Sein Special

sein-brandenburg.de

sein.de

Brandenburg

Lebenskunst kultivieren

Gemeinschaft zwischen Vision und Alltag

Geomantische Beobachtungen in der Region

SEIN SPECIAL NR.29

Inhalt

3 **Lebenskunst - Die Kunst, das eigene Leben erfüllt und freudvoll zu gestalten**
von Johanne Kläger

6 **Der Traum von Gemeinschaft**
von Dolores Richter

12 **Enrich Yourself - Enrich The World**
von Yasmin Dietl

13 **Gemeinschaft zwischen Vision und Alltag**
von Asha Kloss

14 **Geomantische Beobachtungen in Brandenburg**
von Angelika Petry-Geurtsen

15 **Den Alltag intelligent gestalten mit IFA**
von Simone Werschy & Iyanifa Gabriela Cochius

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg" zur SEIN-Ausgabe 261/Mai 2017 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

HERAUSGEBER & GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION:
Sein in Brandenburg: Lydia Poppe
lydia@sein.de, Tel. 0331-2731575
www.sein-brandenburg.de

ANZEIGEN/LAYOUT: Anja Walter
special@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © Lauren Victoria Mc Kown - abasicmove.de

Edito

Abb: © family - Fotolia.com (Bildo links)

Liebe Leserin, lieber Leser,
Auch in diesem fünften Heft für Brandenburg zeigen wieder Menschen aus der Region, wie wir das Leben in die eigene Hand nehmen und erfüllt und freudvoll gestalten können. Und wie wir echte Gemeinschaft erschaffen, die in ihrer verbindenden Kraft und Ausstrahlung auch nach außen wirksam ist.
Dabei helfen manchmal machtvolle Brandenburger Orte und ihre heilsame Schwingung. Es hilft manchmal weises Handwerkszeug aus alten Kulturen. Und es wirken viele weitere Methoden und Menschen, die Sie in diesem Brandenburg-Special finden. Mögen wir mutig die nächsten Schritte in eine veränderte Realität im Innen und Außen tun!
Viel Freude und Erkenntnis beim Lesen wünscht mit herzlichen Grüßen aus der Potsdamer Redaktion
Lydia Poppe

Wenn das Heft Ihnen gefällt und Sie etwas geben wollen: One World Verlag Ltd. Redaktion Brandenburg, IBAN DE31 4306 0967 4016 4456 01 (GLS Bank)

Lebens kunst

Die Kunst, das eigene Leben erfüllt und freudvoll zu gestalten

Abb: © natasavina - Fotolia.com

von Johanne Kläger

Der Mensch freut sich des Lebens, genießt die großen und kleinen Begegnungen, lebt in Verbindung mit sich und seinen Mitmenschen und ist im Großen und Ganzen mit seinem Alltag zufrieden. Wie geht das? Fast jeder Mensch hat eine Sehnsucht danach, die Essenz seines Wesens zu leben. Aber was ist die Essenz, und wie findet man das heraus? Und wie kann ich mein Leben erfüllt und friedvoll leben?

Wir alle kennen das Gefühl, nach Hause zu kommen. Dieses innige, wohlige tiefe Durchatmen, wenn wir uns freuen, unser Zuhause, unsere Geliebten oder die wohlbekannten Flecken Erde anzutreffen. Diese innere Gewissheit zu spüren: Hier bin ich zu Hause, hier gehöre ich hin. Und hier kann ich so sein, wie ich möchte. Genau dasselbe Gefühl ist es, wenn wir unser Leben so leben, wie es uns, unserem Wesen und unserer Bestimmung entspricht. Es ist das wunderbare Gefühl des Ankommens, dass alles an seinem richtigen Platz ist, dass man selbst eine Aufgabe und einen Wert in dieser Welt hat.

Die ureigene pure Schönheit des Kindes

Jedes Kind wird „pur" geboren. Dann wird es erzogen, von seinen Eltern, Geschwistern, Pädagogen etc. Und es bekommt eine Menge mit, was es darf und was es nicht darf. Und diese ganzen Do´s und Dont´s überlagern die ureigene Schönheit des Kindes. Es passt sich an, es rackert sich ab, um zu gefallen, es entwickelt eigene Strategien, um in seiner besonderen Lebenswelt klarzukommen und bestmöglich zu überleben und vielstmöglich Komplimente abzustauben. Und all das, was wir in unserer Kindheit und Jugend erleben, wächst mit uns mit und vergiftet quasi unser System: die ureigene Vollkommenheit, die Quelle aller Talente und Ressourcen dieses Menschenkindes.

Wenn wir erwachsen geworden sind, darf der reflektierte Mensch sein Bestmögliches tun, um all diese Schichten, Erziehungs- und Umwelteinflüsse wieder los zu werden. Denn unter all diesen Schichten ist vielleicht ein kleiner Schatz zu entdecken. Ist vielleicht zu entdecken, was meine Quelle ist und warum ich auf dieser Erde bin.

Herausfinden, was meine Bestimmung ist

Oft übt der Mensch nur noch Tätigkeiten aus, die ihn klein und gefügig halten. Schauen wir uns in unserem Bekanntenkreis um: Wie viele Menschen erleben wir, die wirklich glücklich sind und das leben, was sie von innen heraus fühlen? Die ihrer Bestimmung folgen? Die frei, fröhlich und fließend durch das Leben gehen, ohne ständiges Gemeckere?

Es gehört tatsächlich Mut dazu, sich zu zeigen und unabhängig von der Meinung anderer so zu leben, wie es gut tut.

Und manchmal braucht es auch einen langen Weg, bis wir herausgefunden haben, wer wir sind und was wir tun wollen. Doch nutzen wir die Zeit, sammeln wir Erfahrungen, Tugenden, Begegnungen, die uns wachsen lassen.

Fünf Elemente eines erfüllten Lebens

Es gibt Elemente, die, regelmäßig angewandt, hundertprozentig eine Wirkung entfalten. Dazu gehören: die Kunst der Ruhe, die Kunst des Genießens, die Kunst des Lachens, die Kunst sich selbst auf die Schliche zu kommen, die Kunst der Selbstliebe.

Aus vielen kleinen Teilen wird ein Großes! Ich gehe Schritt für Schritt, übe täglich, und es entwickelt sich langsam. Statt zu träumen, dass es einmal „Peng" macht und sich mein Leben zu meinen Gunsten wandelt. Das ist Illusion. Denn was dazu gehört, ist kontinuierliche Praxis, Wille und Engagement für mich selbst. Und natürlich gehört neben dem aktiven Wirken genauso Vertrauen in das Leben, dass es das Seinige dazutut.

Die Kunst der Ruhe

Es ist in unserer rastlosen Zeit von enormer Wichtigkeit sich immer wieder Auszeiten zu gönnen. Zeiten mit mir alleine: ohne Handy, Internet, Freunde etc.

Eine gute Möglichkeit, mit mir in Verbindung zu kommen, ist Meditation: Dem Atem lauschen. Der Rastlosigkeit der Gedanken zuhören. Ihnen die Wichtigkeit nehmen, indem ich mir sage: „Ich bin gespannt, welcher der nächste Gedanke sein wird." Und dann beobachte ich die Lücke zwischen zwei Gedanken. Oder ich nehme meinen Körper wahr, wie er sich hebt und senkt, während ich atme. Ich brauche nichts zu tun. Es passiert ganz von selbst. Das alleine ist schon ein unglaubliches Wunder der Natur.

Eine weitere Möglichkeit ist, hinaus in die Natur zu gehen. Meine Sinne werden angesprochen, indem ich lausche, was die Natur zu erzählen hat. Ich spüre den Boden unter den Füßen, lausche den Vögeln und dem Wind in den Bäumen. Ich spüre den Atem und die frische Luft, ihre Bewegung, Ich lasse die Gedanken weiterziehen und erfreue mich an der Schönheit der Natur.

Mit diesen kleinen Auszeiten gebe ich meiner Seele und meinem Körper die Möglichkeit, sich zu entspannen, neu zu sortieren und durchzuatmen. Dadurch entsteht wieder Raum. Auch Raum für Kreativität und Raum, zu mir zu kommen. Ich komme in Kontakt mit mir selbst und kann wahrnehmen, was mich beschäftigt, worauf ich reagiere und was meine Wünsche sind. Es kann in meinem Leben nicht nur Anspannung, Arbeitsalltag, Leistung und Arbeit geben. Um es in Balance zu bringen, brauche ich Entspannung, freie Zeit, Ruhe, um die Seele baumeln zu lassen. Denn genau in solchen, manchmal auch selbstvergessenen Augenblicken kommen oft die besten Ideen oder Erkenntnisse.

Die Kunst des Genießens

Die Kunst des Genießens hat einen ähnlichen Charakter und doch ist sie anders. Die Kunst des Genießens hat einzig und allein die Aufgabe, sich selbst zu verwöhnen. Ich stelle mir vor, ich selbst sei meine beste Freundin: Womit würde ich mir heute Gutes tun und mich verwöhnen?

Sei es meine Lieblingsmusik aus richtig guten Lautsprecherboxen, sei es ein neues Buch und der Genuss des Eintauchens in eine andere Welt, sei es ein edler Rotwein aus richtig schönen Gläsern, sei es das selbstgekochte Lieblingsessen für mich und meinen Liebsten, sei es das gemeinsame Spielen in Gemeinschaft oder das schön dekorierte Zimmer in der Wohnung.

Genuss sind die Freuden der Sinne. Er belebt. Es hebt diese besonderen Momente vom Alltag ab und macht das Leben lebenswert. Hier und jetzt in diesem Moment genossen ist das Leben ein Fest für Körper und Seele. Es braucht die bewusst geschaffenen Momente, um sich selbst eine Freude zu bereiten und sich zu beschenken. Das ist gleichzeitig ein Dankeschön an sich selbst und an seine Mitmenschen. Und es ist vom Prinzip her egal, ob ich es alleine, zu zweit oder mit der Familie zelebriere. Wichtig ist nur, dass ich mir bewusst Zeit für solche Momente nehme.

Die Kunst des Lachens

Lachen ist gesund - es ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immun-Abwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt.

Es gibt ein hervorragendes Video von Vera F. Birkenbiehl (YouTube), in dem sie humorvoll erläutert, warum Lachen oder Lächeln gut für das Immunsystem ist. Für das Gehirn ist es egal, ob der Stress real oder eingebildet ist. Die Gedanken wirken. Genauso ist es mit dem Lachen und dessen Wirkung. Es ist egal, ob ich herzhaft über etwas lache oder 60 Sekunden lang die Mundwinkel wie bei einem Lächeln hochziehe. Dies bedeutet Entspannung für den Organismus, auch wenn ich mir im ersten Moment lächerlich vorkomme. Das Gehirn verbucht dies als Freude.

Natürlich ist es noch besser, das Leben selbst nicht so ernst zu nehmen und das Lachen zu kultivieren. Lächeln wir doch mal über uns selbst, wenn wir zum x-ten Mal den Schlüssel suchen. Lachen, anstatt zu schimpfen, wenn ich wieder die verstreuten Socken meines Partners wegräume. Lächeln wir mal auf der Straße den nächsten Fremden an. Es ist eine Freude, wenn er zurücklacht.

Ich beobachte mich selbst, wie es mir während oder nach einem Lachen geht. Danach ist Streiten unmöglich. Und jede Entspannung bringt uns ein Stück näher zu einander.

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mir zuzulächeln, wenn ich an einem Spiegel vorbeikomme. Zugegebenermaßen war es zu Beginn schon befremdlich und ich kam mir doof vor. Doch mittlerweile hat sich aus dem künstlichen Lächeln ein wohlgesonnenes, freundliches Spiegelbild entwickelt, das ich gerne anschaue.

Die Kunst, sich selbst auf die Schliche zu kommen

Ich habe festgestellt, dass viele Menschen ihre Berufung deswegen nicht leben, weil sie diese gar nicht kennen. Sie wissen gar nicht, was ihnen Freude macht. Sie haben schon als Kinder gelernt, auf die Erwachsenen zu hören und die eigenen Stimmen zu ignorieren. Immer wieder stelle ich fest, wie dauerhaft kindliche Prägungen aus dem Elternhaus auch im aktuellen Leben noch Einfluss haben. Und leider meist blockierenden und lähmenden Einfluss. Wenig höre ich Beflügelndes, z.B. dass Menschen in ihrer Kindheit unterstützt worden sind und dass sie sich als so gut, wie sie sind, wahrgenommen haben. Oft wirken noch alte Glaubenssätze, wie „du bist nicht gut genug", „du musst dich mehr anstrengen" oder „sei doch nicht so empfindlich".

Johanne Kläger
Potsdam (Coach, Supervisorin DGSv)
Tel. 0331-58 50 30 79
jk@johanneklaeger.de
www.johanne klaeger.de

www.johanneklaeger.de

Und das wird meist noch im Erwachsenenalter gelebt. Denn diese Sätze sind recht dauerhaft und stark in das innere System eingewebt. Und leider blockieren sie oft unsere wahren Talente und unsere Intuition, weil wir gar nicht gelernt haben, auf uns selbst zu horchen und uns selbst zu folgen.

Wenn wir von uns selbst glauben, dass Ziele im Leben nur hart erkämpft werden können und uns nichts leicht zufließt, dann können wir sicher sein, dass es auch so passiert in unserem Leben. Denn hätte ich eine andere Erfahrung gemacht, würde ich anderes glauben, z.B. „Ich bin ein Glückpilz, mir fließt alles leicht zu."

Ich selbst kann darüber entscheiden, ob ich meinen bisherigen Glauben über mein Leben beibehalten oder verändern will. Denn nichts ist im Leben in Stein gemeißelt. Meistens haben wir die Wahl, wissen es vielleicht nur nicht. Wenn ich meine blockierende Meinung, wie „Die Gehaltserhöhung bekomme ich sowieso nicht" verändere in etwas Konstruktives, dann habe ich in meinem Leben mehr Spaß und Erfolg.

Doch dazu muss ich erst einmal herausfinden, welche innere Einstellung ich habe. Wo ich konstruktiv und mir selbst zugewandt denke und wo ich nicht an mich glaube oder denke, die anderen werfen mir Steine in den Weg.

Wenn ich negative Vorannahmen habe, steckt mit großer Wahrscheinlichkeit auch ein entsprechendes negatives Weltbild von mir dahinter.

Stellen wir uns ehrlich die Fragen

Woher kenne ich diese Sichtweise? Ist es tatsächlich meine oder habe ich sie von anderen, z.B. meinen Eltern, übernommen? Möchte ich den Glaubenssatz behalten? Ist die Haltung hilfreich? (Manchmal kann es auch hilfreich sein, nicht erfolgreich zu sein.) Was wäre, wenn es noch andere Möglichkeiten gäbe? Was könnte sich dadurch verändern? Wie sähe meine Welt aus, wenn ich das nicht glauben würde? Was möchte ich behalten und was verändern? Gibt es Menschen, die mich unterstützen können?

Die Kunst der Selbstliebe

Dies ist sicher eine lebenslange, ständig zu erneuernde und mit die wichtigste Kunst. Es sind schon viele Bücher darüber geschrieben worden, dennoch möchte ich die Selbstliebe nicht unerwähnt lassen. Denn wenn ich mich auf der Straße umschaue, sehe ich sofort, ob sich jemand mag und zufrieden mit seinem Leben ist oder nicht.

Es macht einen riesigen Unterschied, ob ein Mensch das Gefühl hat, er kann sein Leben gestalten und im wahrsten Sinne des Wortes etwas bewirken, oder ob er sich als Opfer seiner Umstände empfindet.

„Love it, leave it or change it" (Henry Ford) ist genau das, was für jeden von uns im Alltag umgesetzt werden darf. Auch das gehört zur Selbstliebe dazu. Wenn ich mir selbst treu bleibe und mich ernst nehme, dann muss ich die Umstände verändern oder verlassen, die mich krank oder dauerhaft unzufrieden machen. Dies ist ein Plädoyer dafür, dass jeder das Recht und vielleicht sogar die Pflicht hat, das Bestmögliche aus seinem Leben zu machen. Natürlich nicht auf Kosten Anderer oder mit Einsatz von Ellenbogen, sondern mit Blick auf sich, zum eigenen Wohle und dem der Welt. Denn wenn es mir gut geht, bin ich das beste Beispiel für die Mitmenschen, genau das zu tun. Wenn ich voran gehe, von innen her leuchte, mich meines Lebens freue – dann werden Menschen sagen: „Ich will genau das, was sie hatte." (Das verlangte die ältere Dame am Nebentisch, nachdem Sally in dem Film Harry & Sally ihren Orgasmusauftritt hatte)

Doch wie kommen Menschen dazu, sich mehr und mehr selbst zu lieben und zufrieden mit sich zu sein?

Ich nehme einen Punkt heraus, der aus meiner Sicht auffällig ist. Gerade Frauen haben eine dominante kritische innere Stimme. Diese kritisiert ziemlich viel, was frau so macht, und lässt fast kein gutes Haar an ihr. Und das Schlimmste ist, dass frau dieser Stimme auch noch glaubt. Und wenn die innere Stimme zum Beispiel sagt: „Das musst du beim nächsten Mal viel besser machen. Du hättest den Vortrag besser strukturieren sollen"… Wie fühlt sich eine Frau, die so mit sich spricht? Vielleicht hat sie, von außen betrachtet, eine großartige Leistung vollbracht. Doch sie sieht nur das Negative und nicht Gelungene. Es fehlt die Anerkennung für das, was gut gewesen ist.

Und auch das gehört zur Selbstliebe dazu. So würden wir nie mit unserer Freundin oder unserem Freund sprechen. Aber wie kann es sein, dass wir uns selbst so gnadenlos kritisieren? „Dein Bauch ist zu dick, dein Busen zu flach, deine Haut zu runzelig. Das darfst du nicht sagen. Du sollst immer artig sein. Du musst noch mehr Arbeit noch schneller erledigen, damit dein Chef mit dir zufrieden ist."

Stopp sagen

Die wenigsten merken, wie sie sich selbst mit diesen ständigen inneren Kritiken zugrunde richten und nur auf Fehler gepolt sind. Und es ist leider so, dass wir es einfach nicht lernen. Weder in der Familie noch im Kindergarten noch in der Schule oder in der Ausbildung. Da werden üblicherweise Makel hervorgehoben und das Gelungene stillschweigend hingenommen. Und das ist uns in Fleisch und Blut übergegangen. Wir glauben, dass wir nur dann liebenswert sind, wenn wir funktionieren und alles reibungslos abliefern und organisiert bekommen.

Aus dieser Spirale komme ich nur heraus, wenn mir zuerst meine Gedanken bewusst werden. Dann fange ich an, wohlwollend und nett mit mir zu sein. Etwas weniger kritisch. Dafür erkenne ich an, was alles schon positiv läuft.

Eine wunderbare Methode ist, mir täglich abends im Bett nur das anzuschauen und vielleicht aufzuschreiben, was am Tag gut gelungen ist und woran ich Freude hatte. Die Tage werden auf einmal viel freudvoller. Und je mehr ich die Praxis umsetze, umso schöner wird mein Leben. Der Fokus meiner Wahrnehmung richtet sich langsam, aber beständig auf das, was gut und konstruktiv läuft. Nicht dass das Negative, Fehlerhafte komplett ausgeblendet werden soll. Aber es wird ihm ein wenig die Wichtigkeit und Präsenz genommen. In mein Leben kommt ein wenig mehr die Balance durch das, was gut läuft.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir liebevoll und friedfertig mit uns umgehen. Und je gelassener und freundlicher wir mit uns sind, umso klarer wird uns werden, was wir wirklich im Leben wollen. Uns wird klar werden, was uns entspricht, wohin wir gehören und was wir im Leben erreichen wollen. Welchen Sinn wir stiften möchten und wie wir das schrittweise umsetzen können. Wir lernen Schritt für Schritt die Kunst, unser Leben in der uns gemäßen und freien Form zu leben.

Abb: © KK-Foto - Fotolia.com

Abb: © ZEGG

Der Traum von Gemeinschaft

von Dolores Richter

Was ist eigentlich Liebe in der heutigen Zeit? Wenn ich dieser Frage nachlausche, entstehen in mir die Worte „wohlwollende Aufmerksamkeit". Wohlwollende Aufmerksamkeit nicht nur für die Teile in mir, die sich nach Verbundenheit sehnen, sondern auch für jene, die ich am liebsten ausschließen möchte (um mich dann vermeintlich verbunden zu fühlen). Vielleicht kennt ihr diese Sehnsucht nach Verbindung, der etwas Störendes im Weg ist. Habe ich eine Aufmerksamkeit für diese Sehnsucht nach Verbundenheit? Und habe ich auch eine Aufmerksamkeit für das, was da im Weg ist? Halte ich nicht innerlich Abstand von Menschen, die sich mit einfachen Antworten begnügen und sage mir: „Die Welt ist doch so viel komplexer"? Halte ich nicht Abstand zu dem Anteil in mir, der wüten möchte, ausbrechen, und der unseren etablierten Parteien die Schaffensplattform entziehen will? Der das Verstehen und Recherchieren beenden will und einfach abwählen. Kenne ich den Populisten in mir? Oder sind das nur die anderen?

Liebe bleibt da, auch wenn sie nicht weiß, was sie tun soll

Liebe in unserer Zeit heißt Aufmerksamkeit dafür, dass in meinem Innenraum die ganze Welt stattfindet. Denn die Welt, das, was außen ist, ist irgendwo auch in mir. Und ich übe mich darin, dem was in der Welt geschieht, Aufmerksamkeit zu schenken, und nicht sofort weiterzublättern. Sondern damit mindestens einen Moment lang zu sein. Weil ich glaube, dass es einen Unterschied macht, ob es Menschen gibt, die nicht wegschauen. Auch wenn ich oft nicht weiß, was ich tun soll. Das ist ein Aspekt von Liebe: Liebe bleibt da, auch wenn sie nicht weiß, was sie tun soll.

Wenn Zeiten unsicher werden

Wenn Zeiten unsicher werden und sich verändern, haben Menschen die Neigung, zurückzufallen in frühere Verhaltensweisen, zu regredieren.
Gemeinschaft bietet die Möglichkeit, das Bewusstsein über Dynamiken in unserem Innenraum oder in der Welt durch eine Verbindung untereinander zu pflegen. Das hilft uns, nicht zu regredieren. In gewisser Weise ist Liebe das pure Wahr-Nehmen. Dieses Wort wörtlich genommen: das, was wahr ist, nehmen. Wilhelm Reich hat gesagt, Wahrheit ist der unmittelbare Kontakt zwischen dem, der wahrnimmt, und dem, was wahrgenommen wird. Und diese Art von Wahrnehmung und diese Art von Kontakt zwischen Menschen, die wahrhaftig sein können, das ist für mich der Traum von Gemeinschaft.

Das Urbild von Gemeinschaft

Es gibt so etwas wie ein Urbild von Gemeinschaft, es gibt einen Schatten von Gemeinschaft und es gibt einen Traum von Gemeinschaft. In meinem inneren Fühlen verändert sich der Traum von Gemeinschaft gerade, er weitet sich, wird größer als das, was ich bisher unter Gemeinschaft verstanden habe. Das Urbild von Gemeinschaft ist in uns allen, es ist eine Erinnerung daran, wie wir ganz selbstverständlich Teil waren von einem Stamm, einem Volk, einer großen Familie, was auch immer da bei euch an-

klingt. In jedem Fall sind wir als Menschen alleine gar nicht lebensfähig, auch wenn unsere Kultur alles dafür tut, dass jeder alleine klarkommt. Es gibt aber mindestens auf einer seelischen Ebene etwas, wo wir ohne andere gar nicht überleben können. Und es gibt eine Erinnerung an diese Einbindung, an die Zugehörigkeit.

Nicht alles der Regierung oder dem Staat überlassen

Es gibt viele gute Gründe dafür, heute bewusst Gemeinschaft aufzubauen. Gemeinschaft bietet die Möglichkeit, das Leben in die Hand zu nehmen, es selber zu gestalten und nicht alles der Regierung oder dem Staat zu überlassen. Wie will ich leben, welche Strukturen will ich mir geben, wie kann ich aussteigen aus Mechanismen des Konsum- oder Leistungsdenkens? Eine Umgebung schaffen, in der andere Werte gelebt werden, das ist für mich eine der ganz wesentlichen Absichten von Gemeinschaft. In Gemeinschaft ist es möglich, viel mehr von meinen Gaben zu entfalten, weil ich ein größeres Spektrum an Dingen habe, die gebraucht werden. Und bevor ich zu weiteren Möglichkeiten von Gemeinschaft komme, möchte ich kurz schweifen zum Schatten von Gemeinschaft. Es gibt viele gute Gründe, nicht in Gemeinschaft zu leben oder aus Gemeinschaft auszuziehen. Oft ist es wie in einer Liebesbeziehung: in dem Moment, in dem wir uns verlieben, oder in dem Moment, in dem wir uns entscheiden, in eine Gemeinschaft zu kommen, rufen wir den Traum und den Schatten wach.

Die Schatten von Gemeinschaft

Man erinnert sich an das kollektive Feld: Wie es in der Schule war, wie in früheren Zeiten, wie in der Geschichte Gemeinschaft missbraucht wurde. Die Schatten von Gemeinschaft sind Anpassung, Pflichtgefühl, Unfreiheit und im schlimmeren Fall Ideologie und Gleichschaltung. Und dieser Schatten muss man sich sehr bewusst haben. Das heißt, dass Gemeinschaft so richtig etwas dafür tun muss, dass die ganze Größe der Menschen darin ihren Platz findet. Also unsere emotionelle Seite, unsere sinnliche, unsere spirituelle, unsere geistige, unsere sexuelle, unser Wunsch beizutragen. Um eine Kultur zu schaffen, in der der Mensch als Ganzes hineinpasst.

Lernen, einen Raum zu schaffen

Der Traum von Gemeinschaft ist auch, dass wir lernen, einen Raum zu schaffen, in dem die Polarität des Lebens sich bewegen kann. Ein Beispiel: wenn Individualität möglich ist, ich also ganz mein Eigenes gebe und gleichzeitig nicht so wichtig bin. Ganz ins Potenzial gehen und die Demut kennenlernen, weil ich eine von vielen bin. Das ist eine verrückte Spannung. Ich gehe immer mal wieder vor und zurück an dieser Stelle, mal mache ich ganz das eine und mal ganz das andere, aber die Bewegung ist gesund. Diese Polaritäten des Lebens: zwischen Wille und Loslassen, Chaos und Ordnung. Können wir es aushalten, eine Gemeinschaft aufzubauen, die nicht total durchorganisiert ist, wo Chaos erlaubt ist – im Sinn von Beweglichkeit, Flexibilität? Wo wir nicht genau wissen, wer dazugehört? Oder vielleicht doch: Ordnung, Klarheit?

Wie gehen wir um mit Führen und Folgen? Können wir uns erlauben zu führen und können wir folgen in Selbstverantwortung? Oder ist Folgen bei uns verbunden mit Verantwortung abgeben und auf die Führer schimpfen, wenn sie es falsch machen, oder sie bewundern, wenn sie es richtig machen? Wie gehen wir mit diesen Dynamiken um? Spannung und Entspannung sind auch zwei solche Pole.

Gemeinschaft ist nicht an einen Platz gebunden

Dazu gehört auch die Frage: Was heißt Gemeinschaft über die Grenzen eines Ortes hinaus? Dieser Prozess gelingt hier bei uns gerade sehr weich und schön - dass wir einerseits klare Strukturen haben und andererseits an den Grenzen aufweichen wodurch eine Bewegung entsteht, ein Gefühl von Zugehörigkeit, für das man nicht hier leben muss. Und ich ganz persönlich brauche das. Mein Geist braucht ein Kondensat von Gemeinschaft, die nicht an einen Platz gebunden ist, sondern an ein Lebensgefühl, eine Idee, einen Klang. Das ist auch ein Grund, warum wir Gäste zu uns einladen, weil wir das mit anderen Menschen teilen wollen.

Größe aufspannen

Es gibt aktuell viel Sehnsucht nach Gemeinschaft, viele Projekte schießen aus dem Boden. Aber leider reicht es nicht, wenn man Menschen versammelt, sich trifft und viele ist. Da sagt man dann, wir haben eine Gemeinschaft. Und aus irgendeinem Grund ist es mindestens nach der Verliebtheitsphase nicht mehr so leicht. Was genau ist das Ferment, das eine Gemeinschaft zu einer Gemeinschaft macht? Ich glaube, da gibt es verschiedene Antworten. Die, die mir heute wichtig ist, lautet: eine Gemeinschaft, die es ermöglicht, Größe aufzuspannen und Raum zu geben für die Grundbewegungen des Menschen. Jeder Mensch hat in sich das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, ich nenne es auch Bleiben, das ist für mich die Horizontale. Und jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Wachstum, nach Werden, nach Kreativität, ich nenne es auch Freiheit. Nach dem, was über uns hinausgeht, wo wir ein Stück Ewigkeit in uns tragen. Das ist der Teil, der nicht definierbar ist, der nicht Dolores ist. Und wenn ich merke, dass du Dolores siehst und das, was nicht Dolores ist, auch noch mitkriegst … kennt ihr das? Ich erlebe das als ein Gefühl, dass jemand mich nicht äußerlich festlegt, sondern mit mir an der Schwelle des Unbekannten verweilt, wo wir beide mit unserem Werden verbunden sind. Für mich ist das fast etwas Metaphysisches.

Viele Gemeinschaften in Gründung vergessen das Metaphysische, verbringen sehr viel Zeit auf der horizontalen Ebene, sprechen stundenlang über Werte, Preise, Einkaufsquellen, ökologische Ressourcen. Das ist wichtig. Wenn aber die andere Dimension fehlt, in der es überhaupt nicht darum geht, dann mag man sich nicht mehr nach einer Zeit. Und kauft sich dann doch wieder die eigene Waschmaschine. Weil man wieder bestimmen will, welches Waschmittel man nimmt. Dann werden diese Dinge wieder wichtig. Wie können wir diese andere Dimension erzeugen? Sie ist nicht nur metaphysisch, sie ist auch herausfordernd, in Frage stellend und fühlt sich nicht sicher an. Ich kann mich nicht festhalten auf dieser Ebene.

Anarchische Kooperation

Wir haben im ZEGG eine Zusammenstellung von hellen Prinzipien, die durch uns wirken mögen, und eines davon ist die „anarchische Kooperati-

Fortsetzung auf Seite 12 >>>

Dolores Richter
Bad Belzig
www.liebeskunstwerk.org
www.kreacom.org

Der Vortrag wurde gehalten auf dem ZEGG-Silvestertreffen am 31.12.2016
www.zegg.de

www.liebeskunstwerk.org

POTSDAM

Lachyoga – Lachen macht schön und glücklich!

Lachyoga ist ein heiteres Training. Es wurde 1995 vom indischen Arzt Madan Kataria entwickelt. Jeder Mensch kann ohne Witze, Humor oder Komödie lachen. Wir kultivieren kindlich-spielerische Verhaltensweisen und kombinieren sie mit Atemübungen. Lachen ist eine Übung für Körper und Seele. Wenn wir mit unserem Körper lachen, bewirken wir kraftvolle positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Es lindert Stress und Schmerzen, stärkt das Immunsystem, sättigt die Zellen mit Sauerstoff, setzt Selbstheilungskräfte in Gang und bringt die Glückshormone ins Spiel!

Selma Jentner
Jeden Montag, 19-20 Uhr
im Treffpunkt Freizeit Potsdam
Bitte warme Socken, Matte
und Trinkflasche mitbringen

Tel. 0177 - 5 47 09 35
lachen-macht-gluecklich@gmx.de

POTSDAM

Herzkraft-Kommunikation und Zuhörzeiten

Auf der Basis der Gewaltfreien/Einfühlsamen Kommunikation nach Marshall Rosenberg:

- Zuhörzeiten als empathische Einzelbegleitung bei inneren und äußeren Konflikten
- Paarcoaching für einen offenherzigen Dialog
- Mediation zur klärenden Verständigung
- Workshops & Übungsgruppen für die Alltags-Praxis der Gewaltfreien Kommunikation

Astrid Schütte
Empathietraining & Zuhörzeiten
Sellostraße 11
14471 Potsdam

Tel. 0331 - 7 30 84 00
info@herzohrraum.de
www.herzohrraum.de

POTSDAM

YOASIS Studio für Body, Mind & Health

Das gesundheitsfördernde YOASIS-Konzept bietet ganzheitliches Wohlergehen & individuelles Training für Körper & Geist.

Wöchentliche Kurse
Verschiedene YOGAstile, Pilates, Tai Chi, Funktionales Training

Ernährungs- und Lifestyle-Beratung, Personal Training
Individuell & allumfassend

Kochen, Workshops, Yoga-Retreats
Thematisch & saisonal, vegetarisch & vegan

Ausstellungen, Vorträge, Seminare
Inspirierend & anspruchsvoll

YOASIS Studio
für Body. Mind. Health.
Anke Schöbel
Hebbelstr. 8, 14469 Potsdam
Tel. 0331 - 96 79 98 88
info@yoasis.de, www.yoasis.de

POTSDAM

META MIND META TALK

Meta-Kommunikationstraining.

Für mehr Wirkungskraft in
- Coaching
- Training
- Psychotherapie und
- Heilpraxis

Professionals
wenden sich bitte an
THOMAS M.DUMONT
P.O.Box 900 149
14437 Potsdam-Babelsberg

Tel. 0331 - 200 96 90
tmdumont@key-vis.com

Foto: ©A.Bentheim

ADRESSEN

POTSDAM

Angela Hopkins (45) lebt in Potsdam, ist Clownin und bietet interne und offene nosetonose Workshops in ganz Deutschland an. www.nosetonose.info/de
Astrid Schütte, Empathietraining & Zuhörzeiten, Sellostraße 11, 14471 Potsdam, Tel. 0331-7308400, info@herzohrraum.de, www.herzohrraum.de
Lachyoga, Selma Jentner, jeden Montag, 19-20 Uhr, im Treffpunkt Freizeit Potsdam, bitte warme Socken, Matte und Trinkflasche mitbringen, Tel. 0177-5470935, lachen-macht-gluecklich@gmx.de
Praxis Wodni, Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Chirotherapie, Zeppelinstr. 47a, 14471 Potsdam, Tel. 0331-9679645, info@schmerztherapie-wodni.de, www.schmerztherapie-wodni.de
Tierkommunikation & Alternative Therapien für Tiere - mobil & in meiner Praxis seit 2002, Infoabende, Übungsabende & Kurse, Iljana Planke, Tel. 0331-7046600, www.Mit-Tieren-kommunizieren.de
THOMAS M.TMDUMONT, P.O.Box 900 149, 14437 Potsdam-Babelsberg, Professionals wenden sich bitte an Tel. 0331-2009690, tmdumont@key-vis.com
Ulrike Bleyl, offener Reikiheilabend, jeden Mittwoch, 19.45 Uhr, Garnstr. 35, 14482 Potsdam, Tel. 0331-24366454
YOASIS Studio, für Body Mind Health, Anke Schöbel, Hebbelstr. 8, 14469 Potsdam, T. 0331-96799888, info@yoasis.de, www.yoasis.de

POTSDAM-MITTELMARK

Aloha am See, Mühlenstr. 1A, 14789 Wusterwitz, info@aloha-am-see.de, www.aloha-am-see.de, Tel. 033839-60909
baldleben, Frank und Angélique Klinkert, info@baldleben.com, www.baldleben.com, Tel. 03327-549739
Die Liebesakademie, im ZEGG in Bad Belzig bei Berlin, 14806 Bad Belzig, Rosa-Luxemburgstr. 89, www.liebesakademie.org, kontakt@liebesakademie.org, Tel. 033841-595446
Karin Karina Gerlach, Buch: Univers Umkehrgedichte, Krummestr. 6, 14554 Seddiner See, Tel. 033205-45037, www.umkehrkurs.de
Michael Heinen, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 0176-76108905, m.v.heinen@web.de, www.michael-heinen.de
Pension Am Alten Weinberg, Am Alten Weinberg 2, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, www.pension-am-alten-weinberg.de, Tel. 0160-97467551, pension-am-alten-weinberg@email.de
Saskia John, HP & Autorin, Beethovenstraße 49, 14513 Teltow, Tel. 03328-3321433, saskia.john@me.com, www.saskiajohn.de
Sharan Thomas Gärtner, www.liebe-zum-mannsein.de, info@mann-sein.com, Tel. 0173-6063794
Zegg, Anders leben - Gemeinschaft erleben, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, empfang@zegg.de, www.zegg.de, Tel. 033841 595-100

OBERHAVEL

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf), Oliver Kreim, Waldstr. 11, 16567 Mühlenbeck-Summt, oliver.kreim@focusing-igf.de, www.focusing-igf.de, Tel. 033056-285046
Villa Veda, Ayurveda & Yoga, Gästezimmer - direkt an der Havel, Beate Schneider, info@villaveda-zehdenick.de, www.villaveda-zehdenick.de, Tel. 0176-32809595

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

Mut zum Sein - Clowning mit nosetonose

Den Problemen im Alltag mit Gefühl begegnen, dem Mitmenschen Empathie entgegenbringen – der Clown zeigt uns, wie wir das Leben leichter nehmen können.
Im Blickkontakt mit seinem Publikum wird der Clown lebendig. Intuitiv aus dem Moment heraus tritt er zu anderen Menschen in Beziehung. Er plant nicht, sondern lehrt uns die Welt mit neuen Augen zu sehen. Aus seiner Naivität spiegelt er, was um ihn herum geschieht.
Der Clown nimmt Konflikte gern an und erfreut sich an Problemen: Sie sind geradezu ein Geschenk für ihn, weil er seine Spielfreude darin ausleben kann. Die Naivität des Clowns lädt uns ein, die Welt neu zu entdecken, indem wir ihr ohne Vorurteile oder Pläne begegnen. Wie gerne behalten wir die Kontrolle! Jetzt aber dürfen wir loslassen. Wir können mit dem Clown lachen und darin unsere eigene Torheit erleben. „Drop down from your head to your heart."
Clowns wenden sich stark den persönlichen und sozialen Aspekten in unserem Leben zu. Sie scheuen nicht davor zurück, dem Publikum in jedem Moment zu zeigen, was sie fühlen. Welche Vielfalt! Es geht um den Mut zu sein, wer wir wirklich sind, uns selbst und dem Leben zu vertrauen. Es ist eine Einladung, die Ängste abzulegen, die uns davon abhalten, im „Hier und Jetzt" präsent zu sein. Mut zum Sein!
Die rote Nase des Clowns verändert den Spielenden und entbindet Kreativität, knüpft die Fantasie an die Realität. Mit der kleinsten Maske der Welt kann er sich zeigen und verbergen zugleich, er wird mehr er selbst, als er je ahnte... kann sich an die Spontaneität hingeben und gewährt uns Einblicke in sein grenzenlos paradoxes Wesen zwischen Verletzlichkeit, Naivität, Staunen und Leben mit dem Scheitern.

Angela Hopkins (45) lebt in Potsdam, ist Clownin und bietet interne und offene nosetonose-Workshops auf Anfrage in ganz Deutschland.
Bringen Sie Leichtigkeit und Freude auch in Ihr/e Firma, Kollegium, Institution oder Team!
Der nächste Einführungskurs zum Kennenlernen findet am 6. Mai in Potsdam statt: **www.nosetonose.info/de**

BARNIM

Mareike Scheele, Eberswalde und Berlin, Tel. 0176-42030969, einfach.aufatmen@gmail.com, www.einfach-aufatmen.de
Pferdemomente - Seminare und Coaching mit Pferden, Katharina Haupt, Tel. 030-61202325, info@pferdemomente.de, www.pferdemomente.de
Seminar- und Gästehaus Ananda, Informationen: kontakt@haus-ananda-brandenburg.de, www.haus-ananda-brandenburg.de
Wildpark Schorfheide, Prenzlauer Str. 16, 16244 Schorfheide OT Groß Schönebeck, 033393-65855, www.wildpark-schorfheide.de
ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie, Anne Hackenberger, Schillerstr. 15, 16225 Eberswalde, Tel. 03334-2717807, mail@achtsamkeit-und-familie.de, www.achtsamkeit-und-familie.de

UCKERMARK

Heike Trebus und Marina Delzer, Yoga Nandi und grün & wild, Tel. 03332-520932, www.yoga-nandi.de, www.gruen-und-wild.de
LewBio Bäckerei & Naturkost, Krämer&Schulz, Neustadt 30, 17291 Prenzlau, Tel. 03984-832583, www.lewbio.de, mail@lewbio.de
www.die-inseloase.de, drei Ferienwohnungen, 17291 Beenz, Astrid Warsinke, Tel. 039856-490000
www.smileart-prenzlau.de, Make Up & Lomi Lomi Massagen, Laura Possart, Tel. 0152-06338860

MÄRKISCH-ODERLAND

Medendi Naturalis, Simone Werschy, Schwarzer Weg 3, 15366 Hönow, Tel. 03342-348166, www.Medendi-naturalis.de

ODER-SPREE

Freiraum am Seddinsee, Fischersteig 1B, 15537 Gosen, www.freiraum-seddinsee.de, Tel. 0163-8528139, 03362-5099944
sūrya yoga, Melitta Schneider, Frankfurter Str. 43, 15517 Fürstenwalde, melittaschneider@gmx.de, www.yogastudio-surya.de

DAHME-SPREEWALD

Petra Hinze, Heilpraxis – Seminare – Rituale, Tel. 030-42806948, hinzepetra@web.de, www.petra-hinze.de
Sabine Pniower, Jin Shin Jyutsu, Wihelmkorso 13, 15754 Heidesee OT Prieros, Tel. 0172-3030037, sabine-pniower@gmx.de
Yoga-Zentrum Prieros, Yoga-Zentrum Prieros, Yoga, Meditation & Entspannung, Kurse und Workshops, Zum Badestrand 3c, 15754 Heidesee OT Prieros, info@yoga-prieros.de, www.yoga-prieros.de

BERLIN & ÜBERREGIONAL

Gisela Krätzig, die Aufhübscherin für ganzheitliches Schönsein, Farb- & Stilberatung, Workshops, schöne Haarschnitte sowie vieles mehr auf www.die-aufhuebscherin.de, Tel. 0176-98465988
Heilpraxis Elvira Schneider, T. 038424-223962, 0160-91287340, info@heilpraxis-schneider.de, www.heilpraxis-schneider.de
Pit Fischer, Kameramann & Fotograf - Hochzeitsreportagen, Hochzeiten, Eventreportagen, Kamera-Coaching, Videofilme für Ihre Webseite, Tel. 0160-93962152, www.pitfischer.de
Wohlfühlleben, Ganzheitlich - Gesund - Glücklich - Feng Shui, Vegane Ernährungsberatung, HCG Stoffwechselkur, BEMER®, BEMER VET®, Tel. 033762-461368, www.wohlfuehlleben.de

POTSDAM-MITTELMARK

Kraftvoll Mann-Sein 2017 Männertrainings/Coaching

- ZEGG-Männer-Jahrestraining
- Jahrestraining MÄNNLICHKEIT LEBEN
- VATER-HUNGER, VATER-KRAFT - Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater
- LIEBE IST LERNBAR - Innere-Kind-Arbeit für erfüllende Beziehungen
- Männer-Einzelcoaching
- Paar-Coaching

„Ein wichtiger Teil unserer Reise hin zu einer reifen Männlichkeit ist nur unter Männern möglich!"

Abb.: © privat

Sharan Thomas Gärtner
Tel. 0173 - 6 06 37 94
info@mann-sein.com
www.liebe-zum-mannsein.de

POTSDAM-MITTELMARK

Dunkelretreats, Inneres Kind und Familienstellen

Heilung seelischer Wunden, Schattenintegration, Erwachsen-Werden, der inneren Stimme folgen, Begegnung mit dem Selbst, den Pfad der Weisheit gehen, Wahrnehmungsschulung und Kompetenzentfaltung.

Einzelsitzungen, monatliche Tagesseminare „Familienstellen" und „Das Innere Kind heilen".

Individuelle Terminabsprachen für Dunkelretreats.

Dipl.-Vet.-Med. Saskia John
Heilpraktikerin & Autorin
Beethovenstr. 49
14513 Teltow

Tel. 03328 - 33 214 33
saskia.john@me.com
www.saskiajohn.de

POTSDAM-MITTELMARK

Ayurveda-Naturheilpraxis Auf dem Weg zum Glück

Auf der Suche nach dem SELBST wird jeder einmal seinen Weg finden. Wenn du dich verirrt hast, Unterstützung möchtest oder deine Kraft schwindet, ist es wichtig, Vertrauen haben zu können. Wir freuen uns auf dich in Werder (Havel), der Blütenstadt

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Marma-Therapie & ayurvedische Ölbehandlungen
- Ayurvedische Ernährungs- und Lebensberatung
- Ayurveda-Seminare & -Kochkurse
- AROHA & KAHA
- Individualtraining

baldleben
Frank & Angélique Klinkert

Tel. 03327 - 549 739
info@baldleben.com
www.baldleben.com

POTSDAM-MITTELMARK

„Am Alten Weinberg" Gasthof & Seminarhotel

Ich bin dann mal kurz weg... Unweit von Berlin und Potsdam den Alltagsstress vergessen und sich kulinarisch verwöhnen lassen.

Unsere Angebote für Sie:
- Übernachtungen in 17 DZ und 7 FeWo ab 23 €/Person
- Essen à la carte jeden Freitag bis Sonntag ab 12 Uhr
- Veranstaltungen in- & outdoor von 20 bis 100 Personen
- 3 Tagungs- und Seminarräume von 8 bis 40 Personen
- Wellness in Sauna und Outdoor-Pool

Pension Am Alten Weinberg
Jan Teut und Grit Wellnitz-Teut
Am Alten Weinberg 2
14542 Werder (Havel) OT Töplitz

Tel. 0160 - 97 46 75 51
pension-am-alten-weinberg@email.de, www.pension-am-alten-weinberg.de

POTSDAM-MITTELMARK

DIE KRAFT DES PULSSCHLAGS

Initiationsreise durch die Chakren
Tibetan Pulsing Seminar
9.-11. Juni in Berlin
mit Elvira Schneider

Dieses Seminar ist ein Einweihungsprozess in die Heilkunst von Tibetan Pulsing Healing. Ein Transformationsprozess, der die Geheimnisse tibetischen Wissens enthüllt und erfahrbar macht. Die Gruppe ist einzigartig in Methode und Ablauf und besonders geeignet, Tibetan Pulsing von seinen Wurzeln her kennen zu lernen. Die Frequenz der Organe und Chakren wird mit der eigenen Stimme zum Schwingen gebracht. Die Körper- und Energiearbeit durchströmt alle Zentren und führt in einen stillen, inneren Raum. Diese Reise entzündet das innere Feuer, Selbstheilungskräfte werden stark angeregt.

Termin: 9.-11. Juni 17
Beginn Freitag, 19 Uhr
Ende Sonntag, 13 Uhr
Kosten: 190 €

Veranstaltungsort:
„Im Zentrum sein"
Hindenburgdamm 106
12203 Berlin-Steglitz

Alternativer Termin:
19.-21. Mai 17
auf Gut Saunstorf – Ort der Stille

Information und Anmeldung: Heilpraxis Elvira Schneider
info@heilpraxis-schneider.de
www.heilpraxis-schneider.de
Tel. 038424-223962, Tel. 0160-91287340

NEU: Elvira Schneider „Die Heilkunst des Tibetan Pulsing" seit Ende Februar im Handel erhältlich!

ÜBERREGIONAL

Wohlfühlleben.
Ganzheitlich · Gesund · Glücklich

Feng Shui Beratung
Klopfakupunktur EFT/MET
Ernährungsberatung - vegan
Vegane hCG Stoffwechselkur

Physik. Gefäßtherapie BEMER®

www.wohlfuehlleben.de

EBERSWALDE / BERLIN

Geborgen im Leben sein - Urvertrauen gewinnen

Wenn wir uns in der Welt zu Hause fühlen, sehen wir die Geschenke, die das Leben für uns bereithält. Wir fühlen uns verbunden und vom Leben getragen.
Doch wie finden, ja wie erobern wir uns die Kraft des Urvertrauens, wenn sie uns nicht in die Wiege gelegt wurde? Genau hier setzt meine Arbeit an. Mein Angebot unterstützt dich einfühlsam und herausfordernd darin, dich in deinem Körper zu Hause und in der Welt geborgen zu fühlen.

Atemtherapie & Körperpsychotherapie
Meditation & Meditatives Singen

Mareike Scheele
Eberswalde & Berlin

Tel. 0176 - 42 03 09 69
einfach.aufatmen@gmail.com
www.einfach-aufatmen.de

BARNIM

Wildpark Schorfheide

Ein Familienerlebnis besonderer Art stellt der Wildpark Schorfheide dar. Bei uns gibt es u.a. Wölfe, Luchse, Wisente. Unser Park umfasst eine Fläche von ca. 105 ha und verfügt über ein 7 km langes Wanderwegsystem. Für Kinder wird der Aufenthalt im Wildpark zum Erlebnis. Der große Abenteuerspielplatz, die Lagerfeuerstelle und das Streichelgehege sind besonders beliebt.

Termine: Kindertag 4.6., Kräutertag 25.6., Hirschfest 8.10., Tierbescherung 10.12. sowie Seminare: Heilpraxis Petra Hinze, www.petra-hinze.de

Wildpark Schorfheide
geöffnet ganzjährig ab 9 Uhr
Prenzlauer Straße 16
16244 Schorfheide
OT Groß Schönebeck
Tel. 033393 - 6 58 55
www.wildpark-schorfheide.de

BARNIM

Achtsam Eltern werden und sein

Du wünschst dir ein glückliches und erfülltes Familienleben? Ich unterstütze dich dabei, dein Kind und dich selbst besser zu verstehen, Herausforderungen und Konflikte leichter zu meistern und dabei gut für dich und dein Kind zu sorgen. Für ein Familienleben voller Liebe, Respekt und Achtsamkeit – von Anfang an.

- Mindful Birthing Geburtsvorbereitung (MBCP)
- EntdeckungsRaum – die achtsame Eltern-Kind-Gruppe
- Familienretrats
- Individuelle Beratung u.v.m.

ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie
Anne Hackenberger
Schillerstr. 15, 16225 Eberswalde
Tel. 03334 - 2 71 78 07
mail@achtsamkeit-und-familie.de
www.achtsamkeit-und-familie.de

BARNIM

Seminare & Coaching mit Pferden in der Natur

Pferde sind Ruhepol und Kraftquelle. Sie leben ganz im Augenblick und verkörpern Sanftmut, Kraft und Freiheit. Pferde spüren genau, ob wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind. Dadurch sind sie hervorragende Spiegel für das eigene Denken und Handeln. Im Kontakt mit Pferden stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Verbindung zur Natur.

Wecken Sie Ihre innere Kraft und Lebendigkeit und erleben Sie besondere Momente mit Pferden in der Natur!

Pferdemomente - Seminare & Coaching mit Pferden
Katharina Haupt

Tel. 030 - 61 20 23 25
info@pferdemomente.de
www.pferdemomente.de

BARNIM

Seminar- und Gästehaus Ananda

Wohlfühloase in Schorfheide-Chorin für Einzelgäste und Gruppen nahe Berlin. Für alle, die eine ursprüngliche Lebensweise lieben, einen ruhigen Platz in der Natur, an dem sich Herzenswärme, Toleranz und Weltoffenheit finden lässt. Großer, verwunschener Garten mit alten Bäumen, Büschen, Feuerstellen, Sitzplätzen, Hängematten, Labyrinth. Individuell eingerichtete Zimmer (2-4er), 1 Seminarraum (60 qm), Zeltplätze, 3 Wohnwägen, 1 Zirkuswagen - vegetarisch, vegan, ayurvedische VP oder Selbstversorgung.
...und hinter uns das weite Land

Haus Ananda
Rahmana Dziubany
Alte Handelstr. 20
16230 Chorin OT Golzow
Tel. 03334 - 428 33, info@haus-ananda-brandenburg.de
www.haus-ananda-brandenburg.de

UCKERMARK

Kraut & Yoga Abenteuer Herbstseminar

Mit dem Sonnengruß in den Tag starten, Wald und Wiesen durchstreifen, leckere Kräuter und Wurzeln sammeln, gemeinsam köstliche Mahlzeiten zubereiten, das Abendessen am Lagerfeuer genießen...

Das Schullandheim Altkünkendorf liegt im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin.

Genusswochenende
13.-15. Oktober 2017
Anmeldeschluss: 15. Juli 2017
Preis: 255 €

Heike Trebus & Marina Delzer
Yoga Nandi & grün & wild
Tel. 03332 - 52 09 32
Tel. 033338 - 8 54 11
www.yoga-nandi.de
www.gruen-und-wild.de

UCKERMARK

Bioladen im Grünen Bäckerei & Bistro

Per Pedes, Bike oder Kanu?

Am Tor zum Uckersee in Prenzlau, direkt am Radweg Berlin-Usedom, findet ihr uns in bester Lage.

Proviant für unterwegs, Vollversorgung für den UM-Urlaub oder ein Mittagessen im Garten? Klar, alles da.

Und natürlich immer gutes Brot.

P.S. Alles gerne auch für Auto- und Bahnfahrer von hier...

LewBio Bäckerei & Naturkost
Suitbert Krämer & Beate Schulz
Neustadt 30
17291 Prenzlau

Tel. 03984 - 83 25 83
mail@lewbio.de
www.lewbio.de

GOTTSDORF / GÖTTINGEN

Inneres Kind und erfüllende Beziehungen

Mit Sharan Thomas Gärtner & Moti Lina Strümper

Ein Wochenende für Männer und Frauen, an dem wir uns unserem inneren Kind widmen und durch die bewusste Verbindung mit früheren Verletzungen unsere Lebendigkeit und Liebesfähigkeit wieder entwickeln.
Mit Treffen im Männer-/Frauen-Kreis.

13.-16. Juli 2017 Landhaus Gottsdorf bei Berlin
12.-15. Okt. 2017 Parimal bei Göttingen

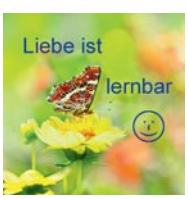


Abb.: © Floydine - fotolia.com

Sharan Thomas Gärtner
Tel. 0173 - 6 06 37 94
info@mann-sein.com
www.liebe-zum- mannsein.de

OBERHAVEL

Focusingtherapie und Therapeutenausbildung

Die Basisausbildung am igf ist offen für alle, die eine kompetente Ausbildung in Gesprächs- und Focusingtherapie anstreben. Sie ist besonders geeignet für Personen, die in therapeutischen, beratenden, sozialen oder pädagogischen Bereichen tätig sind. Teilnehmende nutzen die Ausbildung um ihre Potentiale zu fördern sowie ihre Persönlichkeit zu stärken.

In der angeschlossenen „Praxis für Focusing" bietet Oliver Kreim Einzel- und Paartherapie an und begleitet Sie einfühlsam bei Themen wie z.B. Trauma, Beziehungs- oder Befindlichkeitsstörungen.

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

OBERHAVEL

„Villa Veda" - Yoga und Ayurveda an der Havel

In der liebevoll sanierten Villa in Zehdenick bieten wir Ihnen ein Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele. Neben den regelmäßig stattfindenden Yogakursen können Sie Ihren Körper mit wohltuenden und heilsamen Ayurveda-Massagen, -Behandlungen und -Bädern verwöhnen. Bei unseren Ayurveda-Wochenenden lernen Sie neben den kulinarischen Genüssen der ayurvedischen Küche auch unsere gemütlich und individuell eingerichteten Gästezimmer kennen.

Wir bieten Ihnen:
- Yoga- und Meditationskurse, Yoga-Intensivtage
- Ayurveda-Massagen, -Behandlungen, -Verwöhntage, -WE
- Gästezimmer

Villa Veda – Ayurveda & Yoga
An der Hastbrücke 1
16792 Zehdenick
Tel. 03307 - 3 01 07 24
0176 - 30 58 60 31
www.villaveda-zehdenick.de

ÜBERREGIONAL

Wanderlust? Yogadurst?

Gestresst und du brauchst eine gesunde Auszeit? Gönne dir eine Karmahike-Auszeit mit Gleichgesinnten!

Karmahike – eine Symbiose aus Wandern und Yoga – bietet die einzigartige Kombination aus zwei sich ergänzenden Aktivitäten: Yoga als bewährter Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Wandern stärkt Herz und Kreislauf und hilft besonders, Stress abzubauen. Unsere Karmahike-Trips sind authentisch und ohne Chi Chi.

Day-Hikes ab 35 €, Wochenenden ab 380 €

Karmahike
Claudia Gellrich
Hausburgstraße 22
10249 Berlin
Tel. 030 - 684 014 80
info@karmahike.com
www.karmahike.com

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 „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

MÄRKISCH-ODERLAND

Physiotherapeutische Naturheil- & Wellnesspraxis

Ich bin Physiotherapeutin, Mental Coach und Transformationsenergetikerin in eigener Privatpraxis und biete ganzheitliche Heilbehandlung an, unter anderem:
- Physiotherapie mit ganzheitlicher Ausrichtung
- Massage- und Wellnessbehandlungen
- Energetische Heilbehandlung (Mental Polarity Training, Regenbogenheilung, 5 kolumbianische Lichter, Weben mit Licht und Energie, EMR, Cutting Cords, Reinigungsrituale) teils auch mit körperlicher Therapie kombinierbar
- beratende Kontaktadresse für IFA-ing

Medendi Naturalis
-Simone Werschy-
Schwarzer Weg 3
15366 Hönow

Tel. 03342 - 34 81 66
info@medendi-naturalis.de
www.medendi-naturalis.de

ODER-SPREE

sūrya yoga

Yoga ist ein Erfahrungsweg, dessen Fülle nicht aus der Theorie, sondern nur beim Tun erlebt werden kann.

In meinen Kursen möchte ich Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihre ganz individuellen Erfahrungen auf diesem wunderbaren Weg zu machen.

Die Kurse sind als Präventionsmaßnahme anerkannt und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Ich freue mich auf Sie.

sūrya yoga
Melitta Schneider
Frankfurter Str. 43
15517 Fürstenwalde

melittaschneider@gmx.de
www.yogastudio-surya.de

ÜBERREGIONAL

Seelenheilkunde in Luckau, Berlin, Altthymen

In meiner Praxis biete ich ganzheitliche Heilmethoden zur Gesunderhaltung und Stärkung an. Heilzeremonien, Lebensfeste, Übergangsrituale, Pflanzenkunde, ganzheitliche Seminare und Reisen sind persönlich oder jahreszyklisch ausgerichtet.

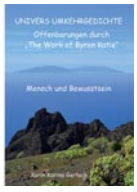
Kurse:
- Schamanisches Heilwissen ab 15. April, mit Zertifikat
- Wolfseminar im Juli
- Mädchencamp im August
- Frauenreise Toskana im September

Petra Hinze
Heilpraxis – Seminare – Rituale
angewandtes Heilwissen &
ganzheitliche Frauenkunde
Tel. 030 - 428 06 948
hinzepetra@web.de
www.petra-hinze.de

ÜBERREGIONAL

Univers Umkehrgedichte Mensch und Bewusstsein

Diese spirituelle Dichtung besteht aus heiligen/heilsamen Versen. Sie dienen dem Bewusstsein und damit dem Erwachen der in jedem Menschen existierenden Liebe. Es sind geheimnisvolle Worte, wie wir sie beispielsweise bei Rumi oder im Tao finden. Durch Wort- und Tiersymbolik, gespickt mit Eulenspiegeleien, bringt diese mystische Neuschöpfung dem Leser so manche genüssliche Aha-Erkenntnisse. Im geheimnisvollen Zustand jenseits des Leidens offenbart sich ihm gleichermaßen das Mysterium der Schöpfung.



Karin Karina Gerlach
www.umkehrkurs.de
Diplomphysikerin
spirituelle Lehrerin

eBook bei amazon
unter: univers umkehrgedichte
Print: lilligreen.de/magazin

ÜBERREGIONAL

Hochzeiten · Hochzeitsreportagen
Messe- & Eventreportagen · Kamera-Coaching · Videos für Ihre Webseite

PIT FISCHER
KAMERAMANN & FOTOGRAF

www.pitfischer.de
Telefon: 0160-93962152
Berlin · Brandenburg · bundesweit

on". Das ist mein Lieblingsprinzip, diese Zusammenkunft von anarchisch – definiert als totale Selbstverantwortung – und Kooperation: Ich gehe ganz für das, was für mich und das Ganze wichtig ist. Und dafür frage ich nicht immer alle, sondern vielleicht nur die, die es gerade betrifft, aber ich übernehme die volle Verantwortung. Anarchische Kooperation, das gefällt mir, weil es eine interessante Spannung beinhaltet.

Wahrnehmen, Belichten, Aufräumen

Die Phase, in der man auf einer horizontalen Ebene versucht, sich zu verständigen, kann man durchbrechen. Das geht nur durch eine Knochenarbeit des Aufräumens untereinander und in sich selber. Und ich glaube, das ist nicht nur eine Phase, sondern gehört immanent zum Gemeinschaftsaufbau. Es geht darum, zu lernen – in Liebesbeziehungen genauso –, vorschnelle Urteile, starre Erwartungen, den Wunsch zu bekehren, den Wunsch zu heilen, den Wunsch, andere zu verändern, den Drang zu siegen, das Bedürfnis nach Kontrolle, das alles in mir zu belichten. Es in mir wahrzunehmen, ins Gespräch zu bringen, den anderen zu zeigen und damit auch zu entlassen. Da gibt es richtige Transformationsarbeit zu tun. Das wesentliche Ferment von Gemeinschaft ist Vertrauen, und Vertrauen entsteht erst nach dem Aufräumen. Ganz oft in der Verliebtheitsphase ist Vertrauen eine Projektion. Wenn sie enttäuscht wird, werden wir sehr bitter und manchmal auch böse. Ich vertraue Menschen, wenn ich weiß, dass sie um sich wissen, wenn sie auf dem Weg sind, ihre Schatten, Macken und Potenziale zu kennen. Dann entsteht für mich Vertrauen.

Dimensionen der Liebe

In diesem großen Traum von Gemeinschaft, in dem wir die Weite haben, Spannung zu beinhalten, in dem wir Wahrheiten nicht verkleinern oder verbergen müssen, entsteht eine Resonanz oder ein Energiefeld, das ich als Liebe bezeichnen würde. Es gibt ein Gefühl von Liebe, das nicht einen Menschen meint. Es gibt sowieso die Naturliebe und die Elternliebe und die Menschenliebe, aber es gibt auch im persönlichen, zwischenmenschlichen Bereich eine Liebe, die überpersönlich ist. Sie entsteht, wenn wir uns erlauben, unsere Sehnsucht wach zu halten, auch wenn sie nicht erfüllbar scheint. Wenn wir eine solche Spannung halten, sind wir im Vorgang des Liebens. Wir bleiben da. Unabhängig davon, wann die Sehnsucht sich erfüllt. Und je mehr ich mein Herz offen halte, auch mir selbst gegenüber, desto mehr bin ich auch vor den Spannungen anderer gewappnet. Und diese vertikale, spirituelle Dimension der Liebe ist eine Dimension, die wir uns unter Menschen nicht dauerhaft geben können. Es gibt eine Kraft der Liebe, die wir uns vielleicht von einem Menschen ersehnen, die wir dort zwar in Momenten finden können, deren Quelle aber nicht bei dem anderen Menschen liegt, sondern in dem, was über uns beide hinausgeht. Mein Traum ist die Bewegung, die Wandlung und das Sprengen von Identifikationen mit echter Süße und Nähe verbindet.

Enrich Yourself – Enrich The World

"Schaffe Bewusstsein und Gesundheit in dir und du wirst dich und die Welt verändern"

von Yasmin Dietl

Bewusstseins-Kongress vom 15.-17. September 2017 im Gutspark Netzeband bei Neuruppin
Infos & Ticketbuchung: www.enrich-yourself.de
Anfahrt: Es gibt eine direkte Regionalbahn-Anbindung von Berlin-Spandau n. Netzeband

Yasmin Dietl, Veranstalterin „Enrich Yourself – Enrich The World"- Kongress, Leiterin TimeWaver Academy, Yogalehrerin

www.enrich-yourself.de

Die innere Einstellung zu uns selbst und zum Leben zu verändern, ist eine verantwortungsvolle tägliche Aufgabe. Mit dem Kongress „Enrich Yourself – Enrich The World" wollen die Veranstalter helfen, Bewusstsein zu transformieren. Es gibt die Möglichkeit, an einer Vielzahl heilsamer therapeutischer Angebote teilzunehmen. In den Workshops und der Arbeit mit dem Körper können hautnah neue oder bekannte Methoden erlebt werden, die stärken und bereichern. Die Teilnehmenden sollen sich bewusst entschleunigen und entspannen, den Alltag hinter sich lassen, sich mit ihrem innersten Wesen verbinden und mit den Menschen um sie herum eine heilsame Energie erschaffen. Der Gutspark in Netzeband bietet die passende Umgebung dafür.

Auch Kinder sind an diesem Wochenende willkommen und werden professionell betreut. Der Gaumen wird mit vegetarischem und veganem Essen verwöhnt, und ausgewählte Aussteller bieten bewusste Anregung für die Sinne. Am Samstagabend tritt als besonderes Highlight die Samadhi Dance Company aus Amsterdam auf.
Einige der Workshops sind „Das Innere Kind heilen" mit Saskia John, „Liebe leben" und „Tantra, der Königsweg der Liebe" mit Michaele Kuhn, „Demut – Unerschrockenheit – Ehrlichkeit" mit Ronald Engert, „Gewaltfreie Kommunikation" mit Marc Scheibner und „Intuitiv: Der inneren Stimme vertrauen" mit Sebastian Reichelt. Für die Körperbewegung sorgen u.a. Ashtanga Yoga, Himalaya Hatha Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Es werden Vorträge gehalten zum Thema „Bewusst gesund leben" wie „Der innere Weg" mit Marcus Schmieke und „Algen als Heil- und Lebensmittel" mit Diplom-Biologe Jörg Ullmann. Ein Rahmenprogramm mit Ausstellern, Entspannung und Wellness sowie Musik, Kunst und Kultur rundet den Kongress ab.

Abb: © Yasmin Dietl

Gemeinschaft zwischen Vision und Alltag

von Asha Ch. Kloss

Leben in Gemeinschaft – das war ein lang ersehnter Traum von mir. Zusammen mit Gleichgesinnten einen Ort erschaffen, der die Welt etwas schöner und die Menschen etwas glücklicher macht. Einen Platz in der Natur finden, an dem sich innerer und äußerer Frieden entfalten kann. Eine Gemeinschaft aufbauen, wo mit Wertschätzung und Dankbarkeit Liebe gesät und geerntet werden kann.

In einer neunköpfigen Gruppe trafen wir uns fünf Jahre lang regelmäßig in Berlin. 2015 kauften wir ein Grundstück mit sechs Gebäuden. Der idyllische Platz in der Natur ist in der Nähe der Stadt Brandenburg an einem kleinen See gelegen. Zur Zeit leben in „Aloha am See" sechs Personen im Alter zwischen 38 und 74 Jahren.

Abb: © Asha Kloss

Vision einer Gemeinschaft der Herzen

Heute blicken wir auf ein Jahr im neuen Zuhause zurück und fragen uns, wie weit wir vorangekommen sind, unsere Ziele in der Praxis zu verwirklichen. Heide-Maria, die spirituelle Leiterin unseres Projektes, spricht über ihre Vision: „Mein Leben lang habe ich nach Liebe und Frieden gesucht und fand sie im Schweigen der Berge, in ergreifender Musik, in den Geräuschen der Natur, beim Sufi-Tanzen, in der Meditation und überall dort, wo man sich mit Wertschätzung und offenem Herzen begegnete. In mir entstand der Wunsch, eine Gemeinschaft zu gründen, wo man lernen kann, wie man sich für Liebe öffnet und wie man sie vermehrt. In diesem Zentrum sollen tiefe und erfüllende Beziehungen gefördert werden. Dabei gilt es, Menschen zur Herzensbildung anzuleiten, so dass sie ihre Beziehungen als gemeinsamen spirituellen Weg des Wachstums erfahren. Männer und Frauen unterstützen sich gegenseitig, authentische und liebevolle Menschen zu werden. Das braucht natürlich Zeit und Leute, die bereit sind, sich persönlich und spirituell weiterzuentwickeln."

Kommunikation lernen

Wo Menschen aufeinandertreffen, begegnen sich verschiedene Überzeugungen und Glaubenssysteme. Wenn jeder glaubt, dass seine Überzeugung die einzig richtige ist, führt das unweigerlich zu Konflikten. Deshalb ist eine gute Kommunikation gerade in Gemeinschaften von tragender Bedeutung.

Dafür wird das Aloha-Basistraining von allen neuen Mitgliedern während der Probezeit durchlaufen. Hier vermittelt Heide-Maria Verbindende Kommunikation, die uns hilft, auftretende Probleme miteinander zu klären. Wir lernen zu erkennen, dass die Beschuldigung von anderen eigentlich eine Selbstkritik ist, die wir nicht sehen wollen. Deshalb projizieren wir das Thema auf den anderen. Wir versäumen dadurch die Chance der Selbsterkenntnis, die unter jeder Kritik verborgen liegt. Wenn wir Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken übernehmen, erkennen wir, dass wir, statt andere zu beschuldigen, mehr nach innen schauen und über uns selbst lernen sollten. So üben wir uns in Selbstakzeptanz und können auch den anderen gegenüber akzeptierender und mitfühlender sein. Dadurch entsteht Nähe statt Trennung. So wird Frieden und Herzöffnung erst möglich.

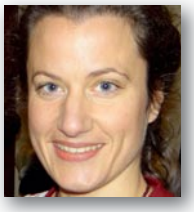
Gemeinschaftserfahrungen

Es gibt vieles, das mein Leben in der Gemeinschaft reicher macht. Schon am Morgen bin ich dankbar, wenn ich von den Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht geweckt werde und dem Schnattern der Wildgänse lausche. Dann freue ich mich auf unseren Gemüsegarten. Ich bin dankbar, wenn ich in die Küche komme und jemand hat die Spülmaschine bereits ausgeräumt. Ich bin dankbar, wenn kleine und große Baustellen wie von Zauberhand voranschreiten. Oft wird ein Wunsch nur ausgesprochen, und schon stellt sich auf magische Weise eine Lösung ein.

Hier finde ich Menschen, die mir Raum geben, Seiten von mir kennenzulernen und auszuprobieren, die ich sonst wenig erfahren würde.

Es ist nicht nur das gemeinsame Tun, das Zusammenhalt und Lebensfreude fördert. Jeden Abend machen wir eine Stunde Vipassana-Meditation, was mich mit meinem Herzen verbindet. Ab und zu praktizieren einige von uns die Dynamische Meditation von Osho. Da wir so viel Krach machen, toben, schreien und weinen können, wie wir möchten, ist das jedes Mal eine große Befreiung. Hinterher fühle ich mich gereinigt und reagiere deutlich gelassener auf die anderen, auch bei Themen, die mich normalerweise triggern würden.

Die Gemeinschaft ist für mich ein Katalysator meiner eigenen Entwicklung. Durch die Spiegel der anderen komme ich meinen Mustern und Schwächen schneller auf die Schliche als früher. Genauso kommen meine Stärken deutlicher zum Einsatz. Ich schätze das Leben in unserer Gemeinschaft an diesem wunderschönen Platz. Schon wenn ich durch unser Eingangstor fahre, geht mein Herz auf. Prachtvolle alte Bäume rauschen. Frösche quaken, Störche klappern und lassen uns die Stille dieser herrlichen Natur umso mehr genießen. Gelassenheit und Entschleunigung breiten sich in mir aus. Die lebendige Ruhe dieses Ortes zaubert mir ein Lächeln auf die Lippen.



Asha Ch. Kloss ist Mitbegründerin der Aloha-Gemeinschaft, Heilpraktikerin für Body-Enlightenment® und Ausbilderin bei der Energy Dance® Academy. Sie lebt und arbeitet in Aloha am See in Wusterwitz und leitet dort den Seminarbetrieb.

Aloha am See ~ Zentrum für Lebensfreude in Wusterwitz
Kennenlern-WE finden einmal im Monat statt: 6.-7.5.17, 3.-4.6.17, 8.-9.7.17, www.aloha-am-see.de

www.aloha-am-see.de

Geomantische Beobachtungen in Brandenburg

von Angelika Petry-Geurtsen

Im Land Brandenburg habe ich vielschichtige Ortsenergien kennengelernt. Mitteilsame, stille, schnelle und langsame Orte. Verlassene, gedemütigte und auch heilsame, inspirierende, transformierende, kraftvolle Orte. Ebenso Orte, die sich in einer Regenerationsphase befinden u.v.m. Das sinnvolle Vermächtnis der Erde sind die vieldeutigen „Geschenke der Orte" für die dort lebenden Menschen. Wir Menschen begehen täglich Ahnenstaub und begegnen der Gedächtnisschwingung eines Ortes. Wir stehen damit immer in Resonanz zu den Themen eines Ortes, an dem wir leben.

Abb: © contrastwerkstatt - Fotolia.com

Orte können heilen

Orte können gute Heiler sein und die Wahrnehmungsfähigkeiten der Menschen anregen. Tendenziell freuen sich Orte über das menschliche Interesse, die Kontaktaufnahme und liebevolle Hingabe, die Energiequalitäten des Ortes bewusst wahrnehmen zu wollen. Energetische Ablagerungen können sich den Menschen zeigen. Und die wissende Energie des Ortes weiß, wo bewusste Menschen leben, die diesen heilsam begegnen können.

Die Sprache eines Ortes liegt jenseits der bekannten logischen Sprache. Der Genius Loci (Geist und Seelenbeschaffenheit eines Ortes) mit seinen energetischen Eigenarten lehrt uns, die Entwicklung der Wahrnehmungssinne zuzulassen. Diese erweiterten Erfahrungen teilen sich dem Gehirn dauerhaft mit und nähren so den inneren Möglichkeitsraum der Menschen.

Menschen können Orte heilen

Menschen können gute Ortsheiler sein. Orte können durch das menschlich gute Chi, durch die Bewusstheit der Menschen und ihre segensreichen, kreativen Wahrnehmungsfähigkeiten und aufmerksame Zuwendung wunderbare Heilung erfahren. Viele Orte in Brandenburg regen an zu einer Kultur des wohlwollenden Austausches zwischen Ort und Mensch. Dadurch können sich übers Land zahlreiche morphogenetische Felder mit friedvoller, mitteilsamer, bewusster Energie füllen. In der stimmigen Resonanz finden sich Ort und Mensch.

Im Land Brandenburg gibt es „Möglichkeitsorte", die den dort lebenden Menschen primär dienlich sind, eigene Ideen, Absichten oder geschäftliche Projekte zu verwirklichen. Energien des Gelingens sind an diesen Orten anwesend und die individuelle Potenzialentfaltung kann hier bestens geschehen. Diese Orte können auch Kraftorte sein, an denen man eine tiefe Einheit mit Allem spüren und verinnerlichen kann.

Es gibt in Brandenburg auch zahlreiche „Transformationsorte", die den dort lebenden Menschen primär dienlich sind, persönliche Transformationsphasen bewusst zu erleben. Der Boden vergisst nicht. Daher möchten diese Orte abgespeicherte Themenfelder zur Transformation auch bei den Menschen „ans Licht" bringen.

Wenn die Erde Energien ausatmet, geschehen, wie ich es nenne, „Erdausdünstungen", und es scheint auch eine Art homöopathische Verdunstung zu geben. Ich habe dies persönlich mehrfach erlebt, dokumentiert und hatte mich auch in Resonanz dazu homöopathisch behandeln lassen. Orte und ihre Qualitäten wirken ein auf das Körperenergiesystem des Menschen, können fördern und fordern.

Eine Erfahrungsgeschichte in einer mittelgroßen Stadt in Brandenburg

Das Thema „Trennung und Verlust" war am Ort (eine Baustelle) im Boden abgespeichert aufgrund weltlicher Entscheidungen, die mit Abgrenzung zu tun hatten. Im Laufe vieler Jahre hatten sich morphogenetische Themenfelder gebildet, die noch im Boden konserviert waren. Die Natur hatte im Boden ordnende Energiebahnen kreiert und befand sich in einem tiefen, heilsamen Regenerationsschlaf, um sich zu erneuern und hier einen geheilten Ort der Neuen Erde entstehen zu lassen. Der Ort hatte eine langsame Zeitschwingung und stand nicht in Übereinstimmung zur „Zeit ist Geld"-Mentalität der Firma, die dem Ort ein sehr schnelles Tempo überstülpte. Durch den massiven Eingriff in die Erde wurde das naturversponnene, heilsame Netz der Natur erheblich zerstört und die energetischen Inhalte „Trennung/Verlust" wurden akupunktiert. Dadurch kam es zu Erdausdünstungen und es drangen die Trennungs- und Verlustenergien an die Oberfläche. Bauarbeiter wurden krank, Mitarbeiter trennten sich von der Firma, Geräte und große Maschinen funktionierten nicht mehr. Für die Firma entstanden erhebliche finanzielle Verluste.

Die positive Absicht der Natur, der Ortsenergien, war die Lehre, dass die „Neue Erde" neue Handhabungen verlangt im Umgang mit Eingriffen in die Erde. Der Genius Loci hätte vor dem massiven Eingriff in das Erdreich befragt werden müssen, statt die Natur einfach zu übergehen. Es entstehen heute immer mehr machtvolle Orte, die auf magische Weise die bisher üblichen Handhabungen der Alten-Erde-Energie nicht mehr erlauben. Die Natur ist ein liebendes, dienendes, ordnendes Wesen.

© Hannelore Schild-Vogel

Angelika Petry-Geurtsen, Berlin
www.feng-shui-beraterin.de
Alle Inhalte basieren auf über 35 Erfahrungsjahren, nicht auf Buchwissen.

www.feng-shui-beraterin.de

Den Alltag intelligent gestalten

von Simone Werschy und Iyanifa Gabriela Cochius

Viele Menschen beobachten mit Sorge eine weltweit steigende Gewaltbereitschaft. Eine Erklärung für diese ist, dass die immer höher werdende Erdschwingung bzw. die stärkere Sonneneinstrahlung (Belichtung der Erde) all das nach oben bringt, was bislang im Verborgenen lag oder nicht gelebt werden konnte. Das Gefühl einer sozialen Ungerechtigkeit, ausgelöst durch eine vermeint- liche Überbevölkerung, Einwanderer, Ängste vor Verarmung, vor der Zukunft an sich und ein Nicht-Verstanden-Werden stehen im Raum. Eine Empfindung sich damit überfordert, überlastet und zum Teil allein gelassen zu fühlen, nimmt sich ihren Platz. All diese Faktoren mobilisieren starke Kräfte. Der Mensch hat in seinen Urinstinkten gelernt, sich zu wehren, und es tritt bei Angst genau dieses alte Kampfmuster ein. Der Verstand wird reduziert, so kann Manipulation in hohem Maße stattfinden und gefühlte Ängste steigen an. Wir isolieren Teile von uns und kommen vom Pfad der Selbstentwicklung ab.

Es geht darum, ein Leben ohne Angst und frei von Manipulation sowie die eigene Wahrheit zu leben und dadurch Kraft für das Leben zu schöpfen. Entweder wir lernen, das Spirituelle und das Materielle zu einer Ganzheit zu verbinden, oder wir können niemals Glück und Erfüllung finden. Es ist nicht sinnvoll, dass wir unser Streben nach materiellen Gütern oder die Freude und das Selbstwertgefühl, die wir daraus ziehen, aufgeben – im Gegenteil: all unser Streben verdient Lob, wenn wir uns dabei integer allen Lebens- und Erden-Aspekten gegenüber verhalten.

Genauso wie Logik und Intuition sind uns das Rationale und das Nichtrationale, das Lineare und das Nichtlineare gegeben worden, um sie beide zusammen zu nutzen. Einseitiger Materialismus ist ebenso wenig intelligent wie abgehobene Spiritualität. Lediglich eine Hälfte unseres Leistungsvermögens zu nutzen, egal welche, bedeutet, im Spiel des Lebens bloß mit einem halben Satz Karten mitzumischen. Wir sollten unsere spirituellen Fähigkeiten nutzen, um unseren Alltag positiv zu gestalten. Sollten selbst unseren eigenen Weg frei gestalten mit den Kraftqualitäten, die uns zur Verfügung stehen.

Es geht um den Weg, nicht um das Ziel. Wachstum, Weisheit und persönliche Erfüllung sind seine Marksteine. Die Verbindung zwischen materieller und spiritueller Welt können wir wachsen und gedeihen lassen. Die daraus resultierenden Sicht- und verantwortlichen Handlungsweisen sind ein Geschenk für die Gesellschaft, die Natur, Pflanzen, Tiere und die Erde. Wir können das eigene Umfeld sowie die wirtschaftliche, soziale und politische Entwicklung verantwortlich mitgestalten.

Betrachten wir auch die jungen Menschen von heute, die zum Teil schon mit „anders“ funktionierenden Gehirnen, Wahrnehmungen, Handlungsmöglichkeiten und Lebensansätzen unterwegs sind. Es wird Zeit zu verstehen, dass sie schon heute Intuition mit eigener Logik verbinden können und eine eigene Sichtweise auf vieles haben.

Abb: © Kudryashka - Fotolia.com

IFA als traditioneller und zeitgemäßer Lösungsansatz

IFA, ursprünglich eine Tradition monotheistischer Ausrichtung aus Afrika, lehrt das Einswerden mit jedem Aspekt des Universums. „Das Ifá-Orakel ist in der Religion der Yoruba und in den davon abgeleiteten Religionen das zentrale religiöse Instrument der Lebensbewältigung. Es ist seit 2005 als Immaterielles Kulturerbe der UNESCO anerkannt und 2008 in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit übernommen worden.“ (Wikipedia) IFA kann auch für uns hier und heutee ein Lösungsansatz sein, um ein wohlwollendes, friedvolles Leben zu führen.

Die Methode errichtet keine Front im Mittelhirn, lässt nicht Logik gegen Intuition, unsere Körper gegen unsere Seelen antreten. In unserer westlichen Kultur führt häufig gerade diese Trennung von Verstand und Geist zu dem Gefühl der Unlust und des Ausgebranntseins, worunter heutzutage so viele Menschen leiden. IFA bietet besondere Kraft-Qualitäten, unsere Möglichkeiten frei von Ängsten wirklich leben zu können.

Ein organisch-binäres Zahlensystem wird unverändert bis heute angewendet. Es erklärt Energiefelder, mit denen wir geboren wurden und verbunden sind, welche Kraft diese in unserem Leben haben, welche primäre Begabungsausrichtung wir mitbringen und wie wir unseren Weg, auch durch Schutz-Initiationen unterstützt, gestalten können.

IFA fördert eine bewusstere Kultur, die Beiträge zur Erhaltung einer friedvollen Gesellschaft leistet, ökologisch-ökonomische Veränderung mitgestaltet und neue Chancen im Miteinander aktiv nutzt. – Wir haben die Wahl – die Chancen liegen in uns.

Medendi Naturalis
Simone Werschy, Physiotherapeutin, Mental Coach, Transformationsenergetikerin und beratende Kontaktadresse für IFA-ing

Schwarzer Weg 3
15366 Hönow
Tel. 03342 - 34 81 66
www.medendi-naturalis.de

www.medendi-naturalis.de

ENRICH YOURSELF
ENRICH THE WORLD

Schaffe Bewusstsein und Gesundheit in Dir und Du wirst Dich und die Welt verändern

Infos & Anmeldung unter:
www.enrich-yourself.de

15.-17. September 2017
Gutspark und Temnitzkirche in Netzeband

BEWUSSTSEINS-KONGRESS

- **Workshops zu den Themen:**
  Inneres Kind, Selbstliebe, Spiritualität, Kommunikation
- **Körper und Bewegung:**
  Yoga, Yang Tai Chi Chuan, Qi Gong
- **Fachvorträge zum Thema:**
  Bewusst gesund leben
- **Musik, Kunst und Kultur**

Amrita
Musik, Sup & Yoga Festival

3.–5. Juni 2017
Am Seddinsee (bei Berlin)

Konzerte
Kevin James Carroll, Sundaram, Praful, Mantra Tribe feat. N. U. Unruh (Einstürzende Neubauten), O.Ton Projekt, Yogendra, Back to India, Danilo Ananda, Anne Tusche, Matthias Govinda Roth und weitere...

Kurse
Chakra Yoga mit Stefan Datt, Kakao-Zeremonie, Yin Yoga, (Gong-)Meditation, SUP Yoga, Kundalini, Klang/Mantra Yoga, Chanting Circle, Massage, Baby Yoga, Tri Yoga, Senioren Yoga, Vijnana Yoga, Kids Yoga, Zumba

Workshops
Tanzimpro, Die Kunst Der Heiligen Geometrie, Stopping Movement, Archetypenlehre, Surya Namaskar, Chakra Vokal Meditation mit Joachim Sevenich

freiraum AM SEDDINSEE
www.anandamusic.de
www.freiraum-seddinsee.de

Tickets unter
https://ti.to/sup-yogafestival/2017

Tageskarte: 35 €
3-Tages-Karte: 90 € (VVK)
+ 5 € Müllpfand und 5 € VVK-Gebühren

Festivaladresse:
Strandweg 11
15537 Gosen