, Kanzowstraße 6, 1 min. von S-Bahn Prenzlauer Allee, www.yogacure-berlin.de

BERLIN NEWS

Yogastudio Tag der offenen Tür

Am Tag der offenen Tür gibt es die Möglichkeit an diversen Yogastunden und Vorträgen teilzunehmen, wie z.B.: Faszien-Yoga, Gesundheits-Workshop, Indische Walking-Massage, Achtsamkeitstherapie, Chanting, chinesische Kampfkünste, orientalischer Bauchtanz, Mantra -Yoga, Osho-Meditation u.v.m. Der Abend wird mit einem Konzert von „Back To India" abgerundet. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Termin: Sa, 9. Juli, 10-19 Uhr
Eintritt: frei, Konzert: 19 Uhr, 10 €
Am Badestrand können SUP ausgeliehen werden, 14-19h, 10 €
Ort: Freiraum, Fischersteig 1, 15537 Gosen-Neu Zittau
Info: **www.freiraum-gosen.de**

14h: Johanniskrautöl Kräuterworkshop in der Schorfheide, HP Daniela Dumann, Anmeldung ☽ 0170-601 1182, www.hildegard-von-bingen-berlin.de

14h: Geistboot: Schamanischer Workshop mit Trommelreise, 110 €, Berlin-Friedrichshagen, Nina ☽ 0170-215 9159, www.geistboot.de

14h: Das Sehen wieder stärken, statt Brille, für gesundes Sehen - fortlaufender Kurs www.NatuerlichBesserSehen.de, ☽ 0163-758 00 23

15h: ´Öffne Dich für Dein höchstes Potential´ - Workshop mit den Aufgestiegenen Meister/innen und Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

SONNTAG 3.7.2016

11h: Erfahrungstag zum Jahres-Training „Liebe & Erfolg" – mit vielen praktischen Übungen und den besten Teachings, mit Frank Fiess und Team, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, ☽ 2529 8700, www.frankfiess.de

BERLIN NEWS

Singen mit Petti West

Die Berliner Musikerin und Sängerin ist bekannt für ihre Energie und Leidenschaft, mit der sie Menschen jedes Alters fürs Singen begeistert und die pure Lust am Singen weckt. In ihrem Workshop lädt sie ein, mit ihr die positive Wirkung der Powersongs und deren Botschaft sowie die Kraft des gemeinsamen Singens zu erleben! Keine Vorkenntnisse erforderlich. Je nach Vorkenntnis werden verschiedene Gospelsongs ein- und mehrstimmig erarbeitet. Anfängliche Lockerungs- sowie leichte Atem- und Gesangsübungen stimmen die Teilnehmenden und ihre Stimmbänder auf ein kraftvolles und freudiges Singen ein.

Termin: So, 10. Juli, 17-20 Uhr
Eintritt: 30 €
Ort: Johannesstift, Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin
Info: Tel. 030 - 3 32 55 51, **www.singen-fuer-die-seele.de**

MONTAG 4.7.2016

18h: LEBENDIGKEIT FEIERN - VERBUNDENHEIT SPÜREN... Core Expression Bodywork, Offene Gruppe, Aquariana (Kreuzberg), Infos: core-expression.de

18.30h: Meditieren lernen, 12 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

19h: Vortrag und Meditation: Wie treffe ich gute Entscheidungen, R. Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf, ☽ 781 3059

DIENSTAG 5.7.2016

16.30h: Freier Tanz und Bewegungstherapie mit Magdalena, jeden Dienstag in Berlin-Friedrichshain, mehr Info: www.dancingwisdom.de

19h: Tinnitus. Erfahrungen aus der Naturheilkunde von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943

18h: Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien SHIATSU-Infoworkshop, Einführung in die SHIATSU-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs, ☽ 615 1686 www.shiatsu-zentrum.de

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 15 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG ab 20h. www.haus-lebenskunst.de HEUTE: Endlich Sommer - mit der Freude tanzen

20h: Off. Abend Fam/Syst. Aufstellungen, Dana Ruthmann HP, Deitmerstr. 7, Bln-Stegl. 15 €, m. eigener Aufstellung 60 €, ☽ 0176-9674 3749, ruthmann-dana.de

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

20h: COME TOGETHER - Tanz & Begegnung im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 5-7 €, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 6.7.2016

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

BERLIN NEWS

TAI-CHE-GONG-Sommer-Special 2016

Die 7 Goldenen Übungen des Tai-Che-Gong fördern die Gesundheit, stärken und konditionieren den Knochenbau, die Muskeln und Sehnen sowie die Atemenergie und bringen sofort das Che zum Fließen. An dem Workshop kann jeder auf eigene Verantwortung in leichter, bequemer, heller Kleidung teilnehmen. Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen - bei gleich bleibenden Übungen - werden Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen fordern und in der kurzen Zeit der Übungen gute Ergebnisse hervorrufen.

Termin: Mo, 11. Juli - 22. August, 19-20h
Eintritt: frei
Ort: Wiese am Goldenen Hirschen, U-Bhf. Rathaus Schöneberg
Info: TAI-CHE-GONG Centrum, Tel. 030 - 367 521 52, info@tai-che-gong.de, **www.tai-che-gong.de**

DONNERSTAG 7.7.2016

19.30h: Erlebnisabend mit Frank Fiess und Team, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, ☽ 2529 8700 oder www.frankfiess.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Karma-dein Leben ist kein Spielplatz´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985

BERLIN NEWS

Ernährungsseminar

Eine bewusste Ernährung kann die Lebenskraft, Gesundheit und spirituelle Entwicklung unterstützen. Gemeinsam werden leckere und gesunde Speisen - vegan und glutenfrei - zubereitet und verzehrt. Die Seminar-Themen sind: im Einklang mit dem Universum, die Verdauung, die Hauptbestandteile unserer Nahrung, richtig essen, Trennkost, Wissenswertes rund um die Ernährung, Ernährung aus spiritueller Sicht.

Termin: Di, 12. Juli, 19-21-30 Uhr
Fr, 15. Juli, 9-11.30 Uhr
Eintritt: 38 €
Ort: Sylvia Blankenburg, HP
Kaiser-Wilhelm-Str. 72, 12247 B
Info: Tel. 030 - 60 92 58 18
www.praxis-sylviablankenburg.de

FREITAG 8.7.2016

18h: Channeling-Übungsabend: 'Aus dem Herzen im Kontakt mit dem Hohen Selbst und den Lichtwelten´, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Schöneberg bei Sounds+Sound, Grundewaldstr. 85, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

19.30h: Mach die Liebe zu deinem Herzschlag Gottesdienst bei Eckankar: Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SAMSTAG 9.7.2016

10-18h: Symposion ´Gefühle´ V Scham Andreas Braun Ort: Praxis ´Hyazinthe´, Hyazinthenstr. 1, 12203 Berlin, ☽ 832 26 888

10h: Männerzeit 2016 - was heißt es heute, Mann zu sein? Aus welchen Quellen fließt Deine Kraft? Impulse & Anregungen für einen neuen Weg des Mannes, mit Schwitzhütte, 9./10.7., 160 €, www.manuelbreuer.de ☽ 5228 1333

10-18h: Fam/System. Aufstellungstag, Dana E. Ruthmann, HP, Deitmerstr. 7, Bln-Stegl. Infos: ☽ 0176-9674 3749, www.ruthmann-dana.de

10h: Tag der offenen Tür - Eintritt frei Yoga-Qi Gong-Osho-Meditation-Kampfkünste-Bauchtanz-Buffet & Konzert ´Back to India´ Freiraum am Seddinsee Fischersteig 1, 15537 Gosen bei Berlin, Infos: www.freiraum-gosen.de

16.30h: Basiskurs: Raja Yoga Meditation 9.7., 16.30h & 10.7., 10.30h, R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wimersdf., Anmeldung ☽ 781 3059

18.30h: Body - Heart - Soul Biodanza-Abend: tanzen (ohne Vorkenntnisse)um 18.30 Uhr in der ufaFabrik, www.biodanza.berlin

SONNTAG 10.7.2016

9h: WATSU - Shiatsu im Wasser - in der Gruppe. Im körperwarmen Wasser: gehalten, gewogen und geborgen. 9 Uhr Treffpunkt vor dem Liquidrom, www.biodanza.berlin

15h: Methoden der Garten- & Naturtherapie. Infoworkshop mit Übungen, gartentherapie-naturtherapie.jimdo.com

MONTAG 11.7.2016

20h: BREATHING HEART SUFI MEDITATION im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 12.7.2016

16.30h: Freier Tanz und Bewegungstherapie mit Magdalena, jeden Dienstag in Berlin-Friedrichshain, mehr Info: www.dancingwisdom.de

18h: Familien- und Namens-Aufstellungen, Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Infos: www.synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

18.30h: Gesundheits- u. Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen! Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien. Eine eine kurze Vorstellungsrunde und jeweils ein Vortrag sind Teil des Programms. Vortrag Juli: "Für Friede und Glückseligkeit braucht es keine Methode" mit Mario Hirt. Herzlich Willkommen! ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

19h: Rheuma und Arthrose. Erfahrungen aus der Naturheilkunde von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943

19.30h: Avatar Adi Da, offener Abend, kostenlos, im neu eröffneten ADIDAM Buchladen und spirituelles Center, Pestalozzistr. 39, 10627 B. ☽ 4508 7201, www.adidam.de

MITTWOCH 13.7.2016

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

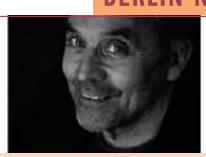
18h: MEINE ALTERNATIVE im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 10 €, www.haus-lebenskunst.de HEUTE: Bunter Chaos Lebensfreude Sommerabend

DONNERSTAG 14.7.2016

10h: Sonneninsel Gotland/Schweden workshop Heilen u. Medizinrad mit Schamanen Paul Moore vom 14.-18. Juli 2016, Anmeldung: info@weishaupt-coaching.com

18.15h: TRE® entspannt ander... Der Weisheit des Körpers Raum geben, Offene Gruppe, Im Aquariana (Kreuzberg), core-expression.de

BERLIN NEWS



© Foto: A.Bentheim, HH, Portrait: Thomas M. Dumont

Offene Gesprächsreihe: Im Geiste des Tao

Im Alextreff findet ein regelmäßiger TAO-Gesprächskreis statt. Die Verse des Tao Te King werden gelesen mit anschließendem Gedankenaustausch zu Fragen wie: „Was sagen mir die Worte des legendären chinesischen Weisen Laotse heute? Inwieweit können sie helfen, ein gutes, zufriedenes und glückliches Leben zu führen?"

Termin: 13., 27. Juli, 10., 24. August
immer 14-tägig mittwochs, 19h
Eintritt: frei
Ort: Alex-Treff, Rosa-Luxemburg-straße 18, 10178 Berlin
Info: Tel. 030 - 398 88 99 99
alextreffberlin@t-online.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Leitfaden für dein Leben-Wieso immer ich?´ B-Gneisenaustr. 111, 1.OG, ☽ 033838-3 09 85

FREITAG 15.7.2016

Fr 15.7. - So 17.7. Tag der Offenen Tür
12 Jahre Open Sky House, alles frei!
Workshops: Malen, Theater, Trommeln, Konzerte, Satsang, Meditation, Klangreise, Führung durch die Galerie FlowFineArt, Leckereien uvm.
Rheinstr. 54, 51371 Hitdorf bei Köln/Düsseldorf
Info ☽ 02173-409 9203 (Indira)
www.openskyhouse.org

10h: OFFENE AUFSTELLUNGSGRUPPE in SCHÖNEBERG, Losverfahren, 30 €, ohne Anm., Crellestr. 43. Info: www.Energetisches Coaching-Berlin.de

BERLIN NEWS

© lichtseelen.com

1. Berliner Yoga-Tag

„Der Berlin Yoga Summer Splash": Berlin feiert in einem bunten und abwechslungsreichen Programm den Yogafestival-Spirit im Strandbad Jungfernheide. Es gibt Yogastunden, Satsangs und ein Weltklasse-Konzert mit Prema Hara aus den USA. Atma Nambi, ein humorvoller indischer Yogameister, entzündet den Funken der Meditation, Swami Gurusharananda macht Svakriya-Yoga und Kai Treude begeistert mit seinem neuen Programm „Bhakti-Flow & Pranayama Chanting". Am Sandstrand in einem Teil des wunderschönen Badesees Jungfernheide kann gebadet werden. Für das Abendkonzert sind nur noch die Yogagäste im Strandbad und genießen das Konzert am Lagerfeuer.

Termin: Sa, 16. Juli, 10-22 Uhr
Eintritt: 24 €
Ort: Strandbad Jungfernheide
Jungfernheideweg 60, 13629 B.
Info: Tel. 030 - 38 106 108
www.yogafestival.de

18h: Infoabend Sexological Bodywork mit V. Münz; yoga & cure, Kanzowstraße 6, 1 min. von S-Bahn Prenzlauer Allee, www.sonnenkunst.info

18.30h: ´Erschaffe bewusst Dein Kraftfeld und bleibe darin´ - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Schöneberg bei Sounds+Sound, Grundewaldstr. 85, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

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

19h: Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab Feb. 2017), Lausitzer Str. 26a, 10999 Berlin, ☽ 611 3940, Informationen: akupunkturseminare-berlin.de

19.30h: HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott. Dauer 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SAMSTAG 16.7.2016

10h: Berlin Kurs 16.-17. Juli, Quantenheilung, Matrix + Healing Code, ☽ 0202-760 297 seit 2009 in Berlin, www.quantenheilung-berlin.org

15h: Eröffnungsfeier des neuen Centers für Raja Yoga Meditation. Mit Musik, veg. Buffet, gemeinsamer Aktion. Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf. Anmeldg. ☽ 781 3059

19h: Spiritueller Vortrag: Wie Visionen Wirklichkeit werden. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., ☽ 781 3059

SONNTAG 17.7.2016

10h: Berlin Healing Code Quantenheilung 16.-17. Juli Matrix Energetics ☽ 0202-76 02 97 seit 2009 in Berlin, www.quantenheilung-berlin.org

10.30h: Vortrag: Wie wir die Kraft des Geistes nutzen können. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., ☽ 781 3059

16-20h: KUSCHELPARTY im Prenzlauer Berg, 1 min. von S-Bahn Prenzlauer Allee; Informationen unter: www.sonnenkunst.info

19h: Vortrag: Gibt es Gott – und wenn ja wie viele? Ort: Potsdam, genauere Angaben bitte erfragen, ☽ 781 3059

19h: Vollmondtrommeln afr. bras. Rhythmen live, freies Tanzen barfuß, Lebenskunst Mehringdamm 34, 2. Hof 5. OG, Xberg, Informationen: vollmondtrommeln.de

MONTAG 18.7.2016

18h: LEBENDIGKEIT FEIERN - VERBUNDENHEIT SPÜREN... Core Expression Bodywork, Offene Gruppe, Aquariana (Kreuzberg), Infos: core-expression.de

BERLIN NEWS

Mitteilungen aus dem Jenseits erfahren

„Haben auch Sie Mitteilungen an eine/n liebe/n Verstorbene/n versäumt? Nehmen Sie den Kontakt wieder auf. Auswirkungen versäumter Mitteilungen können so in Harmonie gebracht werden", so Cornelia Helga Schulze. Auf Wunsch kann ein kleines Loslassensritual und/oder eine Herzensöffnung die Sitzung abrunden.

Termin: Fr, 22. Juli
Eintritt: 50 €/Aktions-Tag: 30 Minuten-Termine zum Kennenlernen
Ort: Crellestraße 43, 10827 Berlin
Info: Tel. 0176 - 31 61 32 51
www.EnergetischesCoaching-Berlin.de

DIENSTAG 19.7.2016

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 15 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG ab 20h. www.haus-lebenskunst.de HEUTE: Sonne, Sand und mehr ... meine Lebendigkeit tanzen

BERLIN NEWS

Experiment L(i)ebensWeise Das Sommercamp im ZEGG

Dieses Camp ist ein gelebtes 11-tägiges Gemeinschafts-Experiment für Menschen, die ein Leben suchen, das ihren Träumen entspricht, individuell wie gesellschaftlich. Begleitet von Teams treffen sich täglich Kleingruppen zu Austausch, Forum und Vertiefung einzelner Themen. Veranstaltungen im Großzelt, gemeinsame Rituale und Feste führen uns alle wieder zusammen. Auch Vorträge und Workshops von Menschen aus dem ZEGG und externen ReferentInnen spielen eine wichtige Rolle. Open Spaces bieten die Möglichkeit eigene Talente und Fähigkeiten einzubringen, auf individuelle Entdeckungsreise zu gehen und dabei einander zu begegnen. Für Kinder und Jugendliche gibt es eigene Gruppen.

Termin: Mi-So, 27. Juli - 7. August
Eintritt: Erwachsene 370 bis 785,50 €
weitere Preise siehe Website
Ort: Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
Info: **www.zegg.de/sommercamp**

19h: Krampfadern. Erfahrungen aus der Naturheilkunde von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943

19h: ´Manifestation des Herzenspotentials´-Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

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

20h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 5-7 €, www.haus-lebenskunst.de

Anzeigenschluss 10. Juli 2016
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

MITTWOCH 20.7.2016

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

DONNERSTAG 21.7.2016

18.15h: Familien- und Namens-Aufstellungen, Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Informationen: www.synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

19.30h: SALON KUNST & LEBEN im Haus Lebenskunst in Kreuzberg, Mehringdamm 34, 2. HH, 6 €, www.haus-lebenskunst.de HEUTE: Theaterimpro zum Mitspielen

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Partnerschaft, Liebe, Mitgefühl?´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-3 09 85

FREITAG 22.7.2016

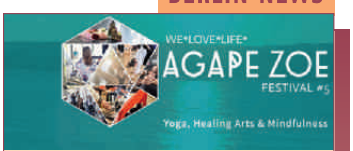
8h: AKTIONSTAG JENSEITSKONTAKT. (Versäumte(?)) Mitteilungen von Ihren Verstorbenen erfahren. In Harmonie kommen. Auf Wunsch Ritual zur Herzensöffnung. 30 Min/50 €. Schöneberg, Crellestr. 43, Bitte Termin vereinbaren ☽ 0176-3161 3251

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Schöneberg bei Sounds+Sound, Grundewaldstr. 85, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

19h: EROTISCHE GESCHICHTEN liest sara reichelt aus WER DIE LIEBE FÄNGT bei Yoga & Cure, Kanzowstr. 6 (S-Bahn Prenzlauer Allee)

19.30h: Die göttliche Botschaft in unseren Träumen Gesprächskreis Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

BERLIN NEWS



Agape Zoe Festival

Beim Agape Zoe Festival verwandeln sich die EDEN Tanzstudios plus Garten wieder in ein buntes Kaleidoskop des guten Lebens – mit Yoga, Healing Arts, Mindfulness, Bodywork, Philosophie, Tanz und Konzerten von über 30 herausragenden Lehrern, Heilern und Visionären. Auch für Kinder wird an beiden Tagen Yoga, Spiel und Spaß angeboten. Im Mittelpunkt des Festivals steht der Mensch mit seinen vielseitigen Beziehungen zu sich und seiner Umwelt, seinen Wahrnehmungen und seinen Bedürfnissen.

Termin: 30./31. Juli, 10-22 Uhr
Eintritt: VVK Festival 59 €, Tag 39 €
Tagesk. Festival 69 €, Tag 49 €
Ort: Breite Straße 43, 13187 Berlin
Info: **www.healingberlin.com**

SAMSTAG 23.7.2016

10h: Ferien-SEH-Camp – spielend das Sehen stärken, für Kinder mit Eltern, in jedem Alter www.NatuerlichBesserSehen.de ☽ 0163-758 00 23

17h: Gratis Info-Stunde: The Reconnection und Reconnective Healing. Zum Schnuppern und Kennenlernen. Nehringstraße 12, 14059 Berlin. www.reconnecting-and-healing.de

19h: DIE KUSCHELPARTY: Entspannung, Geborgenheit und Nähe genießen. WAMOS, Hasenheide 9, HH 4. OG, U-Hermannplatz, www.die-kuschelparty.de

SONNTAG 24.7.2016

16.30h: Meditationskonzert: Zen-Shakuhachi. Taborkirche XBerg (Eintritt frei!), Informationen: zenarts.jimdo.com

MONTAG 25.7.2016

19h: Sommerprojekt LIEBES-MEDITATION zur HERZENSÖFFNUNG. Finde über den Atem zu dir und öffne dein Herz für …dich(!) 15 €, ohne Anm., Crellestraße 43, Schöneberg. Info: www.EnergetischesCoaching-Berlin.de

DIENSTAG 26.7.2016

16.30h: Freier Tanz und Bewegungstherapie mit Magdalena, jeden Dienstag in Berlin-Friedrichshain, mehr Info: www.dancingwisdom.de

19h: Hashimoto und Schilddrüsenfunktionsstörungen. Erfahrungen aus der Naturheilkunde von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943

BERLIN NEWS

Mutter Erde Festival

Das Festival wird gefeiert, um der Erde zu danken, ihr Respekt zu zeigen und Freude über ihre Schönheit auszudrücken. Aus spiritueller Sicht ist alles miteinander verbunden. Wenn der Erde geschadet wird, dann schaden sich die Menschen auch selbst. In der gegenwärtigen, globalen Krise ist der Planet bedrohter denn je und damit die natürliche Lebensgrundlage von allen. Es wird dringend ein Weg benötigt, um das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur wieder herzustellen. Mit Musik und Tanz wird ein starkes Energiefeld erschaffen, ein großes Fest für ein friedliches und harmonisches Miteinander gefeiert, für ein höheres Bewusstsein der Menschheit. Für die Teilnahme am Umzug werden noch Musik- und Tanzgruppen gesucht.

Termin: Sa, 27. August, 11 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Start Breitscheidplatz, 10789 Bln
Info: Tel. 0177 - 5 63 97 76
muttererdefestival@yixue.de
www.yixue.de

MITTWOCH 27.7.2016

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

DONNERSTAG 28.7.2016

18.15h: TRE® entspannt anders... Der Weisheit des Körpers Raum geben, Offene Gruppe, Im Aquariana (Kreuzberg), core-expression.de

19h: Die Schönheit des Lebens genießen. Vortrag mit Meditationsübungen. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., ☽ 781 3059

19h: Geführte Klangreise, 20 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Milarepa-Entspanne den Geist´, B-Gneisenaustr. 111, 1.OG, ☽ 033838-30985

FREITAG 29.7.2016

18h: CHANNELING von ERZENGEL URIEL. Meditationsreise + Kontakt mit seiner Energie. 20 €, ohne Anm. Crellestr. 43, Schöneberg. www.EnergetischesCoaching-Berlin.de

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Schöneberg bei Sounds+Sound, Grundewaldstr. 85, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

19.30h: Aus vergangenen Leben lernen Gesprächskreis Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SAMSTAG 30.7.2016

14h: Jahreskreisritual Schnitterfest, 35 €, Remise Reinickendorf, ☽ 0170-215 9159, www.schamanischeHeilarbeit.de

SONNTAG 31.7.2016

15h: Workshop: Gelassenheit entwickeln. Mit Raja Yoga Meditation entsteht Leichtigkeit und Gelassenheit R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., Anmeldg. bis 28.7., ☽ 781 3059

Schamane und Heiler
Brant Secunda
gibt einen Erlebnisabend mit Zeremonie am 17. August ab 19 Uhr und ein Tagesseminar am 18. August, 10-17 Uhr in der Pfuelstr. 5, Kreuzberg.
Bei Interesse meldet euch:
Carola.sieglin@shamanism.com oder ☽ 0821-243 2330
www.shamanism.com

NEWS

Gemeinsam statt einsam

Der Trend zum Single-Haushalt bringt auch Nachteile mit sich: konsequent ökologisches Verhalten ist allein kaum zu schaffen. Für Kleinfamilien und erst recht für Alleinerziehende wird die Kindererziehung immer anstrengender, alte Menschen vereinsamen... Als Alternative werden in diesem Seminar verschiedene kleine und große Gemeinschaften vorgestellt, die z.T. seit über 40 Jahren erfolgreich existieren: Ökodörfer, Gemeinschaften mit Alt & Jung oder mit Behindertenintegration, mit kinderfreundlicher Atmosphäre, Selbstversorgung etc. Allen gemeinsam ist Toleranz und Vielfalt in der Weltanschauung, im Glauben, in der Finanzkraft der Mitglieder.

Termin: Fr-So, 18.-20. November
Eintritt: bitte erfragen
Ort: Ökodorf-Institut, Alpenblickstr. 12, 79737 Herrischried
Info: Tel. 07764 - 93 39 99
oekodorf@gemeinschaften.de
www.gemeinschaften.de

MONTAGS

TANTRISCHE ABENDGRUPPE
19-22h: Tantrische Abendgruppe immer montags mit Tanz, Körperarbeit und tantrischen Übungen, Informationen: ☽ 0157-808 99 822 www.advaita-tantra-berlin.de

TAI-CHE-GONG
19h: TAI-CHE-GONG-SOMMER-SPECIAL kostenlos vom 11.7.-22.8. direkt am U-Bhf. Rath. Schöneberg. Information über tai-che-gong.de, ☽ 3675 2152

DONNERSTAGS

BIODANZA
20h: Biodanza am Walther-Schreiber-Platz: Tanze Dein Leben nach Herzenslust, offene Gruppe, Infos + Anmeldung: ☽ 0177-528 7573

FREITAGS

OFFENER AUFSTELLUNGSABEND
19h: Offener Aufstellungsabend mit Sigrid Scherer, CHW, Lietzenburger Str. 44 (U 1, 2, 3) www.wandlungen.net, vorh. Anm., ☽ 530 628 74

HEILPFLANZEN
19-20.30h: Heilpflanzen - Offener Abend mit Tee, Räucherwerk, Ölen, Hydrolaten & Büchern, www.aromatorium.de

SAMSTAGS

ASTROLOGISCHE KURZBERATUNG
10.30h: Astrologische Kurzberatung 20 min = 20 € in HP Praxis 10829 Berlin-Schöneberg, ☽ 7889 1100, www.astro-angel.jimdo.com

SONNTAGS

KINESIOLOGY
Best of Kinesiology in Potsdam Sanssouci. Testen und 12 Meridiane zur Entgiftung und Lebensfreude. Anmeldung ☽ 0172-962 1338

SANT MAT MEDITATION
9.45h: Sant Mat Meditation auf Licht u. Klang im Inneren, Videovortrag u. Gespräch kostenlos: Mediteum, Hasenheide 9, 2. HH, U-Hermannplatz

GEOMANTIE-SEMINAR
10h: Geomantie-Seminar in Schmöckwitz 7 Seen - 7 Göttinnen - 7 Planeten mit S. Lutz 26.6.16, bis ca. 19 Uhr, www.geomantie-berlin.de

SPIRITUELLE GRUPPE
15-17h: Spirituelle Gruppe, offen und tiefgründig, Text und Gespräch, jeden 1. und 3. Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Anzeigenschluss 10. Juli 2016
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

ABNEHMEN

Mit system. Aufstellung u. ganzheitlicher Ernährungsberatung in einfühlsamer Begleitung abnehmen! Infos & Termine: Katja Schönfelder ☽ 8441 4462, www.imzentrumsein.de, Agneta Niemack, www.herzens-licht.com

AQUA WELLNESS

AUSBILDUNGEN

Fortbildung: Methoden der Garten- & Naturtherapie. Beginn 30.7. (Infoworkshop: 10.7.) www.igt-berlin.org

Qualifizierter & Zertifizierter HPP Vorbereitungskurs. Beginn Oktober 2016. Kursgebühr und Material bei Vertragsübernahme, 700 €, Info: corina1311@freenet.de

BEZIEHUNGSCOACHING

Paartherapie & Eheberatung mit Hergen von Huchting, www.beziehungscoach.de

COACHING

FÜHRUNGSKRÄFTECOACHING
Prozesse gestalten:
Self Management,
Strategieentwicklung,
Change Management.
Systemisch-ganzheitlich,
ziel-& lösungsorientiert,
strukturiert.
Kontaktieren Sie mich für ein kostenloses Vorgespräch:
Kay S. Quart
www.hr-strategie.de
☽ 0163-393 0944

FAMILIENAUFSTELLUNG

Familienaufstellungen seit 1995 in Berlin, Göttingen, USA u.a. Weiterbildungen Ltg. Harald Homberger www.familienstellen-berlin.de

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

Familienaufstellungen im Akkadeus, Dr. Renate Wirth, Seminare, Einzelaufstellungen, Weiterbildung, ☽ 3010 4657, www.aufstellungstage.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 5.7., 13.9., 20 Uhr, Seminar: 8.-10.7. und 23.-25.9. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, www.ifosys.de, ☽ 69 81 80 71

Ganz im Leben! systemische Aufstellung, Kraftanbindungen & Bonding, Agneta Niemack, ☽ 0152-53 640 203, www.herzens-licht.com

FENGSHUI / GEOMANTIE

raum für entwicklung, Beratung und Ausbildung, Gabriele Wächter, ☽ 8596 2087, gw@gabriele-waechter.de

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. Activation/Venus/Pearl Sequence in Einzelbesprechungen und Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

HARA AWARENESS

Hara Awareness® Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien und Workshops. Veronika Faulstich, ☽ 4471 8322, www.shihare-berlin.net

HEILERIN

Heilerin Elke Schunort, Fernbehandlungen. Möchten Sie in Ihrem Leben etwas verändern? ☽ 02632-499 642

HUMAN DESIGN SYSTEM

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

HYPNOTHERAPIE

Gruppen Hypnose Therapie
ab März 2016:
Gewichtsreduktion,
Raucherentwöhnung,
Stressmanagement,
sportliche Leistungssteigerung...
www.aquariana.de/
seminarseiten/yoash.html

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

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

MEDIALE BERATUNG

Channelings, Rückführung, Karma-, Emotions-, Aura-Klärung, Magnified Healing, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

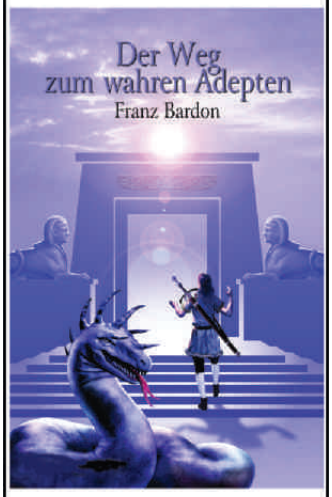
MORPHISCHES FELD

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

MUSIK

Spielen auf dem Hang. Lerne das Hang kennen, lerne, auf dem Hang zu spielen. Ich begleite dich durch meine Hang-Landschaft, ixatnamm@gmx.de, ☽ 0174-169 9899, Micha

★ Einweihung ✱



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten
Das Geheimnis der 1. Tarot-karte. Ein Lehrgang wissenschaftlicher Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Entwicklung. Die Magie ist das einzige Abwehrmittel gegen die Sklaverei der elektronischen Spionage. **27. Auflage!**
393 Seiten, geb., € 36,00

Die Praxis der magischen Evokation
Das Geheimnis der 2. Tarot-karte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie. Beschreibung aller magischen Hilfsmittel und von 660 Wesen der Hierarchie.
560 S., geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah
Das Geheimnis der 3. Tarot-karte. Theorie und Praxis der kosmischen Sprache. **Weltweit das einzige Lehrbuch der kabbalistischen Praxis.**
309 Seiten, geb., € 32,00

Frabato
Autobiog. Roman
Aus dem Leben eines Eingeweihten. Über Shambhala, die weiße Loge, die Hierarchie der Eingeweihten, die Weltregierung. 215 Seiten, geb. € 19,50

Rüggeberg-Verlag
Tel./Fax: 0202-592811
www.verlag-dr.de

REISEN

Männerpaddeltour in Mecklenburg - im Kreis von Männern Spass und tiefe Begegnungen erleben und in die wilde Natur eintauchen. Yipeeh! 10.-16. September, www.im-weiten-unterwegs.de

SCHAMANISMUS

SCHAMANISCHE HEILWEISEN für kleine und große Menschen, Tiere und Orte! Seelenrückholung, Workshops uvm., Informationen: www.katja-neumann.de, ☽ 4373 4919

SCHWITZHÜTTE

Schwitzhütte in indianischer Tradition.Wir reinigen Körper, Seele und Geist. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, reinigt uns der Dampf der so alt ist wie die Welt. Im Kreis der Schwitzhütte sind wir in Verbindung mit der Schöpfung. Information: Ingo ☽ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

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

URCHRISTENTUM

Die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe des Jesus von Nazareth an Mensch, Natur und Tieren. Informationen: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

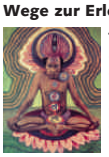
Lernen Sie die Lehren des Freien Geistes kennen. Er offenbarte und offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt, www.radio-universelles-leben.de

WALKING-IN-YOUR-SHOES

Walking-in-your-Shoes - Durch körperliche Bewegung im Raum - das Erleben einer Entdeckungsreise - werden tiefe Muster und Blockaden sichtbar. Eine unkomplizierte Methode mittels Empathie zu Erkenntnis zu gelangen, www.wiys-institut.org

YOGA

Hatha-Yoga, Yoga-Lehrer-Ausbildung
mit dem indischen Yogi Dr. Jain
Wege zur Erleuchtung, Tel. 313 88 09



46 Jahre Unterrichtserfahrung
- Aura-Diagnose
- Ayurvedische Massage
- Astrologische Lebensberatung
- 7-Chakra-Therapie
- Unterricht einzeln o. in Gruppen

www.yogaschule-jain.de
Herschelstr. 6a, 10589 Bln.-Charlottenburg

Kundalini Yoga, Bibi Nanaki, Lu Jong, Montags, 18 Uhr & Kundalini Yoga - das Yoga des Bewusstseins nach Yogi Bhajan, Montags, 20 Uhr im O Yoga, Gleditschstr. 37, Schöneberg, Infos: Tel. 0172-871 4417, nanaki@snafu.de, www.yoga-insel.de

WORKSHOPS

Einsam? - Jetzt flirten lernen! Wochenend-Seminare, ☽ 5891 5326, www.psychologische-beratung-in-berlin.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di. 5.7., 13.9., 20 Uhr, Seminar: 8.-10.7. und 23.-25.9. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, www.ifosys.de, ☽ 69 81 80 71

Frauenkräuter Workshop in der Schorfheide, Sa 13.8., HP Daniela Dumann, Info ☽ 3643 0358 www.hildegard-von-bingen-berlin.de

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

Kleiden sie sich gekonnt, mit Herzenslust. In einer herzöffnenden, Atmosphäre nähern wir uns mit Meditation, Selbstwahrnehmungsübungen und Typanalysemethoden unseren verschiedenen Seinsanteilen. Wertschätzend begegnen wir uns selbst. Term.: 2.7., 9.7., 6.8., 27.8., Kontakt: ☽ 0176-9846 5988, Gisela Krätzig, anmelden@die-aufhuebscherin.de, mehr Info, www.die-aufhuebscherin.de

SHIATSU-Infoworkshop Di, 5.7., 18-21h Einführung in die SHIATSU-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. ☽ 615 1686, www.shiatsu-zentrum.de

Sommer-Celebration – Das Leben feiern, die Liebe leben, im Seminarhaus Schlagsülsdorf Nähe Lübeck, mit Frank Fiess und Team: 23.-28.8., Infos: www.frankfiess.de, ☽ 2529 8700

AUSBILDUNGEN

www.Die-Ausbildung.eu Hier bildet Dich Deine eigene Seele aus. Informationen und Preise: ☽ 033230-2 03 90

„Liebe & Erfolg"– Beginn des neuen Jahres-Trainings in den essenziellen Fähigkeiten des Lebens, mit Frank Fiess und Team am 16.-18.9. im Haus Lebenskunst, Information unter ☽ 2529 8700 oder www.frankfiess.de

KONTAKTE

Albert Einstein ist mindestens 7 Millionen mal als Engel bei Menschen wirksam. Bei mir auch. Er lässt schön grüßen! Hardy. Erfahre mehr: hardybo@yahoo.de

Alleinerziehende (w, 44 + w, 4) su. ebensolche für gemeinsame Unternehmungen + Austausch. Prenzlauer Berg, karenwinter@freenet.de

Auch Lust auf die Insel? Auszeit/Urlaub/Neubeginn? WG auf Teneriffa bietet Unterkunft & Tipps. Interesse? SchreibMir-G@web.de

Geborgenheit und Zuversicht in Harmonie sucht ein Zugvogel (76/1,85/schlank/Hütte im Süden) mit einer Partnerin im Spannungsfeld zwischen Meister Eckehart und Shere Hite. Größte Sympathie wenn u.a. am 16.2.1943, 1.8.1943, 29.8.1947, 29.10.1940 oder 9.6. 1955 geboren, ☽ 00351-249-345989 (abends)

Er sucht die liebevolle, ausgeglichene Sie für eine dauerhafte Beziehung. Ich bin 45 Jh., 1,72m, 67 Kg, NR, attraktiv ☽ 01590-219 3892

Gibt es außer mir (Mitte 40) eine andere spirituelle Lesbe? Dann melde Dich bitte bei mir: spezie1@web.de

Gottesbotschaften an die innere Menschheit: www.ich-bin-liebetroepfchen-gottes.de

NEU DELHI
Leckeres indisches Essen in Friedrichshain
Speisen und Getränke werden in Bioqualität zubereitet
Wer das Bild zeigt, bekommt einen Tschai frei
10245 Berlin, Boxhagener Str. 85

Lichtarbeit zum Segen für d. Erde u. alles Leben in Zusammenarbeit mit Lichtwesen, Anrufungen, Visualisation, u.a. ☽ 465 9926

Liebevoller Mann 60 J./1,82m NR sucht vertrauensvolle Frau. Mit Dir möchte ich Beziehung leben und unsere Sexualität entdecken und heilen. Wolf ☽ 0152-2612 2148 oder allele@t-online.de

Länger keinen Urlaub gemacht? W,55+, NR su. humorv, kultiv. Reisefreundin f. Kurzreisen f.d. kl. Geldbeutel, no sex. lanx@cb.mail.de

Massage, wer hat Lust auf gelegentl. Austausch? Kein Sex, keine fin. Interessen. hansmann58@gmx.net

Netter sinnlicher Mann sucht nette sinnliche Frau für netten sinnlichen Massagen-Austausch. Kennenlern-Kaffee? G-Punkt1@web.de

Premiere! Erogenesis Begleitservice mit Kiran. Für F/MF. Tel.+Info: ☽ 0162-954 2201

Reif für die Insel?
Urlaub auf La Palma

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

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

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
www.sein.de

HERAUSGEBER:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

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

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif, Anna Bahlinger, David Rotter
Tel.: 030 - 78 70 27 42
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

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

PROGRAMMREDAKTION:
Andrea Streckfuß
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de

FORMATANZEIGEN:
Anja Walter
formatanzeigen@sein.de

FORUMREDAKTION:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
forum@sein.de

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

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Annett Löffler, Anja Walter, Andrea Streckfuß, Shermin Arif

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

LEKTORAT:
Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.7.16

ANZEIGENSCHLUSS: 10.7.16

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im Juni:
23 000 Exemplare

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage von GEA/Waldviertler Werkstätten bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 7 vom 1.3.2015
Fordern Sie die Mediadaten an!

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

ISSN 1432 - 9913

SPIRITUELLE Gruppe, offen u. tiefgründig, Text und Gespräch, jeden 1. und 3.Sonntag im Monat 15-17h in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Spirituelle WoE-Gemeinschaft (Byron-Katie-Work), lebend auf großem Waldgrundstück mit Garten Nähe Potsdam, sucht handwerklich begabten Teilnehmer mit Natur-Interesse, ger.lach@gmx.de

Suche Glücksbringerin mit Sommersprossen (35-50). Starker Mann (43/182/NR) freut sich auf Dich: der.Fels@sonnenkinder.org

Suche sympathische Frau ab 40, die erotische Tantra-Massage empfangen und genießen möchte. Er 43/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

Tiefgründige Gottesbotschaften an die innere Menschheit: www.ich-bin-liebetroepfchen-gottes.de, bei youtube vertont verfügbar

UFO-Disclosure und Dr. Steven Greer. Suche Austausch zu diesen Themen! freespirit2000@freenet.de

Verschwörungstheoretiker unite! Es ist Zeit, gemeinsam was zu tun. Infos: karenwinter@freenet.de

W, 50+, NR su. ebensolche z. Aufbau einer herzl. Freundsch. m.ggs. Anteilnahme f.d. humorv. + traurigen Std, no sex. amelb@freenet.de

Wer hat INtresse eine Gruppe für Arbeit mit Licht und Bedingungloser Liebe, nach Puramaryam zu Gründen, 4-5 Personen. Bei mir oder Reih um. winfried-62@gmx.de ☽ 208 0960

WOHNEN

Auch Lust auf die Insel? Auszeit/Urlaub/Neubeginn? WG auf Teneriffa bietet Unterkunft & Tipps. Interesse? SchreibMir-G@web.de

Suche MitbewohnerIn für 30qm Zi, möbliert, in Schöneberger Altbau, Winterfeldkiez. Hell, sonnig, Parkett, Stuck, WLAN, Kabel-TV. WM inkl. NK 560 €, Bitte nur NR´IN. arbola@gmx.net

Wunderschöner Platz für eine Auszeit für 1 Person, am Waldrand, Strandnähe, Garten, Kaminofen, in einem Wohnprojekt, mehr Infos unter: eike-li@web.de

REISEN

eat, pray & relax – Auszeit-Urlaub für Frauen Meditation, Ausflüge, Gespräche, Seelenraum. SEI Teil einer spirituellen Urlaubs-Oase, Infos: www.ashram-mallorca.com

GENUSSVOLLES ENTSCHLACKEN FÜR LEIB & SEELE, Usedom, ärztl. begl. Basenwoche mit meditativem Singen, www.Basenfasten-plus-Usedom.de

Seminar-Special auf Korfu – Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität, mit Frank Fiess und Team: 23.-30.7., Infos: www.frankfiess.de oder ☽ 2529 8700

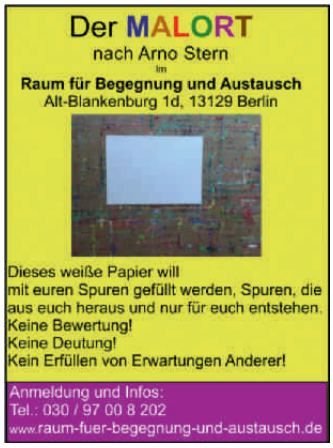
SÜDALGARVE/Portugal, 2km zum Meer, das andere Veggie-Landhaus, B&B oder Apartment für Individualreisende, www.casa-d-ouro.ch

Workshop auf Lanzarote vom 5.-12. Nov. 2016. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

RÄUME

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

1 Raum, ca 50 qm, in Alt-Blankenburg (Pankow), für Kurse, Vorträge, Seminare, ... ab 5 €/Std., ☽ 9700 8202, www.raum-fuer-begegnung-und-austausch.de



Ab 5 €/Std. Raumnutzung 46 & 18 qm, für Seminar/Therapie/HP, 10777 B-Schöneberg, an Bhf U4, Information www.careandshare.de, ☽ 03328-309181

Biete Apartment f. 1-2 Pers. mit Bad, Küche, Terrasse in Ch´burg (Messe-Nähe), ruhig, für Berlin-Besucher, ☽ 3061 2726

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

Bieten 2 schöne Räume + Küche/Bad für Body Treatments, Coaching, so wie Yoga, Qi Gong oder Ähnliches in ruhiger Bestlage Berlin Mitte: ☽ 28 04 04 28

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

Helle Gruppenräume für Körperarbeit zu vermieten, 52 und 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

In unserer Praxis in Berlin Mitte/Prenzlauer-Berg ist noch ein Praxisraum frei. Wir vermieten auch einen Raum für Gruppen ☽ 0176-6250 1451

Mitte/Weiberwirtschaft Naturheilpraxis bietet Raum zur Miete an 2-3 Tagen pro Woche. Die hellen, möblierten Räume befinden sich in einem Studio mit Tagungsräumen. Geeignet für Therapeuten die viel an der Liege arbeiten. www.chi-therapie.de

Prenzlauer Berg, schöne, helle + ruhige Praxis- und Kursräume (10-73 qm) zu vermieten, Std./Tg./WoE., www.remise-an-der-marie.de

Schöner 100-qm-Raum (Parkett) am Hermannplatz für Bewegung, Seminare u.ä. tags u WE zu vermieten www.chachachicas.de ☽ 7870 6481

Schöner Raum in freundl. Praxis z. Fest-Untermiete frei: Di bis 17.30, Mi + WE ganztags, Do bis 14.00., mind. 1/2 Tag, Chlbrg am U7/S Bhf Jungf.heide, HP S. Göttsche ☽ 0176-9686 5751

Sehr schöner, ruhiger, 126 qm Seminarraum, mit Parkett, Küche, prof. Tontechnik, verkehrsgünstig an der U-Bahn, ☽ 0176-2016 5261, www.verein-bewusst-sein.de/bewusstsein_Raum-Vermietung

Seminarhaus am Krossinsee sucht Mitunternehmer. Erfolgsbeteiligung. Oder Pacht oder Verkauf. ☽ 03362-88 20 88 www.seeminarhaus.de

Shiatsupraxis in Wilmersdorf bietet Gelegenheit zur Mitnutzung ab sofort, Zeitfenster nach Absprache, FP 150 €/Mon. incl. NK, auch für andere Körperarbeit u./od. Beratung geeignet. M.Nielebock ☽ 0160-557 0414

Steglitz: Schöner Raum Nähe Schloßstraße. Naturheilpraxis sucht Untermieter/in. Bitte melden unter ☽ 721 2142 oder 0151-1076 1459

Tauben Blau Seminarhaus: Räume für Seminare, Retreats, Workshops vor der Kulisse des Nationalsparks Unteres Odertal nahe Berlin, www.seminarhaus-stolzenhagen.de

Wunderschöne Räume mit Garten & Außenpodest im Prenzl. Berg. Buchen Sie jetzt und erhalten Sie 10% Rabatt bei der ersten Anmietung, www.studiovermietung-berlin.de

Wunderschöne Seminar- und Coachingräume von 15-95 qm zu vermieten. Akazienstraße 28 www.coaching-etage.de, ☽ 5506 9290

X-Berg: wunderschöne Räume, Dielen, Du/WC, Teek., h/Tg/WE/längere Seminare, ideal für Bewegung & Beratung, ☽ 8961 2318, info@mariposa-vermietung.de, www.mariposa-vermietung.de

DIES & DAS

Alegria Biodanza Festivals 2016. Midsummer und Liquid Bliss. Everybody is welcome! www.biodanza-festival.de

F mit Traumaerfahrung würde sich über finanzielle Unterstützung für ihren Heilungsweg freuen. Spirituelle/ schamanistische Wege werden nicht finanziert. Mein Weg befähigt mich zunehmend Anderen hilfreich zur Seite zu stehen. Mich beschäftigt der Aufbau eines altern. Netzwerks. Gem. für eine lebendige Zukunft. Spenden sind Willkommen. kerstin.srugies@web.de

AN- UND VERKAUF

Fit und Gesund
mit Wertvoller Nahrungsergänzung,
Spirulina, Bitterstoffe,
Indianertee u.v.m.
schnell und günstig bestellen:
www.feine-algen.de

Lindgrüner Lammellenvorhang, ideal für Praxisräume, guter Sichtschutz, sehr hell, 323 cm breit, 223 cm hoch ☽ 9560 8020, Mähner VB 180 €

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 43,00 EUR!

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

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

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

Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich

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

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

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

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

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

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

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

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Akazienstr. 28, 10823 Berlin
Tel: 7870 7078, Mo-Fr 10-17h
mail@sein.de, www.sein.de

HANDEL

Adhara Büchertempel
Proskauer Str. 13
10247 Berlin
Tel: 4747 4740
www.adhara.de
Mo-Fr 10.30-18.30, Sa11-17h

Aromatorium
Kräuter, Düfte, Bücher
Stargarder Str. 68
10437 Berlin
Tel.: 9487 2072
www.aromatorium.de

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

Dharma Buchhandlung
10823 Berlin
Akazienstraße 17
Tel: 784 50 80
www.dharma-buchladen.de
Mo-Fr 10-19, Sa 10-16h

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

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

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Akazienstr. 6, 10823 Berlin
Tel: 691 55 91, Fax: -38 91

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

www.wasserkontor.de
Analysen, Filter, Wirbler
Karaffen, Trinkflaschen
EM, Jentschura Salze, Xylit
Bötzowstr. 29
Tel: 4473 7670
Mo-Fr 10-19, Sa 10-18 Uhr

AUSBILDUNG

fitmedi Akademie
Aus- & Fortbildungen:
Meditation, Achtsamkeit,
Entspannung,
Stressmanagement,
Kommunikation,
Mentaltraining etc.
www.fitmedi-akademie.de

Hathor-Konzept
geistige Psychologie/
Kinesiologie, Schulungen,
Studiengruppen, Coaching
www.kinesiologie-
selbsthilfe.de

Kinesiologieausbildung
mit Zertifikat, 1-2 Jahre
seit 2000: Berlin & Hamburg
M. Ordyniak,
Tel: 791 1641
www.kinesiologieschule.de

BERATUNG

A1-Führungskräftecoaching
systemisch-ganzheitlich
Self-/Changemanagement
Kay S. Quart
www.hr-strategie.de
Tel: 0163-393 0944

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

Berufliche Orientierung
Integrales Coaching
kostenloser Info-Termin:
Clemens Feuerherdt
Tel: 0176-1500 1061
kontakt@core-expression.de

BISEXUALITÄT: z-bi.de
Beratungen, Therapie
Welserstr. 5-7
10777 Berlin-Schöneberg
info@z-bi.de
Tel: 03328-3077 773

Klangarbeit und Coaching
Lorenz Elias Keller
Mühsamstr. 64
10249 Berlin
elias@coresonance.de
Tel: 239 236 49

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

Praxis für psychologische Beratung Berlin
Therapie Coaching Gruppen
Tel: 58 91 53 26
www.psychologische-
beratung-in-berlin.de

Professionelle Webpräsenz
für Therapeuten:
individuell, authentisch
und kostengünstig
tel. Erstberatung gratis
www.webdesign-robert-jung.de

Unerfüllter Kinderwunsch
Annnehmen was ist
Kopf-Bauch-Balance
Leben im Jetzt zentriert
Marlis Grzymek-Laule
Tel: 0160-550 8084
www.marlis-grzymek-laule.at

Voice Dialogue Berlin
Coaching und Beratung,
Kurse, Andrea Naurath
Tel: 21969766
andrea.naurath@
voice-dialogue-berlin.de
www.voice-dialogue-berlin.de

FRAUEN

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

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

KÖRPERARBEIT

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

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

Grinberg Methode
bodywork
in Charlottenburg
Svenja Cussler
Tel: 0172-808 88 52
www.cussler.eu

Mareen Scholl ENTER_space
Sexological Bodywork
und Bewusstseinsarbeit
Einzel-/Paararbeit/Beratung
Workshops & Ausbildung
Friedrichshain & Kreuzberg
www.enter-space.net
Tel: 0176-1032 0742

Osteopathie in Potsdam
Yoga & Rückenschule
HP/PT Sandra Hintringer
www.osteopathie-hintringer.de
Jägerallee 26, 14469 Potsdam
Tel: 0331-27 67 666

**Polyamorie/
Sexological Bodywork**
Beratung und Körperarbeit
Christopher Gottwald
www.christopher-gottwald.de
FB: christopher gottwald –
polyamorie, gutentag@
christopher-gottwald.de

Reichianisches Atmen
Das Atmen als energetischen
Prozess erleben
Den Panzer schmelzen
Info: 0175-609 1926

HEILPRAKTIKERINNEN

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

HPP Dominik Hof Berlin
Psychotherapie
& Psychosomatik
Primär- und Körperpsych.
www.hpp-dominikhof-berlin.de
Tel: 202 750 62

Shiatsu & Akupunktur, TCM
Heilpraxis Angela Limberg
Schmerztherapie LnB
Streustr. 121, Weißensee
www.heilpraxis-limberg.de
Tel: 453 10 954

GANZHEITL. HEILWEISEN

Akupunktur für die Seele
TCM, Dao mein Weg
mit Qi-Gong, Shiatsu
Muthesiusstr. 4, 12163 Berlin
Tel: 796 5975
Mobil: 0163-312 56 54
www.akupunktur-tcm-berlin.de

Besprechen/Böten
auch Ausbildung m. Einweihung
Praxis in Waidmannslust
und Wilmersdorf
Marina Schumacher
Tel: 9786 9903
www.praxis-kleine-haende.de

Glücklich sein - Gesund für`s Leben: Tierheilpraxis
(Bioresonanz, Energetische
Heilweisen, Tierkommunikation,
Tierpsych. Beratung)
Hartel: 2006 6180
www.gluecklich-sein.info

Pferdemomente
Coaching mit Pferden für
Selbstvertrauen, Klarheit,
Kraft und Lebensfreude
Katharina Haupt
Tel: 6120 2325
www.pferdemomente.de

THERAPIE

**Gesprächs- und
Focusingtherapie**
Ganzheitlicher Ansatz
Stefanie Lutz HPG
Tel: 01575-897 8721
www.stefanie-lutz.de

Heileurythmie
hochwirksame anthroposo-
phische Bewegungstherapie
Praxis im Botanischen Garten
Kostenübernahme durch KK
möglich, Tel: 3675 1599

hilfedurchhypnose.berlin
Hypnosetherapie
Stressbewältigung
Coaching/Motivation
HypnoReisen für Neugierige
Fantasiereisen für Kinder

Integrative Therapie
Systemische Einzel-
und Paarberatung
Mechtild Dornhofer HPG
www.mechtild-dornhofer.de
kontakt@mechtild-dornhofer.de
Tel: 886 05 99

KörperPsychotherapie
Core-Energetik, TRE
kostenloser Info-Termin:
Clemens Feuerherdt
Tel: 0176 1500 1061
kontakt@core-expression.de

mit-sicherheit-griesinger.de
Hypnotische Meditationen
Einzelhypnose, Blockadenlösung
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduktion

**Ressourcenorientierte
Traumatherapie**
Marina Schumacher
HPG, HP Psychotherapie
Tel: 9786 9903
www.praxis-kleine-haende.de

System. Familienaufstellung
Einzelaufstellungen und offene
Gruppe, Themensonntage
Marina Schumacher
Tel: 9786 9903
www.praxis-kleine-haende.de

YOGASCHULEN

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

Maigold Yoga & Massage
Kopenhagener Str. 16
10437 Berlin
www.maigold-berlin.de
info@maigold-berlin.de
U/S Schönhauser Allee

Shakti-Yogaloft
Urbanstr. 67, 4. Aufgang
10967 Berlin, Tel: 8185 9242
info@yogalehrer-berlin.de
www.yogalehrer-berlin.de

Sinnlicht Yogazentrum
Stahlheimer Str. 4, 10439 Bln
Tel: 0173-472 3841
www.sinnlicht-yoga.de
Yoga und Körperarbeit

Yoga in Waidmannslust
Bewegung Atem Entspannung
Gruppen, versch. Termine
Nimrodstr. 26, 13469 Berlin
www.serowy-yoga-musik
therapie.de, Tel: 411 0144

ZENTREN

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

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

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

REISEN

Ashram Mallorca
für Frauen, eat, pray & relax
Tel: 0234-459 3326
be@ashram-mallorca.com
www.ashram-mallorca.com

AYURVEDA IN GOA!
DEVAAYA Ayurveda & Nature
Cure Centre, Goa Indien
Info: andrea@devaaya.com
Tel: 0177-807 4267
www.devaaya.com

NEPAL
Wandern - Erleben - Erfahren
Selbsterfahrung durch
individuelle Trekkingtour
Tel: 6956 4601
travel.dev@gmail.com
www.opentrailtreks.com

Tiefe Wälder. Stille Seen.
Ferien/Meditation/Retreat
im Naturpark Stechlin
bei Berlin/Oberhavel
Tel: 033082-405760
www.lischa-z.de

Villa Lakshmi
Schön wohnen
mit Meerblick & Spirit
Massagen, Bodywork & mehr
Tel. 0034-922 807 160
premsvaha@hotmail.com

www.lehmbaukurse.de
in Theorie und Praxis
mit Kost und Logis 3 Tage/350 €
vor Usedom in einem kl. Dorf
im www.der-kastanienhof.de
Beatrice Tel: 0178-198 7624

ÜBERREGIONAL

Dresden: Gästezimmer
& Raumvermietung, zentral,
preiswert & schön.
Osho Zentrum Dresden
www.osho-meditation-
dresden.de

Seminarhaus Foxberghof
Bus 671 ab Rathaus Spandau
Seminarräume 2 x 130 qm
Tel: 033230-51350
Tel: 0176-2050 5358
www.foxberghof.de
Hauptstraße 30
14621 Paaren im Glien

**SeminarHausWeserblick.
jimdo.com** bei Hameln direkt
an der Weser, 6000qm Garten
Semiarraum 55 qm mit sep.
Behandlungsraum, mit
Rundumversorgungspaket
für 10 Personen zu mieten
0177-632 9391 Alois Schräder

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

MENSCHEN ERMÄCHTIGEN ZU WISSEN, DASS SIE WISSEN

FACILITATEUR BARS

„Alles im Leben kommt zu mir mit Leichtigkeit, Freude und Herrlichkeit"

– Besuche –

ACCESSCONSCIOUSNESS.COM

Susanna MITTERMAIER

MAKING THE IMPOSSIBLE POSSIBLE

Access Bars® Kurse

Eine fantastische Ergänzung zu MATRIX-2-POINT®. Ähnlich unserer Erfahrung mit der 2-Punkt-Methode, haben uns die Access Bars® bereits nach der ersten Anwendung mit einem WOW-Gefühl begeistert. Wir freuen uns über diese Bereicherung unseres Spielfeldes.

Die Bars bestehen aus 32 Energiepunkten am Kopf. Hier sind alle Gedanken, Ideen, Einstellungen, Entscheidungen und Glaubenssätze und Gewohnheiten zu Lebensbereichen wie Heilung, Körper, Kontrolle, Bewusstsein, Kreativität, Macht/ Kraft, Altern, Sex und Geld gespeichert. Sanftes Berühren entriegelt die Zugänge zu diesen Bereichen, stagnierte Energie kommt ins Fließen. In tiefer Entspannung verlangsamen sich die Gehirnwellen, was wie ein Reset Knopf das System neu startet und dadurch mehr Freiraum schafft. Eine sehr wohltuende und tiefgreifende Erfahrung!

Kurstermine
16. und 17. August 2016 18:00-22:00
23. und 24. August 2016 18:00-22:00

Termine für Access Bars® Sitzungen sind im August in Berlin an verschiedenen Tagen möglich.

Access Consciousness® - Foundation

Bist du bereit an deinen Grundfesten zu rütteln? In diesen 4 Tagen sehen wir uns gemeinsam alle Bereiche deines Lebens an, wo du dir Begrenzungen erschaffen oder diese von anderen übernommen hast. Du beginnst die Sichtweisen, die dich einschränken zu entdecken und dein Leben aus einer völlig anderen Perspektive zu sehen, wodurch jegliche Veränderung ganz einfach wird.

Foundation Kurs in Berlin
26. bis 29. August 2016 9:30-17:00
Voraussetzung: Access Bars® Kurs

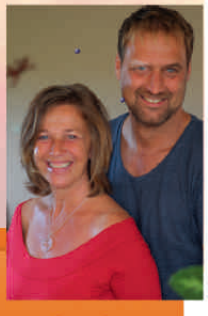
MATRIX2POINT®

Intuition .. Emotion .. Transformation

Quantenheilung mit Herz

Erlernen Sie die 2-Punkt- Methode mit Herz, Seele und Bewusstsein, spielerisch leicht mit den Gründern von MATRIX-2-POINT Martina und Frank Klimpel

Erlebnisevent & Workshop
12. August 2016 18:00-19:30 / 19:30-21:30
MATRIX-2-POINT® Level 1 & Level 2
13.-14. August 2016 / 14.-15. August 2016
10:00-18:00 Uhr
Practitioner Ausbildung
18.-19. August 2016 10:00-18:00 Uhr
Trainer Ausbildung
20.-23. August 2016 10:00-18:00 Uhr
Frauenspecial
1.-3. Oktober 2016 10:00-16:00 Uhr
Männerspecial
1.-3. Oktober 2016 10:00-16:00 Uhr



Info & Anmeldung
Martina und Frank Klimpel
Tel. +49 30 473 639 30 **www.matrix2point.de**
Mobil +49 174 41 60 462 **info@matrix2point.de**

Auf Mallorca

Pragmatische Psychologie

MIT SUSANNA MITTERMAIER

7.-9. Oktober

Möchtest du ein Leben kreieren mit so viel mehr Leichtigkeit, die über die Normalität hinausgeht?

Was, wenn die Dinge, die du als Probleme bezeichnest, tatsächlich Möglichkeiten für eine Richtungsänderung sind, die du noch nicht anerkannt hast?
Die Einführungsseminare in die Pragmatische Psychologie sind für alle Menschen geeignet, die am Entdecken ihrer Verrücktheit als Möglichkeit interessiert sind Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wer mit Klienten arbeitet, wird die Vorgehensweise der Pragmatischen Psychologie in Aktion erleben und kann diese anschließend in der Praxis einsetzen.

Mehr über Susanna Mittermaier und die Seminare in Berlin erfahren sie über

Martina & Frank Klimpel

Das Buch „Pragmatische Psychologie. Deine Verrücktheit. Dein Anderssein. Dein Glück" ist im Buchhandel und auf Amazon erhältlich.

Yin & Yang
in Harmonie

Entdecken Sie im Grünen von Bad Saarow die SaarowTherme - einen wunderbaren Ort der Entspannung.
Spüren Sie die positive Wirkung des hochwertigen Himalayasalzes in unserer SalzOase.
Erleben Sie die energieausgleichende Wirkung des Shiatsu nach chinesischer Heilkunde.
Lassen Sie den Duft eines wohltuenden Ylang-Ylang Bades Ihre Sinne berühren und
Sie auf das Angenehmste aus der Alltagswelt entführen.

Anreise mit Auto:
- Autobahn A12, bis Ausfahrt Fürstenwalde-West/ Bad Saarow
- Links abbiegen in Richtung Bad Saarow
- **Kostenfrei Parken**: SaarowTherme Parkhaus
- Vom Parkhaus, nur wenige Minuten zu Fuß

Anreise mit Bahn:
- RE1 bis Fürstenwalde
- weiter mit RB35 oder mit Bus 431 bis Bahnhof Bad Saarow
- Vom Bahnhof, nur wenige Minuten zu Fuß/ mit Fahrrad
- Fahrradparken gleich vor der SaarowTherme

SaarowTherme
...endlich Zeit für mich!

SaarowTherme
Bad Saarow Kur GmbH
Am Kurpark1
15526 Bad Saarow

www.SaarowTherme.de
täglich von 9 – 21 Uhr (bis zum 31.08.)
Tel. 033631 8680
info@bad-saarow.de

© kurotroppe - Fotolia.com