Sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

Die Kraft der Weiblichkeit

Visionssuche: Der innere Ruf der Weiblichkeit
Spurensuche: Heilende Weiblichkeit und Schamanismus
Seelenvereinigung: Das Mysterium würdevoller Sexualität
Unbe-herr-schbar: Die „Wonder Woman“ des eigenen Lebens

3
2018
NO. 271

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur
nach atlasreflex

Kostenloser Infoabend
Fr. 09.03. - 19:00 Uhr

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

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

Im April 2018 erscheint das neue SEIN Special
*„Brandenburg“ *)*

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: **5.3.18**

AnnaPa, Gajus - Fotolia.com, Mc Kown - abasicmove.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

CD-Verlosung

Sein verlost drei Exemplare der in den Rezensionen „Lesen & Hören“ vorgestellten CD **„Jubilee. Live“** von **Aquabella, Jaro**, 2017, 17,99 € mehr Infos: www.aquabella.net

Lösungsfrage: Seit wie vielen Jahren gibt es das Berliner A-capella-Ensemble „Aquabella“ schon?

Zum Gewinnen einer CD bitte bis zum **20.3.2018** eine E-Mail mit der Lösung, dem Stichwort **„A capella“** und unter Angabe des Namens und der Adresse an: **gewinnen@sein.de**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung des Gewinns möglich.

KARMA • www.karma-berlin.de • täglich 11.30-23h
Indische, nepalesische & tibetische Hochlandspezialitäten

Eisenacher Str. 57, 12109 Berlin-Mariendorf, Tel. 030-70370171 &
NEU: Magdeburger Str. 8, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-449233

Abb: © Andrey Kiselev - Fotolia.com

Abb: © sirayot111 - Fotolia.com

Abb: © Ajochau - Fotolia.com

INHALT

4 **Global News – Den Planeten ernähren**
Eine Lebensweise, deren Grundpfeiler für die Zukunft unseres Planeten prägend sein könnten – von Fiore Longo

10 **Das Mysterium der würdevollen Sexualität**
Wenn Liebe, Bewusstsein, Geist und Seele in unsere menschliche Sexualität verwoben sind – von Michaele Kuhn

14 **Frauen und Visionssuche**
Die eigene weibliche Seelenlandschaft entdecken und sich erinnern an den Ruf der Seele – von Annette Brandes

16 **Die neue Weiblichkeit – die Retterin der Welt?**
Wer ist diese heilsame, Segen versprechende Unbekannte? von Maitreyi D. Piontek

20 **Weiblichkeit und Schamanismus**
Frauen als Heilende und Wissende: eine Spurensuche in Vergangenheit und Gegenwart – von Petra Hinze

22 **Zeitansage:**
Von Schmerzen und meiner Lebensaufgabe von Robert Ender

23 **Unbe-herr-schbar!**
Werde zur „Wonder Woman" deines eigenen Lebens! von Ursula Werling und Etna Marx

25 **Tipps: Festival der Weiblichkeit**
Eine neue Art des Frauseins erforschen

26 **Fasten für mehr Genuss**
Wie wir neue Ebenen der Genussfähigkeit in uns öffnen von Susanne Hackel

30 **Essenziell: Omega-3 – so läuft s wie geölt**
Hochleistungstuning fürs Gehirn – von Illian Sagenschneider

32 **Aura-Soma – Licht ins Leben**
Was istAura Soma und welcher wunderbare Geist steckt in den vielen verschiedenfarbigen Flaschen? – von Jagata Jörg Schaad

35 **Auroville wird 50**

36 **Die sechs Säulen ursprünglichen Wohlbefindens**
Der indische Alternativmediziner Deepak Chopra erklärt das Fundament, auf dem echtes Wohlbefinden entsteht.

38 **Resonanz – die Befreiung aus einem rein vorgestellten Leben**
Wie wir leben, wenn wir uns nicht mehr selbst boykottieren von Nicole Paskow und Daniel Herbst

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

RUBRIKEN

6-9 Zu Gast in Berlin
13, 19 Selbstdarstellungen 29,33, 35
24 Online-Vorschau
34 Wie verwandelt – Selbstliebe homöopathisch wiederfinden mit Blatta orientalis (der Kakerlake) von Werner Baumeister
40-41 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
42 Astrologische Betrachtungen für März – von Mona Riegger
43-51 Programm
52-60 Forum
61-64 Termine
64 Regelmäßige Termine
65 Wer macht was
64 Impressum
66 Vermischtes
67 Adressen

Titelbild: © JenkoAtaman - Fotolia.com

Abb: © BillionPhotos.com - Fotolia.com

EDITO

Immer wieder, wenn ich zu den Mülleimern des Mietshauses komme, in dem ich wohne, ärgere ich mich, weil einige Bewohner Plastikmüll in die Ökotonne werfen. Hm, denke ich mir, das Mülltrennungs-Prinzip nur zu verstehen, reicht anscheinend einfach nicht. Erst wenn Menschen auch fühlen, welche Unordnung ihr Handeln verursacht, können sie es lassen. Denn um wirklich sinnvoll und zielgerichtet handeln zu können (eine männliche Eigenschaft), braucht es vorher das Fühlen (eine weibliche Eigenschaft). Das heißt: Bevor wir uns für eine Situation gefühlsmäßig nicht vollkommen geöffnet haben (eine weibliche Eigenschaft), haben wir überhaupt keine Chance, stimmig in Aktion treten zu können (eine männliche Eigenschaft). Um in unserer Welt in adäquater Weise aktiv werden zu können, braucht es daher die Verbindung zwischen männlichen und weiblichen Eigenschaften. Keine von beiden ist besser oder schlechter. Unsere Welt, wie sie momentan ist, wird leider hauptsächlich von Aktionen ohne zu fühlen bestimmt – man sieht, welche zerstörerischen Auswirkungen das hat. Lebten wir allerdings in einer Welt, die einzig vom Fühlen bestimmt wäre, ohne dass sich daraus zielgerichtete Handlungskonsequenzen ergäben, würden wir wahrscheinlich in einer anderen Art von Chaos versinken (Aus-Halten ohne Aktion). Ein heiles Agieren in der Welt setzt sich darum aus männlichen und weiblichen Anteilen zusammen. Das zeigt schon die Geburt, dieser urweibliche Vorgang, den man auch als ein Zusammenspiel dieser Anteile sehen kann: Wehen (Hingabe/weiblich) und Austreibungsphase (Pressen/männlich).Was heißt das nun ganz konkret für unser Leben? Es bedeutet in unserer Gesellschaft, in der wir fast alle nicht gelernt haben, adäquat mit unseren Gefühlen umzugehen, erst einmal zu lernen, ein Gefäß zu sein (weiblich) für all unsere Gefühle – ohne sie sogleich ausagieren zu müssen (männlich). Es bedeutet auch, in all diesen Gefühlen kleine Kinder zu sehen, für die wir eine fürsorgliche Mutter (natürlich weiblich) sein sollten, die sie alle in den Arm nimmt. Ansonsten werden sie jede unserer Handlungen (männlich) ins teilweise Groteske verzerren. Und sie haben recht damit, denn wie sollen wir Aufbauendes/Verbindendes/Konstruktives = Liebe in die Welt bringen, wenn wir uns weigern, unsere eigenen inneren Kinder zu lieben. Der Blick nach außen macht uns dabei ehrlich: Der Zustand unseres Planeten ist das Ergebnis davon, wie wir mit uns selbst umgehen ...

Jörg Engelsing

Den Planeten ernähren: Zu Tisch mit Jägern und Sammlern

Abb: © Selcen Kucukustel/Atlas

Eine Gruppe von „Pygmäen" in Kamerun, die traditionell als Jäger und Sammler leben, bereitet eine Mahlzeit zu. Die Waldvölker des Kongobeckens haben durch Abholzung und Naturschutzgebiete große Teile ihres Landes verloren.

Die Ernährung von Jäger- und Sammler-Gesellschaften ist eine der ausgewogensten der Welt – und Inspiration für Superfoods und Diäten. Doch Jagen und Sammeln ist nicht nur einfach Nahrungsbeschaffung, sondern eine Lebensweise, deren Grundpfeiler für die Zukunft unseres Planeten prägend sein könnten.

von Fiore Longo,
Survival International

Fast alle Jäger- und Sammler-Gesellschaften, die es heute noch gibt, stehen in Kontakt mit anderen Kulturen und den industrialisierten Gesellschaften, von denen sie sich in sehr unterschiedlichen Ausmaßen Kenntnisse, Werkzeuge und materielle Güter geborgt haben, genau wie wir das umgekehrt auch taten – man denke nur an das Aspirin, das von Indigenen durch das Auskochen von Weidenrinde entwickelt wurde, um Kopfschmerzen zu behandeln. Obwohl einige von ihnen heute sogar regelmäßig das Internet benutzen, haben sie sich jedoch grundsätzlich entschieden, ihre Lebensweisen aufrecht zu erhalten. Das hat seinen Grund: Jenseits jeglicher Modeerscheinungen, Vorurteile oder Idealisierung ist die Ernährungsweise der Jäger und Sammler bei Experten heute als eine der ausgeglichensten der Welt anerkannt. Reich an Früchten, Gemüsen, erjagtem Fleisch und Fisch basiert sie hauptsächlich auf dem Anzapfen freier Ressourcen der natürlichen Umgebung, auch wenn das in einigen Fällen ergänzt wird durch den Anbau kleiner Gärten.

Jäger und Sammler nehmen sehr viel weniger Fett zu sich als alle anderen Einwohner des Planeten, und generell enthalten ihre Lebensmittel weniger gesättigte Fettsäuren und Natrium (im Durchschnitt nehmen sie weniger als ein Gramm Salz pro Tag zu sich).

Sogar in den eisigen Regionen gibt es keine Ernährungsmängel: Die Lebensmittelressourcen der Völker wie die Inuit oder die Gwich'in der Arktis – insbesondere Weißwale und das Karibu – sind die Quelle für Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße und Spurenelemente (Vitamin A, D, C, Eisen, Zink). Sie garantieren eine sehr gute Gesundheit, selbst in Abwesenheit von Obst und Gemüse. Das Fleisch von Karibu enthält das Doppelte an Proteinen wie Konservenfleisch, ein Zehntel der gesättigten Fettsäuren, dreimal so viel Vitamin C und neunmal so viel Eisen.

Enzyklopädisches Wissen über die natürliche Umwelt

In den meisten Fällen sind die Volkswirtschaften der Jäger und Sammler auch hoch effiziente Systeme, weil ein paar Stunden Arbeit am Tag ausreichen, um den Nahrungsmittelbedarf der ganzen Gemeinschaft zu stillen. Die !Kung-Buschleute in der Kalahari-Wüste verbringen lediglich drei bis vier Stunden täglich jagend und sammelnd. Sie haben dennoch eine reiche und vollwertige Ernährungsweise, die es ihnen erlaubt, im Durchschnitt 2.140 Kcal pro Tag zu sich zu nehmen. Sie schätzen besonders den Mongongobaum, dessen Frucht einem Apfel ähnelt und eine sehr nahrhafte Nuss enthält: 100 Gramm des Fruchtfleisches enthalten 641 Kcal, zwei mal mehr als 100 Gramm tierisches Fleisch.

Jagen und Sammeln jedoch sind nicht einfach nur Techniken des Lebensunterhalts oder Formen der Beschaffung lebensnotwendiger Nahrungsmittel. An erster Stelle sind sie ein Lebensstil, der unterstützt wird von einem tausendjährigen und enzyklopädischen Wissen über die natürliche Umwelt und der auf den Werten von Gleichgewicht, Austausch und Gleichheit basiert.

Die Jäger und Sammler besitzen ein tiefes Wissen über all die Ressourcen, die auf ihren Territo-

rien zur Verfügung stehen – jede Pflanze, jedes Tier und jedes Mineral – und sie haben gelernt, sie umfassend zu nutzen, ohne sie aufzubrauchen. Die Baka-„Pygmäen“ in Zentralafrika essen mehr als zehn verschiedene Arten der Jamswurzel. Sie lassen Teile der Wurzel im Boden zurück und helfen auf diese Weise, sie im Wald zu verbreiten. Dadurch locken sie Elefanten und Wildschweine an, denen die Wurzel ebenfalls gut schmeckt. Dieser Prozess ist herausragend, denn er trägt dazu bei, die Biodiversität des Ortes zu erhalten und oftmals sogar zu erhöhen.

Kein Gegensatz zwischen Gesellschaft und Natur

Die Achés in Paraguay rühmen sich mit einer der reichhaltigsten und vollständigsten Ernährungsweisen, die es gibt. Sie jagen 33 Säugetiergattungen und essen mehr als zehn Reptilien- und Amphibienarten, 15 Fisch- und Vogelarten, fünf verschiedene Typen an Insekten, zehn Larvengattungen und mindestens 14 Honigarten. Die Shuar in Ecuador benutzen nicht weniger als hundert unterschiedliche Pflanzen allein um Bauchschmerzen zu behandeln, während die Yalis aus Westpapua 49 unterschiedliche Süßkartoffelvarietäten und 13 verschiedene Kochbananen verwenden.

Im Universum der Jäger und Sammler gibt es keinen Gegensatz zwischen Gesellschaft und Natur. Die Welt ist eins. Und der Mensch erhält von der Erde das, was er zum Leben braucht; die Nahrung ist ein Geschenk, welches nicht nur den Körper, sondern auch den Geist ernährt. „Das Karibu ist für uns alles“, sagen die Inuit. „Es bietet uns all unsere Mittel zum Überleben. Unser Essen, unsere Kultur, unsere Tänze, unsere spirituellen Beziehungen: Alles dreht sich ums Karibu.“

Die Jäger und Sammler schulden der Natur ihr Leben. Deswegen ist es ihre Aufgabe, sie zu schützen und zu respektieren und dabei zu lernen, diese Rolle von klein auf zu bekleiden. Den Baka-„Pygmäen“ wird schon in jungen Jahren beigebracht, bei der Jagd auf die Tiere im Wald das Maß nicht zu überschreiten: „Wenn wir auf ein Weibchen und ihr Jungtier treffen, dürfen wir es nicht töten“, erklären sie uns. Und, was genauso wichtig ist, sie zielen darauf ab, alle Teile der erlegten Tiere zu nutzen, um nichts zu verschwenden. Mit den Häuten der Beute machen die Jäger und Sammler Kleidung und Zelte; aus dem Fett Dünger und Salben; aus den Knochen Werkzeuge, Schmuck und Skulpturen. Die Hadza in Tansania benutzen die Bänder von Tieren, um aus ihnen Bogensehnen zu machen, während die Pfeile sorgsam aus Kongoroko-Holz gefertigt und mit den Federn von Perlhühnern verziert werden. Und es sind auch die Hadza, welche die faszinierendsten Honigsammelmethoden der ganzen Welt entwickelt haben. Im Rahmen einer gegenseitigen Hilfsbeziehung ruft der sogenannte „Honigvogel“ die sammelnden Menschen, die ihrerseits mit einem Pfeifen auf die Rufe antworten. Der Vogel führt die Hadza zu den Bienenstöcken der versteckten Wildbienen zwischen den hohen Affenbrotbäumen und erhält im Austausch die Reste der Honigwaben.

„Fortschritt kann töten“: zehn Jahre kürzere Lebenserwartung

Der Raub von Land und Ressourcen, dessen Opfer viele indigene Völker sind, reduziert leider immer mehr den Zugang zu diesem Ernährungs- und Materialreichtum. Verfügbare Statistiken zeigen jedoch, dass die Jäger und Sammler sich einer guten Gesundheit erfreuen, wenn sie die Kontrolle über ihre Ernährung und ihren Lebensstil auf ihren Ländereien aufrechterhalten können. Ihr Cholesterinspiegel und ihr Blutdruck sind sehr viel niedriger als unsere. Fettleibigkeit, Diabetes und Bluthochdruck sind unbekannte Krankheiten. Laut unserem Bericht „Fortschritt kann töten“ (www.survivalinternational.de/fortschrittkanntoeten) verschlechtern sich im Gegensatz dazu ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden rapide, wenn sie gezwungen werden, ihre Ländereien zu verlassen, und ihnen der Zugang zu ihren Ressourcen im Namen des „Fortschritts“ und der „Entwicklung“ versagt oder eingeschränkt wird. Der erzwungene Übergang zu einem sesshaften Lebensstil und die Abhängigkeit von industriellen Lebensmitteln ist physisch und psychisch desaströs und kann sie bis zum Suizid bringen. Im Durchschnitt leben beispielsweise Aborigines auf ihren eigenen Ländereien zehn Jahre länger als die, die umgesiedelt wurden.

Angesichts der Verbreitung von „Wohlstands-Krankheiten“ bietet uns die Ernährung der Jäger und Sammler Material zum Nachdenken. Die Zerstörung der Dörfer und ihrer natürlichen Umgebungen wird durch unsere – auf der unhaltbaren und ungerechten Ausbeutung der natürlichen Ressourcen basierenden Wirtschaft – vorangetrieben.

30 Prozent der verfügbaren landwirtschaftlichen Flächen für den Mülleimer

Man könnte jemandem sehr unterschiedliche Antworten geben, wenn er oder sie beabsichtigt, Landraub und Verletzungen am Recht auf Selbstbestimmung der Jäger und Sammler zu rechtfertigen. Wenn jemand meint, zur heutigen Zeit sei ihr Lebensstil nicht mehr haltbar aufgrund der dringenden Notwendigkeit, eine wachsende Weltbevölkerung zu ernähren, setzt sich ein Einwand unmittelbar durch: Der Großteil der Ressourcen unseres Planeten (80 Prozent) wird von einem Drittel der Länder der Welt konsumiert. Allein die zwölf Prozent der Weltbevölkerung, die in Nordamerika und Westeuropa leben, stehen für 60 Prozent dieses Konsums (World Watch Institute, 2011). Zusätzlich zu dieser ungerechten Verteilung von Ressourcen gehen jedes Jahr ungefähr ein Drittel der weltweiten, für den menschlichen Konsum bestimmten Nahrungsmittelproduktion in der langen Ernährungskette verloren oder werden verschwendet, besonders in privaten Haushalten (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, 2011). Im Wettbewerb zwischen denen, die am meisten verschwenden, ist Großbritannien mit rund 250 Kilogramm verschwendeten Lebensmitteln im Jahr pro Person mit an erster Stelle. In Deutschland liegt die Zahl bei rund 80 Kilogramm pro Person (Universität Stuttgart, 2012). Das Ausmaß der benötigten landwirtschaftlichen Erde, um jedes Jahr die verschwendeten Lebensmittel der ganzen Welt zu produzieren, entspricht 30 Prozent der überhaupt auf der Welt verfügbaren landwirtschaftlichen Flächen. Die Nahrungsmittelverschwendung, die jedes Jahr in der Welt stattfindet, ist außerdem verantwortlich für einen CO2-Ausstoß von umgerechnet 3,3 Millionen Tonnen. Wenn Nahrungsmittelverschwendung ein Land wäre, wäre sie die drittgrößte Emissionsquelle nach den USA und China.

Angesichts dieser Daten bleibt kein Zweifel daran, dass die Fläche auf der Erde nicht ausreichen würde, wenn alle nach einem US-amerikanischen Standard leben wollten. Aber es ist auch nicht weniger wahr, dass der Druck auf die Erde hauptsächlich durch den exzessiven Konsum und die Verschwendung der Minderheit der reichen Länder genährt wird. Warum sollten also die wenigen Gesellschaften der Jäger und Sammler den Preis dafür bezahlen, indem sie Leben und Land verlieren? An diesem Punkt angekommen, ergibt sich spontan die Frage: Wer sind hier eigentlich die „Primitiven“?

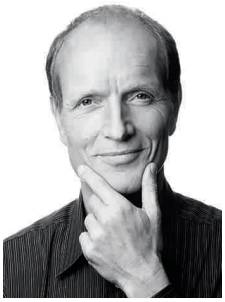
Fiore Longo ist Aktivistin bei Survival International, der globalen Bewegung für Rechte indigener Völker. Für ihren Master in medizinischer Anthropologie hat sie Feldstudien bei den Mapuche-Indianern in Chile durchgeführt. Sie arbeitet an Survivals Naturschutz-Kampagne und hat viele indigene Gemeinden besucht, die von Zwangsräumungen aus Schutzgebieten bedroht sind.

Survival International ist die globale Bewegung für die Rechte indigener Völker

Mehr Infos auf **www.survivalinternational.de**

www.survivalinternational.de

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



Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre

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

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

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

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

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

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

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

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

Gesang-Seminar 15.-16. Mai 2018
Musik-Verstehen-Seminar 18.-20. Mai 2018

Infos: **www.musik-verstehen.de**
Anmeld.: 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

Sexualität und Liebe – Seminar in Berlin

Für Paare und Singles, die sich nach dem All-Eins-Sein sehnen 16.-18.3.2018

Was sind die energetischen Hintergründe für die Verbindung von Liebe und Sexualität? Eine befreiende Öffnung und Klärung im Genitalbereich und Kehlkopfchakra ist wieder möglich. Es heilen sich die Energien im Becken, die das Gefühl von Abgrenzung vom Männlichen bzw. Weiblichen bewirken. Besondere Heilgesänge bewirken eine Öffnung im Becken-Genitalbereich zum Herz. Erfahre die heilsame Wirkung der besonderen Heilgesänge von Heribert, die durch seine Medialität und Heilfähigkeiten in der Aura und im Körper Energieblockaden befreit.

Einzel- & Paarsitzungen
Heribert nimmt die Lebensthemen, die sich als Ursache in Krankheiten und ständig wiederkehrenden Problemen zeigen, im Energiesystem des Körpers wahr. Die Sitzung wird auf CD mitgeschnitten. Mit der CD hast du die Möglichkeit für weitere Behandlungen.

Heribert – Klangmedium & Heiler
Seit seinem 21-tägigen Einweihungsprozess in den »Ramana-Maharshi-Höhlen« des Berges Arunachala in Indien haben Heriberts Fähigkeiten, mit Heilgesängen zu arbeiten, zugenommen. In den letzten Jahren nahm Heribert als Medium verstärkt wahr, wie die Tonfrequenzen in der DNS eine Umprogrammierung vornehmen.

Seminar
Fr 19.30 Uhr offener Heilabend u.
Seminarbeginn | Sa 11-19 Uhr | So 10-14 Uhr
Kosten: Fr 25 € | Fr-So 225 €
Ort: Praxis M10, Marienburger Str.10, 10405 Berlin

Kontakt 0351 16 05 84 22 | www.heilende-stimme.com

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

30.3-1.4.2018 in Berlin Kreuzberg

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung:

- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

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

„Erkenne den letztendlichen Sinn deines Lebens“

3-Tagesseminar mit Dzogchen Rinpoche

Viele von uns leben ihr Leben und fragen sich, was wohl der wirkliche Sinn des Daseins ist. Da wir keine wirkliche Antwort haben, machen wir meist einfach so weiter, folgen Tag für Tag unserer Routine, sorgen für unsere Familien oder arbeiten dafür, uns eine Menge leisten zu können. Auf einer tieferen Ebene werden wir von der Sehnsucht nach irgendeiner Art von Erfüllung angetrieben. Manchmal gelingt es uns sogar, Zufriedenheit zu erreichen, aber wir können nicht davon ausgehen, dass es lange hält.

Seine Eminenz der 7. Dzogchen Rinpoche wird tiefer in die Lehren über den letztendlichen Sinn unseres Lebens einsteigen. Das hilft uns, das großartige Potential, das in jedem von uns Menschen steckt, wahrzunehmen. Wir können erkennen, wie wir uns durch triviale Ziele selbst Grenzen setzen oder sogar schaden. Auch erfahren wir mehr über praktische Methoden wie Meditation, die wir in unserem Alltag anwenden und dadurch unser großartiges Potential verwirklichen können.

Sprache: Englisch/ Deutsch
3-Tagesseminar: 5.-7.4., 225 € (erm. 190 €)

Vortrag: Kennst du den wirklichen Sinn deines Lebens?
Mi. 4.4., 19.30 Uhr, 20 € (erm. 15 €)

Ort: Wyndham Garden Hotel Berlin Mitte, Osloer Str. 116 a, 13359 Berlin
Infos / Anm.: 0176-86 34 04 09
E-Mail: berlin@shenpendeutschland.org
www.shenpendeutschland.org

DUO ZIKR „Das Mysterium des Kelches“

Konzert in der Kaiser-Wilhelm-Gedächniskirche

© DUO ZIKR

Ein besonderes Erlebnis verspricht das Konzert des DUO ZIKR am 3. April in der Gedächtniskirche zu werden. Gemeinsam mit dem Sextett „Stimme des Feuers“ präsentieren die russisch-ukrainischen Sänger Olga Tkatschenko und Igor Silin die Gesangssinfonie „Das Mysterium des Kelches.“

DUO ZIKR verwendet eine einzigartige Technik des Vibrationssingens ohne Text. Sie kombiniert Methoden des klassischen Gesangs, archaischer und russisch-orthodoxer Gesänge, des asiatischen Kehlgesangs (Obertongesang), Sufi-Gesangs, tibetischer Mantra-Musik und des indischen Raga. Begleitet werden die Sänger durch den Organisten Thomas Noll.

Die Musik führt den Zuhörer tiefer in sich selbst hinein. Bei Konzerten des DUO ZIKR geht es nicht nur um die Kunst und die Bühne, sondern um den Sinn, den der suchende Mensch wiederfinden möchte.

Ort: Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche
Beginn: 19:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Tickets: 32 €, ermäßigt 21 €
erhältlich per Tel.: 01806 57 00 70 oder unter
www.eventim.de

Mantak Chia

Lernen mit einem lebenden Tao-Meister

13. April 2018, 19-22 Uhr in Berlin
Öffentlicher Abendvortrag - Mini-Workshop -
Warum sterben wir? - Taoistische Langlebigkeit

In dieser Einführung in die Grundlagen der taoistischen Lehren nimmt uns Groß-Meister Mantak Chia mit in die faszinierende Welt der alten Taoisten. Auf vielerlei Wegen können wir unsere kostbare Lebensenergie Chi ungenutzt verlieren, z.B. durch lodernde Emotionen wie Stress, Zorn, Angst und Ärger. In seiner unnachahmlich einfachen Art bringt uns Groß-Meister Mantak Chia auf die Höhen alter taoistischer Meister und zeigt Parallelen zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dieser Mini-Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Interessierte geeignet.

Abendkasse 18 €, ermäßigt 9 € (Schüler, Studenten, Rentner, erwerbslos)
keine Anmeldung erforderlich

In den folgenden 2 Wochen unterrichtet Groß-Meister Mantak Chia täglich 9.30-17 Uhr im WAMOS-Zentrum Berlin

14.-15. April 2018 Workshop: Vom Stress zur Vitalität - Taoistische Energiearbeit. Nie mehr schlapp, Energie satt in eigener Regie. Uraltes Wissen leicht gemacht, Groß-Meister Mantak Chia erlaubt Ihnen einen faszinierenden Einblick in den energetischen Teil der chinesischen Naturheilkunde.

16.-19. April 2018 Ausbildungs-Workshop: Kosmisches Qi Gong - Taoistischer Schamanismus heute. Auftanken der erschöpften Depots, Durchspülen der Meridiane, Dieses schamanistische System kommt gänzlich ohne Mystik aus und ist auf direkte persönliche Erfahrung ausgelegt.

21.-24. April 2018 Ausbildungs-Workshop: Chi Nei Tsang -
Das Fangen der Winde - Neo-schamanistische Massagepraxis.
In der klassischen chinesischen Medizin versteht man unter Winden den gestauten oder blockierten Fluss der Lebensenergie Chi im menschlichen Körper. Das Chi-Nei-Tsang-Massagesystem erlaubt sozusagen einen Zugriff aufjene Stellen, an denen sich energetische Muster im physischen Körper manifestieren ... wo sich Chi und Materie berühren.

25. April 2018 Workshop: Re-Programmierung negativer Emotionen - Transformation von disharmonischen Emotionen in nutzbare Lebenskraft

26. April 2018 Workshop - World Link Meditation: Ihr Zugang zur praktischen Spiritualität. Nutzen Sie einen Link zu unerschöpflichen Kraftquellen.

Kontakt - Wolfgang Heuhsen - Mail: info@tao-berlin.de – Web **www.tao-berlin.de**

Fragen öffnen Menschen,
Antworten verschließen sie.

Anhebung der Lebenskraft und Innerer Frieden

Alfred Schiele und **Anna Kratzer** ermöglichen in ihren Seminaren den Teilnehmern, ihre Lebenskräfte auf ein stärkeres Niveau zu heben, um Selbstheilungskräfte im Menschen freizulegen. Die Anhebung der Lebenskraft wird oft als Hitze wahrgenommen und der Körper beginnt durch sie zu vibrieren. Beide gehören zu den wenigen Personen in Europa, die das „Mystische Feuer" in kurzer Zeit erwecken können. Die Vitalkräfte nehmen deutlich spürbar zu und der eigenen Medialität werden Türen geöffnet. Intensive Trance-erfahrungen führen zu deutlich mehr Freiheit und tiefen inneren Frieden. Dies ermöglicht das Leuchten der eigenen Seele und hilft authentischer zu leben. Vor allem darum geht es, zu erfahren, wer Du wirklich bist.

Erlebnisabend / Heilsession
Fr, 23.03. 19.00 - 21.00 Uhr, 15 Euro

2-Tagesworkshop
Sa, 24.03. 10.00 - 19.00 Uhr,
So, 25.03. 12.00 - 20.00 Uhr, 180 Euro

Ort: Auenkirche Wilmersdorf, Wilhelmsaue 118a, 10715 Berlin
Info & Anmeldung: Andreas Reichardt, Tel: 030 / 86 39 78 67,
reichardt@auenkirche.de

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

Lesen im Morphischen Feld mit Marion Augustin

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

Wann immer Sie das Gefühl haben „stecken zu bleiben" oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.

Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen" inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung, es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

Gern lese ich für Sie!

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

www.schoepfungscoaching.de

Generationen im Dialog®

Workshop mit Dr. Sabine und Roland Bösel
20.-22.4.2018, Ellington Hotel Berlin

Unsicherheiten und Ängste: Sie prägen unseren Umgang mit Freunden, Kollegen und Partnern. „Die Anderen" sind jedoch nur Auslöser – die Ursache liegt immer in uns selbst und den Erfahrungen in unserer Herkunftsfamilie. Wenn Sie in bestimmten Situationen immer wieder anders reagieren, als Sie sich selbst das wünschen, ist es vielleicht an der Zeit, einmal genauer hinzusehen. Dies zu erforschen, ungünstige Muster aufzulösen und Verbindung zu stärken, unterstützt der Workshop:

GENERATIONEN IM DIALOG
Ziele & Zielgruppe
Für TeilnehmerInnen geeignet, die Ihre Kompetenz in Familien- und Beziehungsfragen erweitern möchten. Sie nehmen mit Ihrem Vater ODER Ihrer Mutter, bzw. Ihrer Tochter ODER Ihrem Sohn teil.
Teilnahme ab 18 Jahren. Gilt auch als Selbsterfahrung für Psychologen und Psychotherapeutinnen, die sich selbst in der „Generationen im Dialog" Methode weiterbilden möchten.

Leitung
Dr. Sabine und Roland Bösel, Wien

Zeit und Ort
20.4. (14 Uhr) bis 22. 4. (14.30 Uhr)
Ellington Hotel Berlin, www.ellington-hotel.com

Preise – soziale Gerechtigkeit
Soziale Gerechtigkeit ist uns ein großes Anliegen. Daher haben Sie die Möglichkeit, den für Sie passenden Preis zu wählen – entsprechend Ihrer finanziellen Situation und unabhängig von der zweiten Person, mit der Sie den Workshop besuchen:
Workshop-Preis: 420 € | 450 € | 480 € pro Person

Für jene Teilnehmer, für die die genannten Preise zu hoch sind bzw. nicht finanzierbar erscheinen, bieten wir sogenannte „Sozialplätze" an. Anfragen bitte per Mail.

Information und Anmeldung:
www.boesels.at

Im Juni 2018 erscheint das neue
SEIN Special „YOGA" *)

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: 33.000, Anzeigenschluss: **5.5.18**

© evgenyatamanenko, icefeastock, sianstock - Fotolia.com

Dr. Brenda Davies

"Täglich das Beste werden, was wir sein können"

Workshops – Tag für Heilung – Offener Abend

Brenda Davies ist Ärztin, Psychiaterin und spirituelle Heilerin. Sie ist weltweit beratend tätig und leitet Workshops und Ausbildungen in den Bereichen spirituelle Entwicklung und Heilung. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Bücher. Brendas Workshop-Themen sind dem täglichen Leben entnommen. Ihren Teilnehmern begegnet sie mit Liebe, Weisheit, Bodenständigkeit und viel Humor.

Workshops: Meditation, Austausch, Arbeit mit Einzelnen.
Tag für Heilung: Chakra-Arbeit mit Einzelnen und in der Gruppe.

Workshops
Di, 20.3. Chakra-Jahrestage – Lebenszyklen verstehen, 130 €
Mi, 21.3. Unser Leben im Licht unserer Geschichte planen, 130 €
Do, 22.3. Tag für Heilung, 110 €
Zeit: 9-17 Uhr

Offener Abend
Fragen zu Spiritualität, Gesundheit und Leben
Termin: Di, 20.3., 20-22 Uhr, 10 €

Sprache: Englisch mit Übersetzung

Ort: Aquariana-Zentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
Anm: Tel. 030 - 69 80 81-0
www.aquariana.de | www.brendadavies.com

Einführungsabend über Reconnective Healing mit Eric Pearl

Vortrag mit Buch-Signierung

Wir Menschen existieren als wesentlicher Bestandteil eines weiten, zeitlosen Universums, in dem alles miteinander verbunden ist. Reconnective Healing ist eine Manifestation dieses neuen Bewusstseins. Allumfassende Frequenzen aus Energie, Licht und Information, die uns erlauben, Harmonie und Balance in unserem Leben wiederherzustellen.

Eric Pearl, einer der größten Heiler unserer Zeit, zeigt uns, wie leicht der Zugang zu diesen neuen Frequenzen ist. Wir erhalten einen Einblick in seine Geschichte, die Philosophie und Hintergründe dieser Arbeit, die einfache Erlernbarkeit sowie eine tiefgehende Erkundung dessen, was Heilung wirklich bedeutet. Eric Pearl wird auch den wissenschaftlichen Aspekt ansprechen und Live-Demonstrationen geben.

Termin: 10. April 2018, 19:30 Uhr.
Veranstaltungsort: GLS Campus, Kastanienallee 82, 10435 Berlin
Eintritt: 15 € (frei für Mitglieder des Reconnection-Verbands)
Informationen und Anmeldung: events@reconnection-verband.de
www.reconnection-verband.eu

Samarpan

Satsang in Berlin 22.-26.3.2018

„Du bist ein Teil des Universums.
Du bist das Blatt am Baum des Lebens.
Hat ein Blatt freien Willen?
Es gibt kein separates Ich -
die Welle ist nicht vom Ozean getrennt ...“
Samarpan

Im Satsang können wir in uns das erkennen, was nicht dem Wandel der Zeit unterworfen ist. Die Gespräche mit Samarpan lassen uns diese innere Freiheit erfahren und in Frieden mit dem sein, was ist. In der Stille des Augenblicks kommen wir in Kontakt mit dem, was wir sind: ungeteiltes ewiges Sein.

Ort: Zeltinger Str. 23 (S1-Bhf-Frohnau)
Täglich um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr
Info: 030 401 59 24
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Weitere Infos unter www.samarpan.de

Tipp:
Oster-Stille-Retreat Gut Hübenthal (Nähe Kassel) 29.3.-3.4.2018
Info und Anmeldung Retreat: 0700 73 87 32 87, retreats@samarpan.de

HEDY SCHLEIFER IN BERLIN

THE FUTURE OF COUPLES THERAPY

© Hedy Schleifer / www.hedyyumi.com

Workshop für Paartherapeuten, Coaches, Berater und alle, die professionell mit Beziehungen arbeiten. Ehe/Partner herzlich willkommen! 3-tägiger Professionals Workshop nach und mit der klinischen Psychologin und Paartherapeutin zur Einführung in die
Encounter Centered Couples Therapy

Datum: 29.4. bis 1.5.2018
Ort: Ellington Hotel Berlin

ESTHER PEREL, die renommierte Autorin und Therapeutin, nahm persönlich an einem der intensiven Trainings von Hedy Schleifer teil, sie sagt: “Being in the presence of this master therapist, I experienced the kind of deep learning that is destined to make me grow as a therapist. This is „reality“ supervision, happening live, in real time, right in front of you. What can be better than having your own private university.“

Information & Anmeldung:
Natalie Viaux
Email: talk@imagotherapyberlin.de
Tel.: 0172 414 16 56

Sehen Sie hier Hedy Schleifers TEDx Talk:
https://www.youtube.com/watch?v=HEaERAnIqsY

Das Mysterium würdevoller Sexualität

von Michaele Kuhn

Viele Menschen erleben Sexualität als konfliktreich und können sie nicht oder nur sehr begrenzt genießen. Schade, denn in der Tiefe gegenseitigen Erlebens liegt noch so viel mehr – wenn unsere seelischen Wunden in Bezug auf Nähe und Körperlichkeit geheilt sind und wir uns selbst und unser Gegenüber als energetisches Wesen verstanden haben. Viele heilige Lehren – wie Tantra, Taoismus und Karezza oder die weisen Überlieferungen Altägyptens, des Urchristentums sowie Schriften der Natur- und Sexualreligionen – zeigen, wie Liebe, Bewusstsein, Geist und Seele in unsere menschliche Sexualität verwoben sind und wie wir eine würdevolle Sexualität leben können.

Abb: © SiberianPhotographer - Fotolia.com

Würdevolle Sexualität ist die Kunst, als Mensch göttlich zu lieben. Sie ist ein Erleben von Verbundenheit und Vereinigung mit sich selbst, mit einem Geliebten und mit der alles umfassenden Einheit der Liebe. Im "Jetzt" des Liebesaktes offenbart sich das Geheimnis des Seins und der Liebe. Würde entfaltet sich immer dann, wenn Liebe und Seele unser sexuelles Handeln erfüllen. Dann ist es ein Ausdruck von Selbstwert, ein Teilen unseres inneren Reichtums, ein Überfluss von Liebesessenz und Freude am Leben.

Oft jedoch wirken die ungeheilten Verwundungen der Kindheit und Pubertät in unsere Sexualität hinein, so dass die Fähigkeit zu lieben und Liebe anzunehmen gestört ist. Wir haben Bindungsbrüche erlebt und liebevolle, fürsorgliche Mütterlichkeit oder Väterlichkeit schmerzlich vermisst, wurden verlassen, überflutet und vereinnahmt. Das Vertrauen, dass wir um unserer selbst willen geliebt werden, wurde meist schon früh enttäuscht. Berührungen und Körperkontakt waren oft nicht achtsam. Viele Frauen haben Missbrauch erlebt, Beschämung und Entwürdigung. In der ödipalen Lebensphase, in der Rivalitätsgefühle mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil auftreten, während der andersgeschlechtliche geliebt wird, ist der Vater sehr wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. Wenn der Vater anwesend ist, das Kind ihm vertrauen kann und er – im Falle, dass das Kind eine Tochter ist – die Liebe des kleinen Mädchens annimmt, ohne etwas von ihm zu wollen, kann sich ihr Herz mit ihrem Schoß verbinden. Wenn also der Vater das Kind nicht mit seiner eigenen Bedürftigkeit und sexuellen Energie überflutet und die Mutter auf die Ver-

bundenheit zwischen Vater und Tochter liebevoll und neidlos schaut, kann das Kind seine erste Liebe freudig erleben. Die würdevolle, liebende und achtsame Beziehung der Eltern wird für das Kind ein gutes Vorbild, das es für seine späteren Beziehungen verinnerlicht.

Verschlossene Türen der Liebe

Dieser Idealfall trifft leider selten zu. Oft sind die Eltern aus ihrer eigenen Kindheit heraus verletzt und verwunden das Kind in seiner emotionalen und psychosexuellen Entwicklung. Dann ist es nötig, dass wir die Schlüssel zu den verschlossenen Türen der würdevollen Liebe wiederfinden, um eine heilsame Rückverbindung zu uns selbst wiederherstellen zu können und unsere Verwundungen zu heilen. Die Verletzungen aus der Kindheit tragen wir im Erwachsenenalter als Verletzungen unseres "inneren Kindes" oft unerkannt weiter. Um Schmerz, Angst und Einsamkeit nicht mehr fühlen zu müssen, erschaffen wir uns eine maßgeschneiderte Schutzrüstung, die Nähe und Intimität verhindert. Wir spüren die Essenz der Liebe nicht mehr. Wir haben an unserer natürlichen Sexualität keine Freude mehr, erleben keine Würde in unserer Sexualität. Fragen tauchen auf:

"Bin ich so, wie ich bin, wirklich liebens- und begehrenswert – ohne im Sex etwas leisten zu müssen und den Mann zufriedenzustellen?"

"Kann ich ihm vertrauen und mich ganz hingeben, und werden meine Bedürfnisse dann auch wahrgenommen?"

Mich macht immer wieder betroffen, wie viele Frauen verwundet und verunsichert sind. Sie verlieren sich im Sexwahn unserer westlichen Gesellschaft. Um jung, sexy und attraktiv zu sein, setzen sich viele Frauen unter einen hohen Leistungsdruck. Sie erhoffen sich Nähe, wenn sie sich sexuell produzieren. Es geht dann um den richtigen, um den ekstatischen Sex und um das Erreichen des Orgasmus. Wir erhoffen uns vom Traumpartner und dem Sex Erfüllung und Befriedigung. Dahinter verbirgt sich oft eine tiefe Verunsicherung bezüglich des eigenen Wertes. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren. Sexualität ist zu einer Suche im Außen geworden, zu einer Sucht, um unsere innere Leere und Einsamkeit zu betäuben. Wir stehen nicht mehr klar zu unseren Bedürfnissen und geben uns zugunsten des anderen auf, geraten immer tiefer in den Strudel der Coabhängigkeit. Zu tief sitzt die Angst, verlassen zu werden und wieder alleine zu sein. Oder wir lassen uns erst gar nicht mehr auf Nähe und Sinnlichkeit ein, aus Angst, fremdbestimmt und überflutet zu werden. Wir haben das weibliche Mysterium vergessen und verlernt, einen geliebten Mann in die würdevolle Sexualität einzuweihen.

Die Heilung der Sexualität

Wo aber ist der Ausweg aus der Angst und wie kann Heilung geschehen? Würdevolle Sexualität beginnt damit, sich selbst anzunehmen, wie man ist. Sie beginnt mit der Nähe und Liebe zu sich selbst. Das bedeutet wieder fühlen lernen, Treue zu sich selbst leben und gegenüber den eigenen Bedürfnissen und Empfindungen in unserem Körper. Dafür benötigen wir vor allem den Mut, uns wahrhaftig mitzuteilen und mitfühlend zuzuhören.

Unser Körper ist der Tempel, in dem sich unsere Königin ehrenvoll aufrichten möchte. Wir sind eingeladen, uns mit unserem eigenen Körper anzufreunden, ihm Liebe und Zuwendung zu schenken und uns mit unserer Yoni*, ihrer äußeren und inneren Landschaft vertraut zu machen. Wenn wir uns die Zeit für sinnliche Selbstliebe schenken, können Körper und Lust wieder miteinander schwingen. Es ist wesentlich, das Mysterium unseres Frauseins zu ergründen und Initiationen in das weibliche Urwissen zu erfahren. So werden wir die Verbindung zur Quelle unserer Liebe wiederfinden. Wenn uns unsere sexuelle Wirklichkeit nicht gefällt, dann können wir die Ursache in uns selbst finden und neugierig auf die Suche gehen. Wie wirkt mein bewusstes oder auch unbewusstes Verhalten auf andere? Wie wirken meine Gedanken und Gefühle in mir? Was für einen Selbstwert erschaffe ich mir da? Was wird mir in meiner Sexualität von meinem Umgang mit mir selbst gespiegelt?

Wir sind aufgefordert, all unser Nörgeln, unsere Anklagen und unseren Rückzug zu beenden und uns unbequeme Fragen zu stellen: Liebe ich mich denn selbst? Nehme ich meine Bedürfnisse ernst? Bleibe ich den Werten treu, die

Lesen Sie weiter auf S. 12 >>>

NEUKÖLLN

Hypnosetherapie Natascha Griesinger

Entdecke das Geheimnis deines Unterbewusstseins. Finde einen neuen Partner, einen neuen Job und stärke dein Selbstbewusstsein. Überwinde Selbstzweifel, Unsicherheiten, Ängste, Zwänge und Phobien. Gewichtsoptimierung ohne Hungergefühle ist mit Hypnose möglich. Meistere neue Lebensumstände und Umorientierungen. Seminare, Meditationen, Klangmassagen und Rituale unterstützen dich. Finde Ruhe und Entspannung, nimm dir Zeit für deine Seele. Lass dich in deine Tiefen führen und spüre deine göttliche Magie.

Hypnosepraxis Livingmind
Natascha Griesinger
Goldammerstr. 34
12351 Berlin

Tel. 030 - 25 81 63 23
info@mit-sicherheit-griesinger.de
www.mit-Sicherheit-Griesinger.de

NEUKÖLLN

Gesprächsorientierte Kinesiologiesitzungen

- Zugespitzte Probleme?
- Fehlende Klarheit?
- Getriggerte uralte Themen?

Wir sortieren, reinigen energetisch und transformieren.

Unbewusstes wird sichtbar, steuernde Grundmuster und Dynamiken werden entdeckt.

Es folgen die Integration der Erkenntnisse und das Probieren neuer Schritte voll Kraft und Leichtigkeit.

Grit Dietz
HP für Psychotherapie
praktizierend seit 2006
Lindholzweg 37, 12349 Berlin

Tel. 030 - 613 086 23
0179 - 291 35 39
mail@grit-dietz.de

Anzeigen

BERLIN

Selbstbewusstseinstraining für Frauen

„Du bist phantastisch. Du kannst alles schaffen, was du dir vorstellst." Glaubst du dir selbst noch nicht?

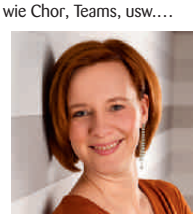
Dann buche dein Selbstbewusstseinstraining bei mir. Egal, ob für´s Rampenlicht, für die Bühne, für Vorträge oder für den Alltag.

Selbstbewusstsein und Ausstrahlung steht JEDER Frau! „Du bist so viel besser, als du glaubst."

Auch gut geeignet für Gruppen wie Chor, Teams, usw.…

Leben im Gleichgewicht
Inh. Judith Hartwig
Coachingpraxis für Frauen

Tel. 030 - 234 903 74
www.leben-im-gleichgewicht.berlin



MITTE

Weibsein – Leibsein

Heilraum für weibliche Sexualität

Auf spielerischen Forschungsreisen in einem geschützten Rahmen unterstützen wir Frauen, ihr Wohlgefühl im eigenen Körper, ihre natürliche Sicherheit und den individuellen Ausdruck als weibliches sexuelles Wesen zu entfalten. In Einzel- und Gruppenarbeit nutzen wir Ansätze aus Körperpsychotherapie und Sexological Bodywork mit Elementen wie Achtsamkeit, Atem, Stimme, Bewegung, Berührung und bewusste Kommunikation, um über somatische Lernprozesse tiefe Heilung zu ermöglichen.

Dipl. Psych. Annette Bertschi
www.kpt-mitte.de

Mareen Scholl
www.enter-space.de
www.sexological-bodywork.institute

für mich eine liebevolle Beziehung und eine würdevolle Sexualität ausmachen? Würde ich mich als Beziehungs- und Sexualpartnerin selbst wählen? Fühle ich mich schön und begehrenswert? Begegne ich mir und meinem Partner mit Achtung? Wenn ich mich nicht geliebt fühle und der Sex sich wie ein Benutztwerden anfühlt: Wie steht es dann mit meiner Selbstliebe? Warum gebe ich die Einwilligung, Sexualität mit jemandem zu leben, der mir nicht gut tut?

In Heilkreisen entfalten wir eine Rückverbindung mit der Essenz der Liebe. Hier können wir uns achtsam und mitfühlend all den offenen Fragen unserer Sexualität zuwenden, mitfühlendes Verstehen, heilsame Lösungen und lebbare Antworten finden. Unsere Angst gemeinsam entspannen, Verwundungen heilen und uns für die Liebe entscheiden. Erfülltheit und Glückseligkeit kehren zurück in unsere Körpertempel und möchten sich verschenken in würdevoll gelebter Sexualität und in liebevollen Beziehungen.

Herz und Yoni

Unser Herz und unser Schoß sind weise unbestechliche Wesen. Auf dem Heilungsweg ist es wichtig, mit ihnen eine innige und wahrhaftige Beziehung einzugehen. Die Yoni, unser Schoß, in ihrem inneren und äußeren Mysterium, ist der heilige Ort der Begegnung. Die entwürdigenden und groben Namen, die ihr im sexuellen Zusammenhang oft gegeben werden, verletzen diesen Ort und spalten ihn von der Liebe ab. Beide Wesen, Herz und Yoni, wissen in der Tiefe, wie sich Lieben anfühlt. Fehlen in der Sexualität Liebe und Seele, verstummen sie und ziehen sich zurück.

Was wäre, wenn unser "Nicht-Funktionieren", unser "Keine-Lust-Empfinden" kein persönlicher Makel, sondern der Schlüssel zu einer stimmigen und liebevollen Sexualität ist. Das wäre ein Fest für unser Herz, unseren Körper und unsere Seele. Wenn sich das Herz geliebt fühlt und die Yoni liebend berührt und achtsam mit ihr gesprochen wird, beginnen beide zu vertrauen. Sie öffnen sich und zeigen zunächst all die Schichten der Enttäuschung und Verletztheit. Wenn sie spüren, dass ihnen zugehört wird und ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst genommen und liebevoll angenommen werden, dann entspannen sie sich tief und ihre Verwundungen heilen. Das Herz verschenkt gerne wieder seine Liebe und die Yoni öffnet sich vertrauensvoll und verschenkt all ihre Süße und Lust. Es ist immer wieder tief berührend, wie wir Frauen erblühen und uns in unserer Schönheit und stimmigen Sinnlichkeit aufrichten, wenn Yoni und Herz sich geliebt fühlen.

Der gebende und empfangende Pol der Liebe

Wie schon erwähnt, sind die beiden Wesen Herz und Yoni unsere wichtigen Verbündeten in der Sexualität. Unser Herz ist der gebende Pol der Liebe, unsere Yoni, unser heiliger Ort, ist empfangend. Sie ist Heimat für den Mann. Das Erblühen von lustvoller Sinnlichkeit für uns Frauen öffnet sich natürlicherweise durch die Verehrung und Liebkosung der weiblichen Brüste. Dieses Liebesspiel erweckt die Lust in der Yoni und ihre Bereitschaft, den Lingam** auf- und die Liebe des Mannes anzunehmen. Oft überschreiten Männer die Grenzen der Yoni, wenn sie dort zu schnell die Lust der Frau fordern.

Beim Mann ist das Herz der empfangende Teil und sein Penis, der Lingam oder Lichtstab, ist der gebende Pol der Liebe. Die Frau erwartet vom Mann oft, dass er zuerst sein Herz öffnet, bevor sie seinen Lingam in sich aufnimmt. Das Herz des Mannes öffnet sich, wenn sein Lingam, der lieben will, willkommen ist, gewürdigt und verehrt wird. Dann empfindet der Mann Nähe. Oft überschreiten Frauen die natürliche Grenze des männlichen Herzens, indem sie dort zu schnell Liebe und Nähe fordern.

Der Kreislauf der Liebe zwischen Frau und Mann

Die Liebenden nehmen sich Zeit, sie verfolgen kein Ziel, sie genießen ihr Zusammensein in jedem Moment. In jedem Atemzug sind sie anwesend und ihre Berührungen verehren und heiligen. In der Vereinigung liegen Yoni und Lingam Herz an Herz. Die Eichel symbolisiert das Herz und ebenso der tiefste Punkt in der Yoni. Sie geben den Genitalien Zeit, sich energetisch zu verbinden. Zwischen Yoni und Lingam, dem Yin- und Yang-Pol entstehen Liebe, Lust und Verbundenheit. Der Lingam bewegt sich langsam und achtsam im heiligen Ort. Er liebt und die Yoni kann sich immer tiefer entspannen und dem Geliebtsein hingeben, sie fühlt seine Präsenz und sein Licht. Tiefes Vertrauen und eine Nähe stellen sich ein, die langsam alle Zellen der Körpertempel von beiden entspannt, öffnet und mit Liebe erfüllt. Die Liebenden fühlen ihre göttliche Natur. Glückseligkeit ist allgegenwärtig. Sie streben keinem Höhepunkt zu, entspannen sich immer tiefer in die sich entfaltende Lust und erlauben, dass die Liebe und die Lust aufsteigt, das Herz der Frau erfüllt. Die Liebe fließt über in das Herz des Mannes und strömt in seinem Körper durch die Energiekanäle, die weit geöffnet sind, zu seinem Lingam, der voller Bewusstheit die Yoni der Frau mit Licht und Liebe erfüllt. Beide geben sich dem Kreislauf der Liebe hin. Das Lieben gleicht einen körperlich gelebten Gebet. Diese Verehrung und Würdigung sättigt in der Tiefe das Sehnen nach Vereinigung und Verbundensein zwischen Frau und Mann. Das Heilige durchströmt beide heilend und Sexualität erleben sie als Tor zu ihrer Göttlichkeit. Sie fühlen die tiefe Gewissheit, dass sie verbunden sind mit der "Allumfassenden Liebe".

Ich möchte mit diesem Artikel jeder Frau Mut machen, sich für diesen Weg der Liebe zu entscheiden und eine würdevolle Sexualität zu leben. Es ist an der Zeit, dass sich die weibliche Frauenkraft aufrichtet und sich Frauenweisheit liebend und heilend in die Welt hinein verwebt.

Ich bin überzeugt davon, dass die Herausforderungen unserer Zeit bezüglich unserer Sexualität nur mit Liebe, Klarheit und der Verbundenheit mit unserer göttlichen Natur gelöst werden können. Heilung, Erfüllung und Glückseligkeit, würdevolle Sexualität und liebevolle Beziehung fangen immer in der Rückverbindung mit dem HEILIGEN in uns an.

Michaele Kuhn begleitet Menschen in Einzelarbeit und Paartherapie. Ihre Schwerpunkte sind Körperpsychotherapie, Traumatherapie und Transpersonale Therapie. Ihre besondere Fähigkeit liegt darin, Menschen in ihrem Wesen und ihrem Wert zu erkennen. Sie erspürt die Grundängste und Urverwundungen der Menschen und begleitet sie darin, diese vom Dunkeln und Unbewussten ins Licht zu bergen, damit diese Lebensschmerzen nicht länger in das Beziehungsfeld und das sexuelle Erleben der Menschen hineinwirken. Ihr tiefstes Anliegen ist es, dass die Menschen wieder fühlen lernen, wer und was sie wirklich sind, und eine lebbare Verbindung mit der Liebe und der Präsenz des Göttlichen finden und leben.

Info und Kontakt unter **Tel.: 033209 - 22 770**
oder 0179 - 689 54 10
post@MichaeleKuhn.de
www.MichaeleKuhn.de

Erfahrungsabend am 8.3.2018:
Würdevolle Sexualität

Erfahrungsabend am 4.4.2018:
Im Kreis der Frauen – Sexualität und Heilung

Beginn der Jahrestrainings am 16.-18.3.2018:
Der Weg der Liebe

Osterretreat am 29.3.-2.4.2018: Unio Mystica

Frauengruppe am 13.-15.4.2018:
Sexualität und Heilung

Beginn des Frauentrainings am 24.-26.8.2018:
Im Kreis der Frauen

www.MichaeleKuhn.de

* Yoni ist ein Wort aus dem Sanskrit und der tantrische Begriff für die weiblichen Genitalien.
** Ein Symbol der Hindu-Gottheit Shiva, das im Tantra synonym für Penis benutzt wird.

Yogalehrer-Ausbildung bei bamboo yoga in Berlin-Karlshorst

300 intensive Stunden • 10 bereichernde Wochenenden • 1 hochqualifiziertes Lehrer/innen-Team

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

Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg - angelehnt an die Tradition von Sivananda Saraswati und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaus und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflexion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

Melde dich gern bei Fragen - wir freuen uns auf Dich!

Termine:
14.-16. September 2018
12.-14. Oktober 2018
16.-18. November 2018,
14.-16. Dezember 2018
18.-20. Januar 2019
15.-17. Februar 2019
15.-17. März 2019
5.-7. April 2019
17.-19. Mai 2019
14.-16. Juni 2019

Zeiten jeweils ca.
Fr. 19-21.30 Uhr
Sa. 9-19 Uhr, So. 9-16 Uhr.

Infoveranstaltung

am Sonntag, den 27. Mai
um 18 h bei bamboo yoga II

bamboo yoga II
Dönhoffstr. 24
10318 Berlin

Kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden.

Weitere Infos unter: www.bamboo-yoga.de
Anmeldung per Mail an: info@bamboo-yoga.de
oder per Tel.: 030 - 95 60 20 20

Retreat zum Daoistischen Tuo Tai Huan Gu mit den Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping

Fr. 20.4. bis Fr. 27.4.2018

Mit diesem Seminar beginnt die energetische Erneuerung deines Körpers. In einem kraftvollen Transformationsprozess werden schrittweise alle Organsysteme durch Lichtorgane ersetzt und erneuert. Mit dem Empfang der Lichtorgane wird deine gesamte Lebenskraft gestärkt und die Grundlage für deine weitere spirituelle Entfaltung gelegt.

Der Lichtkörperprozess
Hauptinhalt dieses Seminars ist der Daoistische Lichtkörperprozess „Tuo Tai Huan Gu". Nach dem Empfang der Lichtnieren werden auch die anderen Organe energetisch ausgetauscht und durch Lichtorgane ersetzt. Die angeleiteten Übungen, Meditationen und Energiearbeit durch die beiden Meisterinnen ermöglichen dir, diesen Prozess in einem tiefen Qigong-Zustand zu erleben und dich für das kosmische Bewusstsein zu öffnen. Körper und Seele werden auf ein höheres energetisches Niveau angehoben, damit du wieder mit der ursprünglichen Quelle der Liebe des Universums verbunden wirst. Die Meisterinnen Tianying und Tianping dienen dabei als Brücke und begleiten dich auf dem Weg zum inneren Selbst. Sie leiten das Seminar in einem geschützten und starken Energiefeld.
In der Folge wird der Gesundheitszustand deutlich verbessert und selbst chronische Beschwerden von Körper und Psyche können ausheilen. Es ist der Beginn einer ganzheitlichen Erneuerung von Körper, Geist und Seele, die sich in vielen Schritten vollzieht.
Tuo Tai Huan Gu ist eine große Chance für alle Menschen, die spüren, dass unsere jetzige Zeit für neue Entwicklungen reif ist. Diese Veränderung kann nur bei jedem selbst beginnen. Dabei ist Tuo Tai Huan Gu eine kostbare Hilfe.

Inhalt des Retreats:
Intensive energetische Reinigung aller Organe und der entsprechenden Emotionen sowie negativer Informationen und Erinnerungen • Auffüllung mit kosmischem Qi • Empfang des jeweiligen Lichtorgans bzw. des Lichtskeletts • Anhebung des eigenen Energieniveaus • Stärkung der Selbstheilungskräfte • Loslösung von den Seelen Verstorbener • Regulierung karmischer Informationen in der eigenen Seele • Verstärkung positiver Gedanken • Erweiterung des spirituellen Bewusstseins hin zu Dankbarkeit, Mitgefühl und Toleranz.

Veranstaltungsort:
Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Tian Ai Qigong
TIAN GONG

Weitere Informationen:
Tian Ai Qigong - Tian Gong Institut
Martin-Luther-Str. 91-93, 10825 Berlin
Tel.: 030-25 79 97 95
Email: info@tiangong.de
www.tiangong.de

Frauen und Visionssuche

„Kehre in das Land deiner Seele zurück": Das ist die Zeile eines Liedes, das im Kreis von Menschen gesungen wird, die sich auf den Weg begeben haben – auf den Weg ihrer persönlichen Visionssuche, auch Vision Quest genannt. Sie haben sich aufgemacht zu einer Reise zu sich selbst mit ihren ureigenen Anliegen. Sie wollen ihre eigene Seelenlandschaft entdecken oder sich erinnern an den Ruf der Seele. Was nun bedeutet das speziell für Frauen?

von Annette Brandes

Die Wurzeln der Visionssuche liegen in verschiedenen Kulturen. Es mischen sich der lateinische Begriff „videre"- sehen, „Visio" - Gesicht, „quaerere"- suchen, die indianische Tradition, wo es um das „Flehen um ein Gesicht" oder den „Ruf der Vision" geht, die englischen Ritter-Sagen der „Gralssuche" und der Heldenreise sowie die christliche Kultur, die in der Bibel Berichte und Prophezeiungen bekannt macht, deren Botschaften in der freien Natur empfangen wurden.

Traditionell waren diese Erfahrungen hauptsächlich Männern und Jungen vorbehalten, die den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein bekundeten. Wie war und ist das für die Frauen? Welche Übergangsrituale und Initiationen gibt es hier?

Die Frauen in alten Kulturen hatten die „weisen Frauen" in den Mond- oder Frauenhütten, die aufgesucht wurden in Zeiten des monatlichen Zyklus. Es gab die Geburtshäuser, wo Hebammen, Kräuterfrauen und andere erfahrene Frauen die Gebärenden betreuten. Altes Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. In der heutigen, modernen Zeit sind der schützende Raum der „weisen alten Frauen" und ihr kostbares Wissen mitunter schwierig zu finden. Dieses Wissen ist je nach Kulturkreis unterschiedlich geprägt.

Frauen erleben allerdings ganz natürlich Initiation und Erneuerung in ihrem monatlichen Zyklus mit den Mondphasen. Jede Geburt ist für Mutter und Kind wie ein Schwellengang zwischen Leben und Sterben. So scheint es nur verständlich, dass gerade Frauen mit den Rhythmen der Großen Mutter eng verbunden sind, ihren Herzschlag spüren können und ein Rückverbinden wieder möglich ist. Das Naturritual der Visionssuche unterstützt die Erneuerung dieser Verbindung und baut darauf auf, dass Frauen seit jeher mit Initiationsritualen natürlicherweise vertraut sind.

Strukturen einer Initiation

Die historischen Quellen der Visionssuche finden wir in überlieferten Mythen und Märchen, in denen die Initiationsgeschichten strukturiert sind in Abtrennung, Schwellenwelt und Reintegration der Visionssuche. Eine weibliche Initiationsgeschichte ist zum Beispiel das Märchen von „Frau Holle". In der Geschichte muss die fleißige, ungeliebte Stieftochter der blutigen Spinnspule, die in den Brunnen gefallen ist, auf Druck der unbarmherzigen Stiefmutter hinterherspringen. Voller Angst „trennt" sie „sich ab" von ihrer vertrauten Welt und springt. Sie überwindet die „Schwelle" und taucht durch den Brunnen in eine Anderswelt (Schwellenwelt). Dort besteht sie mehrere Proben. Die Äpfel, die vom Baum geschüttelt werden, und das gebackene

Abb: © nakedcm - Fotolia.com

Brot, das aus dem Ofen geholt wird, sind Aspekte einer archaischen Weiblichkeit. Bei Frau Holle, die den Mythos der großen Göttin vertritt und dem Mädchen wohlgesonnen ist, schüttelt sie die Betten und verrichtet fleißig Hausarbeiten. Ihr Heimweh rührt Frau Holle und sie lässt das Mädchen reich beschenkt mit Gold und der Spule zum Spinnen nach Hause gehen. Dorthin kehrt das Mädchen mit dem reinen Herzen als starke, wertgeschätzte Frau zurück.

Das Übergangsritual der elftägigen Visionssuche bietet den begleiteten Raum einer Auszeit, die drei Phasen einer klassischen Heldinnenreise prägt: die Trennungsphase, die Schwellenzeit und die Wiedereingliederung. Die Trennungsphase bedeutet, die Alltagswelt hinter sich zu lassen und bewusst in die Vorbereitung für die Auszeit zu gehen. Die Schwellenzeit ist die heilende Auszeit von vier Tagen und Nächten, alleine fastend, mit Wasser, Wetterschutz und nur mit dem Nötigsten versorgt an einem persönlichen Kraftplatz. Die Wiedereingliederung ist das Zurückkommen zu den Menschen und das Integrieren der Vision für sich und die Welt.

Die persönlichen Geschichten, die auf einer Visionssuche erlebt werden, sind eingebettet in die Poesie der Landschaft. Sie brauchen zeremonielle Orte, um sich zu entfalten. Der Mythos der Landschaft im Außen spiegelt sich wider in diesen Geschichten.

Die Visionssuche bietet den rituellen Rahmen an, der einen geschützten Raum schafft, um sich den eigenen wichtigen Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was bin ich? Wo ist mein Platz? Was bringe ich in die Welt? Fragen, die sich aufdrängen in Zeiten, die nach persönlicher Veränderung und Entwicklung verlangen. Zeiten, die Übergänge einläuten von einem Lebensabschnitt in den anderen wie Pubertät und Erwachsenwerden. Zeiten, in denen Entscheidungen getroffen werden zu Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Elternschaft und Neuorientierung. Zeiten, die Lebensbrüche und Krisen mit sich bringen wie Trennung, Abschied, Wechseljahre, Elternpflege, Pensionierung, Krankheit und Sterben.

Achtsamkeit und Schwesterlichkeit

Das spezielle Angebot einer Visionssuche für Frauen soll die Möglichkeit schaffen, in eine Gemeinschaft von Frauen einzutreten, die in Achtsamkeit und Schwesterlichkeit verbunden sind. Ein Kreis, in dem weibliche Intuition und Verletzlichkeit liebevoll aufgehoben und geschützt sind. In dem die junge Frau mit der reifen Frau und der alten weisen Frau in wertschätzenden Austausch treten kann. Wo es Zeit und Raum gibt, den eigenen Bedürfnissen nachzugehen, und die Fürsorglichkeit für sich selbst sein darf. Wo Verständnis und Solidarität füreinander spürbar sind. Ein Raum für Weiblichkeit, in dem das Land der eigenen Seele wieder Farbe, Klang oder Duft und einen Namen bekommt und wo Frau vollkommen in sich zu Hause ist.

In früheren matriarchalen Kulturen herrschte ein Ausgleich zwischen den Geschlechtern und eine ganzheitliche naturverbundene Spiritualität. Die Landschaft war für die Menschen ein lebendiges Wesen und die sogenannte Große Göttin fand sich in der Landschaft wieder. Hügel und Berge waren wie Brüste, Höhlen wie eine Gebärmutter, aus dem Schoß der Göttin entsprangen Quellen und Flüsse, Tiere und Pflanzen waren ihre Kinder. Die Menschen verehrten und achteten die Göttin „Mutter Erde“, die in der Landschaft präsent ist, so dass sie Landschaftsgöttin genannt wurde (wie bei Heide Göttner-Abendroth beschrieben im Buch: „Matriarchale Landschaftsmythologie. Von der Ostsee bis Süddeutschland“).

Bei meiner ersten eigenen Visionssuche erkannte ich beim Erforschen der Landschaft im Außen tatsächlich immer mehr meine innere Seelenlandschaft. Meine Wahrnehmung begann sich zu öffnen für die Schönheit der Natur und ich fühlte mich verbunden, kam wieder in Kontakt mit der Welt draußen und mit mir selbst.

In den vier Tagen und Nächten draußen im Wald, alleine fastend, mit Wasser, Plane, Schlafsack und wenigen persönlichen Dingen ausgerüstet, war ich der Mutter Erde und ihren Elementen sehr nah. All meinen Mut hatte ich aufbringen müssen, diese Zeit in der Wildnis, außerhalb der Komfortzone zu verbringen. Im Rhythmus von Tag und Nacht und unter dem Sternenhimmel fühlte ich mich sehr geborgen, als Frau verbunden mit der Erde und wie eine Tochter getragen auf einem Mutterschoß. Im Spiegel der Pflanzen und Tiere bin ich meiner Geschichte und meiner Seele näher gekommen. Dieses Erkennen hat mich tief bewegt und unterstützt, aus einer anderen Perspektive neu für mich zu schauen sowie mein Leben bewusst und wach zu gestalten. Ein wohliges Gefühl von Nachhausekommen breitete sich überall spürbar in mir aus.

Die Erfahrung, mich als Teil der Natur zu erleben, hat mich dazu gebracht, mit mehr Respekt auf meine Umwelt zu schauen, sorgsamer mit den natürlichen Ressourcen umzugehen und nachhaltig zu denken. Mich hat beeindruckt, eine Gemeinschaft von Menschen kennenzulernen, die ihre persönlichen Geschichten teilen in einem Feld von offener und achtsamer Kommunikation. Das hat mich bewogen, meine Haltung gegenüber anderen zu überprüfen und in wertschätzender Form sowie in Herzverbindung mit mir zu hören und zu sprechen.

MECKLBG.-VORPOMMERN

Visionssuchen – Versprechen an die Seele

Ein Übergangsritual in MV für Frauen auf dem Weg zu sich selbst und zu neuen Orientierungen im Leben, für sich und für die Gemeinschaft mit Anderen.

Visionssuchen für Frauen
15.-23.6.2018 und 10.-18.8.2018

Weiter Gehen - Übergangsritual für Frauen ab 60 Jahre
30.8.-2.9.2018

Infoveranstaltung (bitte anmelden)
5.3., 18 Uhr, NH-Praxis v. Estorff

NH-Praxis v. Estorff
Matthiasstr. 7
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel. 030 - 417 236 88
info@visionssuchen-fuer-frauen.de
www.visionssuchen-fuer-frauen.de

Anzeigen

HARZ / SCHWÄB. WALD

Frauenvisionssuche Klarheit finden in der Natur

Auf weiblichen Pfaden in die innere und äußere Wildnis: als erfahrenes Visionssuche-Team begleiten wir dich auf der Reise zu dir selbst. Wunderschöne Frauenorte mitten in der Natur und köstliche biologische Verpflegung bieten stärkende Grundlage, um den Schritt über die Schwelle zu wagen und sich auf dieses innere Abenteuer einzulassen. Du verbringst 4 Tage (oder 24 Stunden) in der Natur. Du begegnest der Kraft in deiner Tiefe. Verwandelt kehrst du zurück in den Kreis der Frauen. Deine Gaben werden gewürdigt.

Frauenvisionssuche im Harz: 17.-28.8.2018
Schwellenzeit im Schwäbischen Wald: 27.6.-1.7.2018

Gwendolin Altenhöfer & Edith Oepen

Tel. 0221 - 46 00 25 50
0177 - 47 96 5 66
www.frauen-im-freien.de
www.eo-coaching.de

Annette Brandes ist Diplom-Ingenieurin, Geomantin, Visionssucheleiterin, Psychologische Beraterin & Coach.
Sie bietet zusammen mit Heide Steiner **Visionssuchen für Frauen** an – 2018 vom 7. bis 18. August in den Vogesen in Frankreich.

Info und Kontakt unter
Tel.: 0171-546 44 30

www.annettebrandes.de
www.visions-suche.de

www.annettebrandes.de

von Maitreyi D. Piontek

Die neue Weiblichkeit – die Retterin der Welt?

Es bedarf keiner besonderen hellsichtigen Fähigkeiten, um zu bemerken, dass wir in einer komplizierten, von Problemen geschüttelten Welt leben. Die neue Weiblichkeit, das neue weibliche Bewusstsein (der Namen sind viele) wird von verschiedensten Seiten als große Retterin gehandelt und sehnsüchtig erwartet. Wer aber ist diese heilsame, Segen versprechende Unbekannte? Werden wir sie erkennen und herzlich willkommen heißen, wenn sie an unsere Tür klopft?

Die Probleme der Menschheit sind global, ihre tiefsten Ursachen indes liegen in jedem einzelnen Menschen vergraben. Im Moment ist unsere Wahrnehmung aufgrund von tiefliegender Unbewusstheit verschleiert und verzerrt, unser Urteil nicht besonders treffsicher. Wir sind zutiefst verunsichert und vermögen Spirituelles oft nicht von Materiellem, die Wahrheit nicht von der Lüge zu unterscheiden.

Unüberhörbar ertönt darum mittlerweile der Ruf nach der neuen Weiblichkeit: Sie soll uns aus dem Kali Yuga führen, dem Zeitalter der Dunkelheit und der Täuschung. So haben es die Weisen der alten Zeiten prophezeit – aber wann wird es soweit sein? Wann wird die Menschheit aus ihrem eigennützigen, materiell ausgerichteten Denken und Handeln herausfinden? Wie wird sie ein neues Bewusstsein verwirklichen, das von globaler, mitfühlender, spiritueller Verantwortung geleitet ist?

Über sehr lange Zeit war spirituelles Wissen geheim und wurde gut behütet, indem es verschlüsselt und verschleiert und nur einer kleinen auserwählten Minderheit zugänglich gemacht wurde. Es gab Zeiten, wo diese Erwählten gefeiert und geehrt wurden. Es gab ebenfalls Zeiten, in denen es für die Betreffenden lebensgefährlich war, Wissensträger und Eingeweihte der Mysterien zu sein. Das gilt insbesondere für Frauen, die systematisch von spirituellen Schulungen und den esoterischen Erfahrungsbereichen der großen Religionen ausgeschlossen wurden. Stattdessen wurden sie vertröstet und abgespeist mit Scheinheiligkeiten, Geboten und schönen Liedern. Dies selbst heute noch. Es gab auch Zeiten – und so lange ist das nicht her –, in denen Frauen, die sich nicht anpassten und nicht gehorchten, auf dem Scheiterhaufen landeten.

Für Frauen ist es ein riesiges Abenteuer, frei zu leben – auch spirituell. Es ist an der Zeit, spirituelle Hilfsbedürftigkeit, Verunsicherung und Scheinheiligkeit durch eigene, wahrhaftige Erfahrungen zu ersetzen. Das ist ungewohnt und neu.

Abb: © sirayot111 - Fotolia.com

Nutze deine neue Freiheit!

Dass sich Frauen auf die Suche nach ihrer verlorenen Weiblichkeit machen und ihr weibliches Potenzial verwirklichen wollen und können, ist ebenfalls neu – aber ganz sicher ein wichtiger Baustein einer neuen „Welt". Als ich mich vor bald 30 Jahren auf die Suche machte, stand ich ziemlich allein da. Da gab es weder Bücher noch andere Angebote zum Thema der weiblichen Befreiung. Es gab zwar schon immer Frauen, die sich mit Feminismus befassten und die sich für die weltlichen Rechte der Frauen einsetzten, jedoch kämpften sie meist mit männlichen Waffen. Das war und ist auch heute oft noch notwendig und der Einsatz dieser Frauen hat sich sehr gelohnt für „die Sache der Frauen". Leider geht diese Art von Befreiungsaktionen zu häufig auf Kosten der Weiblichkeit. Aber auch diese Schritte waren und sind – wie gesagt – notwendig.

Dass sich über die letzten zwanzig Jahre unzählige Frauen für ihre sexuelle Befreiung einsetzten, Tantra-Kurse und Therapien besuchten und ihre weibliche Lust befreiten, war ein weiterer wichtiger Teil des Weges der weiblichen Befreiung. Diese weibliche Befreiung ist ein riesiges Projekt, das weiterhin auf den unterschiedlichsten Ebenen stattfinden muss. Einerseits geht es um mehr soziale Rechte, andererseits um die Heilung von Sexualität und Kreativität. Und nicht zuletzt darum, sich in der eigenen Weiblichkeit zu verwurzeln und im Einklang mit den weiblichen Gesetzen zu leben. Ein wichtiger erster Schritt dahin ist die Hinwendung zum eigenen Blut, denn das Blut ist die Wurzel der Weiblichkeit. Viele Frauen sind heute so beschäftigt, aktiv und extrovertiert, dass sie ihr Blut, ihre weiblichen Anteile, regelrecht verdampfen. Viele Frauen haben Probleme mit ihrer Weiblichkeit, weil sie zu wenig Blut haben. Das macht sehr unruhig, kopflastig und unzufrieden. Wenn sie lernen, die Sprache des Blutes zu verstehen, die monatliche Blutung zu harmonisieren und in einen Einklang mit dem Mondzyklus zu bringen und dabei so zu essen, dass der monatliche Blutverlust wieder ersetzt wird, verschafft ihnen das ein solides weibliches Fundament, auf dem sie ihren Befreiungsweg aufbauen können.

Solange Frauen in männlichen Energiemustern funktionieren, bleibt ihnen allerdings der Zugang zu einer neuen Weiblichkeit versperrt. Die Wurzel der Weiblichkeit ist das Blut, die Wurzel der Männlichkeit hingegen ist Energie. Die weibliche Reise beginnt mit den Mysterien des Blutes und der männliche Weg beginnt mit einem ganzheitlichen Energiemanagement. Das sind unterschiedliche Ausgangslagen.

Der wohl wichtigste Teil dieses Weges, die spirituelle Befreiung, steht nun an. Dazu ist es natürlich sehr hilfreich, in der eigenen Natur (Natürlichkeit) verwurzelt zu sein, denn das verleiht die nötige Kraft für die damit zusammenhängende Arbeit. Die spirituelle Befreiung ist die Pforte in eine neue bewusste Weiblichkeit, und ohne diesen wichtigsten Anteil bleiben alle anderen Bemühungen wirkungslos und begrenzt. „Neu" bedeutet: Wir kennen das, was uns erwartet, nicht – und sich diesem Unbekannten zu öffnen, ist eine große Herausforderung.

Die weibliche Komfortzone

Wir alle sind Teil eines größeren Ganzen und speziell durch das weibliche Kollektivfeld sind alle Frauen in besonderer Weise miteinander verbunden. Das Kollektiv speichert einerseits alle weiblichen Traumata und Schmerzen, andererseits ist es aber auch eine Art Komfortzone. Wir alle sind mit diesem Kollektiv verbunden und empfinden diese unbewussten weiblichen Anteile unserer Seele als ein Stück bekannte Heimat. Wir suchen unbewusst immer wieder Wege, um dorthin zurückzukehren in diesen diffusen emotionalen, aber auch sehr kraftvollen Zustand. Das weibliche Unbewusste ist wie ein Sog und unbewusst sehnen sich Menschen nach dieser wohlbekannten,

kuschligen Komfortzone. Viele Gruppenleiterinnen arbeiten mit diesem Phänomen und ermöglichen Teilnehmerinnen eine intensive Erfahrung der gemeinsamen Weiblichkeit. Das macht Frauenkreise so beliebt.

In unbewusste Zustände dieser Art zu gelangen, ist allerdings relativ einfach. Es gibt unzählige therapeutische und „esoterische" Methoden und Übungen, diese Zustände zu erreichen. Sexualität ist wohl der kraftvollste Weg dorthin. Vor allem Frauen, die keinen bewussten Zugang zu ihrer Weiblichkeit haben, lieben die damit einhergehenden intensiven und überwältigenden emotionalen Zustände. Sie haben allerdings nichts mit einer neuen Weiblichkeit zu tun. Im Gegenteil: Dadurch werden die unbewussten Anteile im Inneren verstärkt. Die eigene Individualität zu entwickeln und sich dem verlockenden Sog des Kollektivs zu widersetzen, öffnet das Tor zu etwas Neuem, einem neuen Bewusstsein, wo du selbst bestimmen kannst, was für dich wichtig ist, und für welche Qualitäten du dich stark machen möchtest.

Die Weiblichen Mysterien

Die Funktion, etwas Neues in sich wachsen und entstehen zu lassen, schlummert im Schoß jeder Frau. Das gilt nicht nur für körperliches Leben, sondern auch für das spirituelle Potenzial, das sich darin verbirgt. Die „weibliche Heilung" eröffnet die Möglichkeit und Fähigkeit, eine spirituelle Schwangerschaft einzuleiten, um ein neues Bewusstsein im Inneren wachsen zu lassen und ihm zur Geburt in dieser Welt zu verhelfen. Wir können selbst bestimmen, mit welchen Qualitäten wir sozusagen schwanger werden wollen und die in uns gedeihen sollen. Wenn wir das nicht bewusst tun, wächst eben irgendetwas in uns heran.

Seit sechs Jahren wohne ich in einem großen Haus in den Bergen mit Pferden, Hunden, Katzen und Gästen. Ich wollte lediglich aus der Großstadt raus, um einen kleinen stillen Ort für mich zu finden für meine Kreativprojekte und zum Meditieren. Dieses kleine Vorhaben hatte eine fast unheimliche Eigendynamik entwickelt. Plötzlich fand ich mich in einer total anderen Situation mit all den Tieren und Menschen und soo viel Arbeit und hatte keine Ahnung, wie ich da reingeraten konnte – es war nie mein Plan, so zu leben. Das dachte ich zumindest. Aber die Samen dafür waren in meiner Kindheit bereits gelegt.

Das allererste Buch, das ich gelesen habe, war „Pipi Langstrumpf". Der Film zu dem Buch kam erst viele Jahre später heraus. Ich war damals etwa acht Jahre alt, und dass ich selbst ein Buch lesen konnte, war riesig und eröffnete mir eine neue Welt. Ich war überwältigt, dass ich Buchstaben entziffern konnte. Beim Lesen floss diese ganze Begeisterung in das Buch und Pipi wurde zu meinem großen Vorbild und Idol. Genau so wollte ich leben. Ich weiss nicht, wie oft ich die drei Bücher durchlas. Heute, so musste ich mir eingestehen, sieht meine Leben genauso aus, wie ich mir das als Kind so sehnlichst wünschte. Dieser Wunsch benötigte über 50 Jahre, um sich total natürlich und unbeschwert zu manifestieren. Als ich das realisierte, erlebte ich in mir eine richtige „Smiley"-Explosion.

Über die Jahre habe ich gelernt, diese weibliche Funktion bewusster zu nutzen, vor allem bei meinen kreativen Projekten und in meiner spirituellen Arbeit. Ich merke, welche Verantwortung es ist, eine Frau zu sein, und wie wichtig es ist, sich klar darüber zu sein, welchen weiblichen Beitrag wir als Frauen gerne leisten möchten.

Wundervolle Schätze

Das sind die Mysterien der Weiblichkeit: wundervolle Schätze, die im tiefsten Innersten jeder Frau verborgen sind und die nur darauf warten, von dir entdeckt und zum Leben erweckt zu werden!

Wenn es um die neue Weiblichkeit geht, sollten wir uns nicht von schönen Worten und großartigen Ideen in sinnlich gestalteten Glanzprospekten blenden lassen. Weibliche Befreiung beginnt in der Realität – und zwar deiner eigenen Realität. Es geht um deine Erfahrungen und Einsichten, mögen diese bitter oder süß sein. Völlig egal, ob sie sich von denen anderer Menschen unterscheiden oder nicht! Es sind deine Erfahrungen, deine Gefühle, deine Erfolge und Misserfolge. Sie gehören zu dir und pflastern dir den Weg in deine selbstbestimmte Weiblichkeit voller Zuversicht, Kreativität und Weisheit.

Sei nicht enttäuscht, wenn du Zeit dafür brauchst und die Dinge sich nicht auf Anhieb manifestieren! Weibliche Prozesse sind wie eine Schwangerschaft. Es dauert neun Monate, bis das Baby das Licht der Welt erblickt, aber dann ist es ja noch lange nicht ausgewachsen und eigenständig. Das entspricht dem weiblichen Weg: den Dingen ihren natürlichen Lauf lassen, schützen, hegen und nähren, aber nichts pushen oder erzwingen wollen. Männliche Wege hingegen sind schnell, heftig und intensiv, und an diese Dynamik wurden Frauen gewöhnt. Weibliche Wege sind anders, genau genommen sind sie umgekehrt. Es ist wichtig, sich genügend Zeit für jeden einzelnen Schritt zu geben. Durch deine individuellen „Fortschritte deiner weiblichen Befreiung" – mögen sie dir noch so unbedeutend erscheinen – unterstützt du auch alle anderen Frauen, die noch nicht in der Lage dazu sind, denn letztlich sind wir alle miteinander verbunden.

Dein Beitrag zählt

Es ist nicht schwierig eine glückliche und erfüllte Frau zu sein – das liegt in der Natur der Frau! Frauen haben sich jedoch so weit von ihrer wahren Natur entfremdet, dass diese Heimkehr weder spontan noch intuitiv geschieht. Du musst die weibliche Heilung wirklich wollen und bereit sein, dich für die Rehabilitation deiner Weiblichkeit einzusetzen.

Für deine weibliche Heilung gibt es kein vorgefertigtes Rezept, es handelt sich dabei weder um einen Therapieprozess noch eine Gruppenaktivität. Was zählt, sind die individuellen kreativen Bemühungen einer Einzelperson. Wir Frauen haben viel mehr Möglichkeiten und mehr Macht, als wir uns das (selbst heute noch) vorstellen können. Wir besitzen die Fähigkeit, Neues zu gebären, das Gute und Schöne hervorzubringen und die Welt mit neuen Impulsen und neuen Erfahrungen zu bereichern. Sich selbst zu entwickeln und sich selbst zu heilen bedeutet, die Welt zu verändern.

Lerne die weiblichen Gesetze kennen und entwickle ein tiefes Verständnis für weibliche und spirituelle Prozesse, damit du deinen individuellen Weg in eine neue unbeschwerte Freiheit gehen kannst. Heiße die große heilbringende neue Weiblichkeit in dir willkommen und gib ihr den geschützten Raum, in dir zu wachsen und zu reifen. Sie wird dich auf deinem Weg in ein neues Bewusstsein leiten, welches nichts mit dem zu tun hat, was du kennst oder weißt.

Lass dich von den weiblichen Wundern überraschen und verzaubern!

Maitreyi D. Piontek ist Autorin, dipl. Sexologin, Psychiatrieschwester und Linienhalterin einer westlichen Mysterien-Tradition. Die von ihr entwickelte weibliche Mysterien-Arbeit und ihre diversen Bücher gelten als Pionierarbeit, die Suchende seit bald 30 Jahren auf dem Weg in eine authentische, befreite Spiritualität und Sexualität begleitet. Sie lebt und arbeitet im Engadin.

Mehr Infos und Kontakt sowie der aktuelle Seminarkalender auf **www.maitreyipiontek.com**

Bücher von Maitreyi:
Das Tao der Frau, Energiearbeit, Selbstheilung, Sexualität, Heyne Verlag 1995

Die Wunder der weiblichen Sexualität (E-Book) wird im Herbst 2018 wieder neu im Terzium Verlag aufgelegt.

Weibliches Manifest – entdecke deine authentische und lustvolle Spiritualität, Heyne Verlag 2013

www.maitreyipiontek.com

Lebendiges und wohlschmeckendes Wasser aus deinem Wasserhahn ohne Filter oder andere Wasseraufbereitungsverfahren – wäre das nicht toll??

Wasser ist ein sehr besonderer Stoff. Ohne Wasser gäbe es unser Leben nicht. Das war Grund genug für mich, herausfinden zu wollen, welche Bedeutung eine gute Wasserqualität für mein Leben und das von uns allen hat. Ich testete Wasser und merkte, dass das, was da aus mei-

nem Wasserhahn floss, nichts mit einer guten, unterstützenden Wirkung zu tun hat. In Berlin – meinem Wohnort – schmeckt es für meine Zunge allgemein eher bitter und wirkt auch nicht belebend auf meinen Körper. Nicht einmal, wenn ich großen Durst habe.

Schon wenn ich ein Glas Leitungswasser in der Hand hatte, war ich sofort etwas geschwächt und irgendwie unklar im Kopf. Außerdem wirkte auch meine natürliche Verbindung zu Himmel und Erde wie aufgelöst; ich fühlte mich richtiggehend unsicher. Zudem hatte ich immer den Eindruck, das Leitungswasser fühle ich lediglich im Mund, in Kehle, Speiseröhre und im dann vollen Magen. Es fand beim Trinken einfach keine Erfrischung und innere Befeuchtung des gesamten Körpers und der Zellen statt.

Auch meine verschiedenen Versuche, die Wasserqualität mit Filtern oder anderen Wasseraufbereitungsverfahren zu verbessern, führten zu keiner spürbaren Qualitätsverbesserung. Es zog mich nicht hin zum Wassertrinken, weil ich das Wasser immer noch nicht gerne trinken mochte. Das ist jetzt alles Geschichte. Dazu weiter unten.

Aber welche Ursachen beeinflussen denn die Wasserqualität?

Den offensichtlichsten Einfluss auf Geschmack und Bekömmlichkeit haben im Wasser gelöste Stoffe, die dort nicht hingehören: Umweltgifte, Medikamentenrückstände, Hormone etc.

In den Wasserwerken und mittels Filteranlagen, die privat eingesetzt werden, werden diese Stoffe zwar mehr oder weniger herausgefiltert, deren Information aber – beispielsweise die Information von Blei, Pflanzenschutzmitteln, Antibiotika oder der Antibabypille – verbleibt im Wasser.

Auch elektromagnetische Wellen und Geräusche haben einen Einfluss auf das Wasser. Da diese Wellen allgegenwärtig sind, wirken sie ständig darauf ein. Wasser mit seiner Fähigkeit der Informationsspeicherung trägt zudem auch etwas von den Emotionen, den mentalen und seelischen Geschehnissen der Menschen, die mit ihm in Kontakt waren.

Durch jahrelanges Experimentieren und stetige Verbesserungen ist es mir inzwischen möglich, die störenden Informationen, stofflicher, emotionaler, mentaler oder seelischer Art erstens weitestgehend zu transformieren und zweitens die verloren gegangene Verbindung an eine höhere kosmische Ordnung wiederherzustellen.

Das Ergebnis wird von meinen Kunden oft mit den erfreuten Worten „Oh, das Wasser schmeckt jetzt so frisch und klar wie Quellwasser!“ beschrieben. Auch Menschen mit einer eigenen Wasseraufbereitung empfinden ihr Wasser nach meiner energetischen Arbeit als viel lebendiger. In fast allen Fällen fühlen die Wassertrinker jetzt eine Erfrischung im ganzen Körper, bis hinein in die Finger- und Zehenspitzen.

Für weitere Informationen – auch darüber, wie meine Harmonisierungsarbeit abläuft – siehe mein Interview zum Thema „Energetische Raumentstörung“ in der Ausgabe 1/2016 dieser Zeitschrift. Die geistigen Grundlagen meiner Veränderungsarbeit am Leitungswasser sind die gleichen wie die im Interview beschriebenen bezüglich „Raumentstörung“. ww.sein.de/energetische-raumentstoerung-der-hausarzt.

Weitere Informationen:

Peter Rehlinger
Tel.: **030 - 62 90 85 83**
Mobil: 0152 - 28 94 40 00
E-Mail: peter-rehlinger@web.de

www.DeineWohnungDeinKraftort.com
www.lebendiges-Leitungswasser.com

Transformation & Reisen
Balance & Entspannung

Du suchst Ruhe, Zeit für dich, Antworten? Du möchtest deinen ganz persönlichen Weg finden, dein Leben in die Hand nehmen und brauchst dafür einen liebevollen „Anstupser“?

Dieser Weg ist eine Reise zu dir selbst. Ich begleite dich als Transformationstherapeutin, damit du Altes loslassen und Neues entdecken kannst.

Meine Reisen nach Italien haben schon viele Frauen innerlich bewegt und auf einen neuen Lebensweg gebracht. Genieße auch Du eine unvergessliche Urlaubs- und Seminarwoche mit einer Gruppe und mir in Sizilien oder der Toskana – und dann wirst du sie erkennen – deine innere Kraft, dein Vertrauen in dich selbst und deine Liebe zum Leben.

Sizilien: 21.-28.5.18 • Toskana: 3.-11.6.18

Weitere Termine findest du auf meiner Website.
Ich freue mich auf dich!

Abb: © Regina Maaß

Abb: © stevanzz - Fotolia.com

Regina Maaß
Tel. 033056 - 43 49 57
0177 - 305 59 07
www.regina-maass.de

Weiblichkeit und Schamanismus

von Petra Hinze

Frauen als Heilende und Wissende: eine Spurensuche in Vergangenheit und Gegenwart.

Schamanische Arbeit wird überall auf der Welt praktiziert – oft in einer langen Übertragungslinie. Schamanismus ist gelebtes Erfahrungswissen über die Kräfte der Natur, über die Einheit des Ganzen, über die Wechselwirkungen und die Anbindung zu jeder Zeit. Es ist das Wissen, dass alles beseelt ist, dass wir ein Teil von etwas Größerem sind, dass unser Handeln immer direkte Wirkung hat. Der Begriff Schamanismus ist indes ein erschaffenes Konstrukt, um die vielen Heilwissenden und Praktizierenden auf der Welt unter einem Dach zu vereinen. Denn das, was sich dahinter verbirgt, hat sich überall unterschiedlich entwickelt – von Ort zu Ort, von Berg zu Tal, von Wüste zu Steppe, von Kontinent zu Kontinent.

Dabei sind die Gemeinsamkeiten größer als die Unterschiede: Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Erhalt oder Wiederherstellung der kosmischen Harmonie mit Zeremonien, Ritualen, mit Gebeten und Gaben, mit oder ohne Pflanzen. Die Arbeit ist lebendiger Austausch und Gespräch zwischen Himmel und Erde. Dieses Wissen ist ein großer Schatz, der nicht nur zur Zeit unserer Ahnen wirkte, sondern auch heute noch wirkt.

In unseren Breiten wurden allerdings viele seiner Wurzeln abgeschnitten und das Wissen verfiel. Vieles, was uns von unseren Ursprüngen entfremdet, ist im Laufe der Zeit so selbstverständlich geworden, dass es uns nicht weiter auffällt. Beispielsweise feiern wir heute nur mehr die christlichen Feiertage und nicht mehr die Jahreskreisfeste. Weihnachten hat aus diesem Blickwinkel betrachtet weniger damit zu tun, die Geburt von Jesus zu feiern (deren genaues Datum man gar nicht wissen kann), als die Wintersonnenwende am 21. Dezember vergessen zu machen – ein aus der Sicht der christlichen Kirche durchaus sinnvolles Vorgehen. Trotzdem ist manches von dem alten Wissen in unseren Gesten und Handlungen bis in die heutige Zeit erhalten geblieben. Zum Beispiel im Bereich der Totensymbolik: Auch heute noch öffnen viele Menschen die Fenster, um die Seele des Verstorbenen aus dem Haus zu lassen und ihr eine ungehinderte Reise ins Jenseits zu ermöglichen. Solche Rituale und ihre Symbolik – die Sprache der Seele – kommen mehr und mehr in unser Bewusstsein zurück. Denn die Seele sucht nach dem Sinn des Lebens und möchte Teil des Ganzen sein. In diesem Sinne möchte auch Spiritualität neu erfunden werden – angepasst an die heutige Zeit.

Frauen als Heilende und Wissende

Schamanen kommunizieren mit den Kräften der Natur und bewegen Energien. Diese Tätigkeit üben Männer und Frauen aus. Unser europäisches Fundament im Schamanismus ist je-

Abb: © sonyachny - Fotolia.com

doch das der weisen Frau. Weise Frauen genossen in vorchristlicher Zeit viel Anerkennung und Respekt. Sie waren die Zauberinnen, die Hexen, die Heilerinnen, die Seherinnen, die Beraterinnen ihrer Sippe, ihrer Gemeinschaft, ihres Volkes. Ihr Wissen wurde geschätzt.

Heilkunst ist Frauen in die Wiege gelegt. Sie wussten um die Zyklen der Natur und führten Rituale zur Ehrung der großen Göttin durch, um in Verbindung und in Harmonie mit den natürlichen Kräften zu sein. In den Sippen pflegten sie die Familien und konnten sich dadurch im Laufe der Zeit einen immensen Wissensschatz über die Wirkung von Pflanzen aneignen. Sie wussten um die Anwendung von Kräutern, stellten Elixiere und Salben her und kannten Zaubersprüche, um die Wirkung der Pflanzenkräfte zu erhöhen. Manche waren Seherinnen, deren Rat vielfach eingeholt wurde.

Alte Geschichten erzählen, dass sie vor der Trance ihre Lieder im „Zauberton" sangen und dann davon-„flogen". Der 30 April, die Walpurgisnacht – die Nacht der Hexen – ist eine Erinnerung an diese Zeit. Hexen waren die „Zaunreiterinnen", Grenzgängerinnen, die zwischen dem Dies- und Jenseits wechseln konnten. Man sagte ihnen nach, dass ihre Seelen durch den Kamin in die Geistwelt fliegen konnten. Das ähnelt stark dem, was wir unter dem Begriff „schamanischer Flug" kennen, die uralte Szene, in der sich die Seele vom Körper löst und auf Reisen geht. Als Tierwesen – in Gestalt von Eule, Katze, Fuchs – schweifte das Bewusstsein dieser Frauen durch die Lande, während ihr Körper zu Hause in Trance verblieb. Flugsalben – spezielle Salben, in die Kräuter eingearbeitet wurden, welche das Bewusstsein veränderten – oder die direkte Einnahme psychoaktiver Kräuter waren ihre Unterstützung.

Auch im Bereich der Rechtsprechung waren Frauen gefragt: In England gab es noch im frühen Mittelalter weibliche Clan-Oberhäupter, die als Gesetzgeberinnen matriarchales Recht ausübten und vollstreckten. Die Magna Carta von Chester nannte sie „indices de wich": Hexenrichterinnen.

Weiblicher Schamanismus

Schamaninnen hat es schon in der Steinzeit gegeben. Heute leben wir allerdings fast weltweit in patriarchalen Strukturen. Das hat Spuren hinterlassen. Vielleicht stimmt es, dass die männlichen „Nachfolger" die Kleidung der weiblichen Vorfahrinnen übernommen haben, weshalb manche Schamanen eher weibliche wirkende Gewänder tragen. Aber haben sie deshalb auch alle ihre Aufgaben übernommen? Sicher nicht. Denn naturgemäß gibt es Bereiche, zu denen die männlichen Schamanen wenig oder gar keinen Zugang hatten.

Zum Beispiel zum Allerweiblichsten: der Menstruation. Menstruation bedeutet übersetzt Mondwechsel. Die Worte Men (Mond) und Mensis (Monat) gehören im Sanskrit zur Ur-Silbe Ma. Der Zyklus der Gebärmutter war das Maß der Frau. Die ersten Kalender waren Mondkalender.

Kein Wunder, denn die Menstruationsenergie ist eine große Kraft, die gerade darum aber auch nicht überall gewollt war. Frauen wurden während dieser Zeit – teilweise durchaus zum Schutz der Frau – von einigen Praktiken ausgeschlossen, wie beispielsweise Schwitzhütten- oder Heilzeremonien. Sachliche Gründe dafür waren, dass der Menstruationsprozess, bei dem die Energien im weiblichen Körper besonders in Bewegung sind, allein schon wie eine eigene innere Schwitzhütte wirkt und einen tiefen Reinigungsprozess initiiert, der ungehindert stattfinden sollte. Manche Schamanen hatten aber vielleicht auch Bedenken, dass diese Naturkraft der Frau ihre eigene Balance stört.

Umgekehrt können Frauen ihre Mondzeit als Quelle von Stärke und spiritueller Kraft sehen. Immer häufiger drücken sie dies auch heute wieder in Ritualen und Zusammenkünften aus. Sitzen viele Frauen – zum Beispiel in Frauenkreisen – an einem Ort zusammen, sind sie häufig "blutsverbunden", ihre Blutung findet nahezu gleichzeitig statt. Das Blut wurde in frühen Zeiten nicht als etwas „Schmutziges" wahrgenommen, das entsorgt werden muss, sondern es stand als wichtiges Opfergut, als Gabe zur Verfügung. Welches Opfer könnte heiliger sein als das, das dem eigenen Körper entspringt?

In frühen Kulturen wird die Gebärmutter auch nicht auf ihre Rolle als Fortpflanzungsorgan reduziert, sondern als das gesehen, was sie ebenfalls ist: ein Instrument der Wahrnehmung. Natürlich kann man an den Magen denken, wenn jemand etwas „aus dem Bauch heraus" entscheidet, aber die sinnvollere Kandidatin sitzt einige Zentimeter tiefer. In alten Büchern wird beschrieben, dass sie das zweite „dritte Auge" ist. Verbindet eine Frau sich mit der Gebärmutter, entsteht ein eigenes Kraftfeld und die Wahrnehmung wird geschärft. Nicht umsonst wird die Gebärmutter oft mit Augen dargestellt.

Schwangerschaft und Geburtsrituale

Frauen unterstützten sich seit jeher gegenseitig bei der Geburt. Das englische Wort für Geburtshilfe, „midwifery", ist vom angelsächsischen „med-wyf" abgeleitet, das „weise Frau" oder „Zauberin" bedeutet. Auch diese Heilkunst lag also in den Händen der weisen Frau-

en. Priesterinnen, die mit der Geburt und ihren Geheimnissen vertraut waren, dienten der großen Mutter. Im vorchristlichen Rom gab es die Obstetrix, die die Entbindung begleitete, die Nutrix-Nährerin, die den Milchfluss der Mutter förderte und ihr Stilltechniken beibrachte, und die Ceraria, eine Priesterin der Ceres, die mit Geburtsritualen beauftragt war.

Hebammen unterstützten die Frauen in ihrer Eigenbestimmung, sie führten sie in die Geheimnisse der Sexualität und Geburtenkontrolle ein. Es gab Rituale, um das Kind den Kräften – Mutter Erde, Vater Himmel, den Himmelsrichtungen und Elementen – vorzustellen und deren Schutz zu erwirken. Die Frauen wussten auch, welche Kräuter der Verhütung dienten, der Befreiung von einer Schwangerschaft und der Schmerzlinderung während einer Geburt. Das Pflanzenwissen dieser Zeit ist leider zum großen Teil unwiederbringlich verloren gegangen.

Das mittelalterliche Christentum distanzierte sich von den Hebammen und eine regelrechte Feindschaft entbrannte. Das Ergebnis ist bekannt. Manche Zauberformeln und Zaubereien wurden christianisiert beibehalten. Heidnische Feiern wurden christlich überlagert, wie das Beispiel Ostern zeigt, das früher eine Feier für die Göttin Ostara war, die Göttin der Morgenröte und Fruchtbarkeit. So ist zumindest ein Fundament erhalten geblieben, auf dem junge Generationen wieder aufbauen.

Rituale im Heim und am Herd

Rituale begleiten uns durchs ganze Leben, auch wenn uns selten bewusst ist, dass wir gerade ein Ritual durchführen. Am häufigsten begegnen wir ihnen heute im Umfeld der Religion. In vergangenen Zeiten waren Rituale auch in den eigenen vier Wänden allgegenwärtig. Im Mittelpunkt stand – selbstverständlich – die Frau, die Hüterin von Heim und Herdfeuer.

Das Feuer wurde wie ein Schatz geehrt und mit Gaben – wie Butter oder Kräutern – gefüttert. Das Anrichten des Essens war nicht nur simples Kochen, es wurde magisch zubereitet. Das Essen wurde besprochen und mit Summtönen begleitet; auch war wichtig, in welche Richtung gerührt wurde. Rechtsherum war aufbauend und heilend, linksherum war Energie wegnehmend, blockierend oder sogar zerstörend.

Auch Färben, Spinnen, Nähen, die Herstellung der Kleidung lag immer in Frauenhand. Saat, Ernte, Aufbereiten der Pflanzenfasern – Frauen wussten um den geeigneten Wachstumszauber in Form von Sprüchen oder Tänzen. Auch zu den Spinnstuben hatte nicht jeder Zutritt. Hier wurden das alte Wissen ausgetauscht, Märchen und Gesänge weitergegeben, gemeinsam gesungen.

Schamanisches Frauenwissen in unserer Zeit

Die Feuer sind verschwunden, stattdessen steht ein Elektroherd in unserem Heim. Aber schamanische Praktiken erfahren eine beachtliche Wiederbelebung. Fast wäre es zu spät gewesen und das Wissen ein- für allemal verloren gegangen. In manchen Dörfern gibt es noch eine Besprecherin oder Kräuterfrau, der über Generationen hinweg das Wissen meist mündlich übertragen wurde. Mittlerweile findet sie wieder Interessierte, an die sie es weitergeben kann. Mann und Frau machen sich wieder auf die Suche nach ihrer Kraft.

Viele Frauen durfte ich auf diesem Weg begleiten. In meiner Arbeit hat es sich unter anderem als besonders heilsam erweisen, sich der Gebärmutter zuzuwenden. Hier sind viele Verletzungen aus alten Zeiten gespeichert, die unbewusst weitergegeben werden können. Dieser weibliche Weg braucht allerdings Zeit und Mut, da die Energie der Frau in der Tiefe ruht. Zeremonien, Heilreisen und Naturarbeit in einem geschützten Rahmen ermöglichen die innere Entwicklung.

Meine Arbeit richte ich nach Natur- und Lebensrhythmen aus. Ich biete Jahreskreisfeste an und führe Rituale für Lebensabschnitte durch. Für mich ist die Ganzheit wichtig, die allumfassende Betrachtung der Person, die zu mir kommt. Die Sprache der Seele hat viele Formen. Und doch steckt dahinter stets die Suche nach der Einheit, um die Harmonie des Ganzen herzustellen. Das ist bei Frau und Mann so. Es zeigt sich nur eben manchmal anders.

Petra Hinze widmet sich seit mehrere Jahren der weiblichen Spiritualität und dem Schamanismus.
Sie bietet Einzelsitzungen, Kurse, Rituale und Reisen an.

Info und Kontakt unter
Tel. 0173-956 20 41 oder
030-428 069 48
www.petra-hinze.de

Termine:
2.-4.3.18: Alchemilla Frauennaturheiltage
6.3.18: Start Frauenkreis
4.5.18: Start Jahreskurs „Schamanisches Heilwissen“
1.-3.6.18 „Die Kraft der Gebärmutter“
15.-17.6.18 „Die Sprache der Natur“ – Exkursion Elbsandsteingebirge

Literatur:
Barbara G. Walker:
Das geheime Wissen der Frauen, dtv 1995
Wolf Dieter Storl: Ur-Medizin, AT Verlag 2015

www.petra-hinze.de

Von Schmerzen und meiner Lebensaufgabe

von Robert Ender

Da war er wieder, der Druck in der Magengegend. Seit ich denken kann, habe ich Magenbeschwerden und Probleme im Bauch mit all den üblichen Symptomen. Auch andere Schmerzen kommen und gehen. Ärztliche Untersuchungen ergaben immer dasselbe: nichts. Und dass ich kerngesund bin. Als Diagnose blieb häufig nur noch Hypochonder oder hochsensibel übrig. Dennoch fühlte ich Schmerzen in meinem Körper, aber niemand konnte mir sagen, warum. Geschweige denn Abhilfe verschaffen. Also blieb mir nichts anderes übrig, als selbst tätig zu werden. Der erste Schritt in Richtung Selbständigkeit. Ich lernte viel über den Körper, die Organe und ernährte mich immer gesünder. Aber die Schmerzen blieben. Ich bekam ein Brennen in der Leber, obwohl ein Arzt mir sagte, dass es da keine Nervenbahnen gebe und das somit nicht möglich sei. Es wurden Nahrungsmittelallergien diagnostiziert, die sich verschlimmerten, bis ich fast nichts mehr essen konnte. Irgendwas lief schief in meinem Leben. So wollte ich nicht mehr weitermachen!

Ein Segen der Synchronizität führte mich zur Meditation und dann auch zu ThetaHealing. Ich lernte die Methode und fing an, mich immer besser selbst kennenzulernen. Die Allergien verschwanden nach einem halben Jahr. Die Schmerzen blieben. Ich fragte die Schöpfungskraft, was da wirklich los ist mit mir. Schöpfung sagte: „Was machst du denn, wenn du Schmerzen hast?“ Ach so, wenn ich Schmerzen habe, fühle ich in mich hinein, auf der Suche nach der Ursache. Und in dem Moment wurde alles klar. Die Schmerzen waren nicht wirklich real. Die Ärzte hatten Recht. Ich selbst hatte die Schmerzen kreiert. Warum? Weil ich nur dann meinen Körper, mein Sein fühlte. Ohne Schmerzen fühle ich zwar die Gefühle der anderen, aber nicht meine. Ohne die Schmerzen wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin, und würde nicht meine Lebensaufgabe leben! Ich fühlte eine tiefe Dankbarkeit für meinen Körper, der all das mitmachte. Wie großartig! Ich dankte den Schmerzen, dass sie mich auf meinen Weg gebracht haben. Jetzt war es Zeit, sie loszulassen und mir selbst zu vertrauen. In meinem Körper. Frei von diesen Schmerzen!

www.puretheta.de

Unbe-herr-schbar!

Werde zur „Wonder Woman“ deines eigenen Lebens!

von Ursula Werling und Etna Marx

„Wonder Woman“ im gleichnamigen Film zeigte uns im Sommer 2017 in den deutschen Kinosälen, wie echte weibliche Kraft sich ausdrücken kann. Die Heldin war selbstbewusst und voller Optimismus, Herzensgüte und Uneigennützigkeit, zugewandt und mitfühlend, für sich selbst und die eigenen Ideale einstehend und gleichermaßen mutig, tapfer und kämpferisch – und konnte dabei dem Männlichen ganz natürlich auf Augenhöhe begegnen. Trotz aller Zerstörung, Krieg und Verlust trifft „Wonder Woman“ ihre Entscheidungen auf der Basis der Liebe.

„Wonder Woman“ wurde als Comic-Figur 1941 von einem US-amerikanischen Psychologen als Gegenpol zu den männlichen Superhelden Batman und Superman geschaffen und erhielt 2017 nun endlich – 76 Jahre danach – einen eigenen Film und die Wertschätzung, die dieser Figur gebührt.

Auf der metaphysischen Ebene kommt die Botschaft von „Wonder Woman“ genau zum richtigen Zeitpunkt und erklärt damit wohl auch den weltweiten großen Erfolg des Blockbusters. Der Film trifft den Nerv der Zeit. Die Süddeutsche Zeitung bestätigt in einem ihrer Artikel über diesen Kinofilm, dass „Wonder Woman“ sehr, sehr viel richtig mache und damit ganz besonders Frauen regelmäßig zu Tränen rühre.

„Wonder Woman“ erzählt die Geschichte von Diana, der Prinzessin von Themyscira, und dem unsterblichen Kriegervolk der Amazonen unter der Herrschaft von Königin Hippolyta und ihrer Schwester Antiope. Vor ihrem Siegeszug als Wonder Woman wird die Amazonenprinzessin Diana zu einer unüberwindlichen Kriegerin ausgebildet. Sie wächst in einem abgelegenen Inselparadies im Mittelmeer auf – erst von einem notgelandeten amerikanischen Piloten erfährt sie von den fürchterlichen Konflikten im Rest der Welt, dem Ersten Weltkrieg. Daraufhin verlässt sie ihre Heimat, weil sie überzeugt ist, dass sie der bedrohlichen Situation Herr werden kann. Im Krieg kämpft Diana an der Seite der „normalen“ Menschen, entdeckt allmählich ihr volles Potenzial – und ihre wahre Bestimmung.

Freie ungebändigte Kraft

Dianas Name ist bewusst an den Namen der römischen Göttin Diana angelehnt, die ihre Entsprechung in der griechischen Göttin Artemis findet. Diana (bzw. Artemis) stehen unter anderem für die wilde, freie, ungebändigte Kraft, die Unbe-herr-schbarkeit, die für sich selbst einsteht, sich nicht abhängig macht – und genau deshalb dem Männlichen auf Augenhöhe begegnen kann, ohne dabei wie ein Mann sein zu müssen.

Die mythische Welt der starken, noblen und königlich-stolzen Amazonen auf Themyscira

Abb: © Andrey Kiselev - Fotolia.com

lässt uns fühlen, dass etwas gefehlt hat – auch wenn wir nicht bewusst darauf gewartet haben – und lässt vor innerer Berührtheit Tränen aufsteigen. Vielleicht erinnert uns Themyscira auch unbewusst an unsere anderen Inkarnationen, in denen wir in ähnlichen matriarchalen, weiblich-kraftvollen Kulturen gelebt haben.
Niemand hat Wonder Woman als Mädchen je subtil vermittelt oder vorgelebt, dass Frauen irgendetwas nicht könnten, dass sie ängstlicher seien oder nur schön sein sollten etc. Wonder Woman ist auf Themyscira zu der Frau geworden, die sie sein wollte – ohne einschränkende oder subtile gesellschaftliche Handlungs- und Wahlmöglichkeiten, was man als Frau tun, wie man sich verhalten oder wie man als Frau sein sollte etc. Diana beugt sich keinen Restriktionen, sie tut einfach das, was sie tut, lebt das, was sie ist – und entfaltet dabei ihr volles Potenzial.

Balance des männlichen und weiblichen Prinzips

Hier wird die spirituelle Wahrheit offenkundig: Nur wer seine eigenen männlichen und weiblichen (Persönlichkeits-)Anteile in sich selbst geheilt, ausgesöhnt und beide Prinzipien in sich ausbalanciert hat, kann der anderen Person (egal ob Mann oder Frau) auf Augenhöhe und mit bedingungsloser Liebe begegnen. In dieser Balance erblüht unser großartiges Selbst, unser wahres Sein und ermöglicht uns, jedem Menschen zutiefst respektvoll zu begegnen. In jedem Menschen ist diese kraftvolle positive Lebensenergie vorhanden.
Allerdings haben besonders wir Frauen in den letzten Jahrhunderten und ganz besonders seit der Epoche der „Aufklärung", in der die Macht des analytisch denkenden Verstandes ihren Siegeszug antrat, genau diese Fähigkeit zur inneren Balance unserer männlichen und weiblichen Anteile vernachlässigt und so quasi unsere wilde, freie, intuitive Macht abgegeben. Im Verlauf der Evolution unseres individuellen Selbst haben wir Inkarnation für Inkarnation den vermeintlich erfolgreichen rationalen „männlichen" Strategien, dem Ego-Verstand, den Vorrang mit seinem *Tun, Machen, Arbeiten, Ziele verfolgen, Kontrollieren, Anstrengen, Wettbewerb* gegeben. Das *Intuitive, Fließende, Wilde, Freie, Zyklische, Ekstatische, die innere Weisheit* wurde abgewertet, immer weniger gelebt und geriet dabei zunehmend in Vergessenheit. Der Fokus der Mehrheit lag (bzw. liegt in der heutigen Zeit immer noch) auf dem Rationalen, dem Greifbaren, dem Messbaren – und erzeugte innere Dysbalancen, die sich in Krankheiten und Krisen widerspiegeln. Langsam zeigt sich bei den Menschen allerdings ein Bewusstseinswandel, infolge dessen sich gerade die Frauen wieder mehr an ihre ureigenen Wesenszüge und ihr wahres Sein – nämlich an ihre weibliche Urkraft – erinnern. Leider gibt es nur sehr wenige weibliche Vorbilder, die uns zeigen, wie sich diese kraft- und machtvolle Urkraft in Alltag und Beruf umsetzen und leben lässt. Dabei geht es nicht darum, eine neue Feminismus-Welle zu initiieren, sondern um die innere Balance des männlichen und weiblichen Prinzips in jeder Person selbst – dies gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

Aus unserem wahren Selbst heraus handeln

Wir haben heutzutage zwar nicht die Chance wie Diana bei den Amazonen aufzuwachsen, von ihnen zu lernen oder mit ihnen zu trainieren. Allerdings stehen uns vielfältige Methoden, Techniken, Bücher und Seminare zur Verfügung, um uns genau diese Fähigkeiten wieder anzueignen oder sie auszubilden: unsere wilde, freie, unabhängige Kraft, unsere weibliche Urkraft – oder anders ausgedrückt: unsere Macht über unser eigenes Leben – wieder zu uns zurückzunehmen und dann aus diesem Bewusstseinszustand heraus zu handeln. Das heißt auch, uns nicht sagen zu lassen, was wir tun oder wie wir sein sollten, sondern aus unserem Inneren, unserem wahren Selbst heraus zu handeln – mental und emotional vollständig frei zu sein, das auszudrücken, was sich individuell durch uns ausdrücken möchte, unabhängig von Geschlecht, gesellschaftlicher und kultureller Zuschreibung.
Vollkommen frei und so zu sein, wie man einfach ist, ist nicht nur das größte Geschenk, das wir uns selbst (und zugleich allen Menschen in unserem Umfeld) machen können – es ist auch das größte Abenteuer unseres Lebens, aus dieser liebevollen, kraftvollen, authentischen und selbst-bewussten Position heraus zu handeln und unser Leben zu gestalten – egal ob als Frau oder Mann.
Wie kann das Leben von Frauen und Männern konkret aussehen, das sich aus weiblichen Qualitäten speist? Wenn sich Frauen und Männer der eigenen Stärken und Fähigkeiten voll bewusst sind, werden sie das eigene Leben im Einklang mit ihrer inneren Weisheit selbstbestimmt leben können. Bisher übliche, das Leben stark einschränkende Lebensphilosophien wie zum Beispiel das Schuldprinzip oder Täter-Opfer-Denken werden genauso der Vergangenheit angehören wie die destruktiven Gefühle Angst, Wut, Schmerz, Verurteilung und Schuldzuweisung, ebenso Machtmissbrauch und depressive Verstimmungen. Psychische und physische Erkrankungen werden aufgrund unserer tiefen Bewusstseinsveränderung als Konsequenz nicht mehr entstehen. Die freigesetzte Kraft und Macht ist den Menschen dann

WWW.SEIN.DE

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

Schon über 100 glyphosatfreie Gemeinden

Bisher haben sich rund 160 Städte und Gemeinden in Deutschland entschieden, ihre Grünflächen ohne Glyphosat oder andere Pestizide zu bewirtschaften.

Aus der Rubrik „News"

Weltpremiere: Erste emissionsfreie Containerschiffe

In den Niederlanden verkehren ab Herbst 2018 die weltweit ersten vollständig elektrischen Containerschiffe. Verglichen mit dieselbetriebenen Binnenschiffen werden im selben Zeitraum 18.000 Tonnen CO_2 eingespart.

Aus der Rubrik „News"

Plastikmüll in der EU: Bis 2030 zu 100 Prozent recycelbar

In der EU sollen Plastikverpackungen bis 2030 vollständig recycelbar sein. Die EU-Kommission plant außerdem ein Verbot von Mikroplastik in Kosmetika und sogar eine Plastiksteuer.

Aus der Rubrik „News"

Begreifen, was nicht ist

Das Sterben und den Tod des eigenen Kindes mitzuerleben, ist für Eltern eine der größten und schrecklichsten Herausforderungen – mit der Trauer und dem Schmerz danach zu leben, ohne daran zu zerbrechen, ebenso. Vor diese Herausforderung sieht sich auch die Autorin gestellt, als ihre 15-jährige Tochter Marlene nur wenige Monate nach der Diagnose Krebs stirbt.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"

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

Bildnachweise:
glyphosatfrei: Im Bauerngarten © Letrasch Lizenz: cc-by-nd
emissionsfrei: Rotterdam, Netherlands © Rick Ligthelm Lizenz: cc-by-nd
Plastik: Marine litter. Plastic bottles on a beach © Bo Eide Lizenz: cc-by-nd
Begreifen, was nicht ist: © pexels.com

voll bewusst und kann ganz natürlich eingesetzt werden, ohne diese zu missbrauchen, andere Menschen geringzuschätzen oder sie zu manipulieren. Frauen (und auch Männer) müssen nicht (mehr) beweisen, dass sie bessere, wertvollere Menschen sind, weil sie erkannt haben, dass sie alle zur richtigen Zeit am richtigen Ort ihre Aufgabe erfüllen und aus der (Be-)Wertung ausgestiegen sind.

Frieden und bedingungslose Liebe in einer starken Gemeinschaft leben

Um zu dieser bewussten und bejahenden Ausrichtung zu gelangen, ist es notwendig, die eigenen vermeintlichen Fehler und Schwächen bedingungslos lieben und wertzuschätzen zu lernen, was dazu führt, andere so akzeptieren zu können, wie sie sind, und respektvollen Umgang auf Augenhöhe zu pflegen. Soziale Kompetenz zeigt sich in Verständnis, Mitgefühl, Empathie dem Umfeld gegenüber. Gleichzeitig ruhen bewusste und erwachte Menschen souverän in ihrer Mitte, überzeugen durch ihre Eloquenz und Authentizität. Im Beruf, welcher dann im Einklang mit der eigenen Berufung gelebt wird, werden Frauen und Männer auf ihre ganz eigene Weise führungsund durchsetzungsstark, teamfähig, erfolgreich und wohlhabend sein, ohne der Profitgier zu verfallen. Bewusste und erwachte Menschen denken werteorientiert und agieren aus dem Flow heraus. In der Verbindung mit ihrer inneren Wahrheit können sie ihr volles Potential entfalten und ihre Qualitäten in den Dienst des Ganzen stellen.

Je größer die Gemeinschaft der bewussten Frauen und Männer werden wird, desto mehr wird sich die Gesellschaft verändern, mehr ökologisch handeln, nachhaltig denken zum Wohle aller Menschen, der Flora und Fauna – und der Erde insgesamt. Aggressionen, Gewalt und Kriege werden sich nach und nach auflösen, weil sich immer mehr Menschen ihren eigenen Themen, ihren bewussten und unbewussten Schattenanteilen stellen und sich in bedingungsloser Liebe annehmen. Damit verschwinden die Triggerthemen, was zu innerem Frieden führt und somit auch letztendlich den langersehnten Frieden im Außen zur Konsequenz haben wird.

Ursula Werling ist Coach und Mentorin für das bewusste Sein, Spiritualität, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung. In ihren Weisheitstrainings und Seminaren vermittelt sie die Umsetzung einer funktionierenden Lebensweise aus dem Sein, die für alle Bereiche des Berufs- und Privatlebens Gültigkeit hat.

Info und Kontakt unter:
Tel.: 06136-92 24 88 oder info@ursulawerling.de
www.ursulawerling.de

Etna Marx ist Coach und Mentorin für Spiritualität, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung, außerdem Seminarleiterin, Ausbilderin, multidimensionale Aufstellerin und Künstlerin. Zunächst Betriebswirtin und Geschäftsführerin, wurde sie durch Krankheit zur Spiritualität geführt. Studienreisen und Weiterbildungen führten sie zu schamanischen Kulturen (Maya, Inka, Huna, Kelten) und der Yogaphilosophie.

Info und Kontakt unter
Tel.: 06131-62 37 360 oder info@etnamarx.com,
www.etnamarx.com

www.ursulawerling.de www.etnamarx.com

Festival der Weiblichkeit

Am 3. und 4. März 2018 findet in Berlin ein besonderes Event statt: Das Festival der Weiblichkeit, von Frauen für Frauen organisiert, um eine neue Art des Frauseins zu erforschen.

Abb: © ARochau - Fotolia.com

Die Berliner Frauengemeinschaft „Just for Women“ lädt Frauen ein, sich im Rahmen von zwanzig unterschiedlichen Seminaren folgender Frage zu widmen: Was bedeutet es für mich persönlich, eine Frau zu sein, und wie kann ich mein inneres Gefühl für Weiblichkeit in Einklang mit meiner äußeren Rolle als Frau bringen?

Frauen waren die letzten vierzig Jahre damit beschäftigt, sich neben der Verantwortung für Partnerschaft und Familie eine Stellung im beruflichen und politischen Leben zu erarbeiten. Sie haben sich zahlreiche Rechte erkämpft und viele neue Rollen übernommen. Jetzt fühlen sich viele von ihnen aufgrund der vielseitigen Anforderungen erschöpft. Sie wollen sich als Frauen in der Gesellschaft weiterentwickeln, ohne dafür weiter kämpfen zu müssen. Sie wollen Pausen einbauen, innehalten, so dass jede Frau in sich spüren kann, was Weiblichkeit für sie bedeutet und wie sie ihre Weiblichkeit jenseits von sozialen Erwartungen in die Gesellschaft einbringen kann.

Das Festival bietet unterschiedliche Seminare an, damit jede Frau ihre einzigartige und individuelle Definition von Frausein und Femininität erforschen kann, denn für Frauen ist der Bezug zur eigenen Weiblichkeit und ihr freier Ausdruck ein entscheidender Faktor für ein zufriedenes, erfülltes und selbstbestimmtes Leben als Frau und und nicht zuletzt für eine ausgeglichene Gesellschaft.

„Es gibt so viele Definitionen von Weiblichkeit, wie es Frauen gibt“, postulieren die Veranstalter. Diese Vielfalt findet ihren Ausdruck in Seminaren wie: „Mut zur Wut“, „Weibliche Essenz“, „Selbstliebe und Scham“, „Lifedancing“, oder „meine Bedürfnisse & Grenzen“.

Das Festival findet am 3. und 4. März zwischen 10 und 22 Uhr im Spirit Berlin in der Schererstraße 3ph, 13347 Berlin statt.
Mehr Infos und Tickets auf
www.justforwomen.berlin/festival

www.justforwomen.berlin/festival

Fasten für mehr Genuss

Der Jahresbeginn ist immer ein Zeitpunkt für gute Vorsätze. Mehr Gelassenheit im Alltag, gesünder essen und noch viele andere Dinge stehen auf unseren inneren Listen. Warum sich also nicht einmal vornehmen, eine Zeit lang ganz ohne Nahrung auszukommen und dabei überschüssigen Ballast auf allen Ebenen loszuwerden? In Zusammenhang mit Naturerfahrungen wird dies zu einer intensiven Zeit, die nicht nur viel mehr ist als eine Diät, sondern auch noch neue Ebenen der Genussfähigkeit in uns öffnet.

Abb: © mizina - Fotolia.com

von Susanne Hackel

Essen ist für mich Genuss. Verschiedene Aromen, die aufeinander treffen und meinen Gaumen kitzeln. Wenn meine Freunde am großen Küchentisch Platz nehmen, um gemeinsam zu speisen, liebe ich nicht nur das Essen, sondern auch die Unterhaltungen, die sich neben den leckeren Speisen entfalten.

Ich besitze viele Kochbücher. Manche behaupten auch, ich würde sie sammeln. Dabei mag ich es, in ihnen zu blättern. Bilder von Essen entspannen mich. Andere rauchen – ich schaue mir Kochbücher an.

Und natürlich liebe ich das Kochen, wobei ich gerne mit Aromen und Kräutern experimentiere, um dem Essen einen Pfiff zu verpassen. Die Wärme von Zimt, die herablassende Kühle der Minze, ein fruchtig-waldiger Wacholder-Moment oder das süße Fenchel-Aroma...sie alle sind meine Verbündeten beim Kochen.

Da ist es sicherlich nicht verwunderlich, dass ich meine erste eigene Fastenerfahrung noch sehr gut in Erinnerung habe. Natürlich hatte ich schon viel darüber gelesen, übte ich mich doch seit Jahren regelmäßig vor Ostern sechs Wochen in Zuckerabstinenz und hatte ich immer mal wieder den einen oder anderen Fastenversuch unternommen. Aber als Genussmensch liebe ich das Essen und die Geselligkeit dabei, den gemeinsamen Familien-Moment beim Abendessen. Alles Faktoren, die es mir nicht gerade leicht machten zu fasten – und wohl der Grund für mein früheres grandioses Scheitern beim Fasten waren.

Fasten ist Verzicht

Der Begriff Fasten umschreibt den Verzicht. Meistens geht es dabei um Nahrung. Man kann aber auch auf andere Dinge verzichten wie Sprechen, das Schneiden der Haare, soziale Kontakte oder Sexualität (Zölibat).

Fasten ist eine uralte Tradition. Eng verbunden mit religiösen Ritualen fasten die Menschen zu bestimmten Jahreszeiten oder um sich auf besondere Momente oder Feste (zum Beispiel Ostern) vorzubereiten. Man kann auf Nahrung auch aus gesundheitlichen Gründen verzichten, beispielsweise um das Gewicht zu reduzieren oder um bei akuten Erkrankungen den Körper zu entlasten.

Wer schon einmal gefastet hat, kann bestätigen, wie sehr sich die Sinne beim Nahrungsverzicht schärfen und dass die Wahrnehmung auf allen Ebenen gefördert wird. Die Askese in ihren vielen Formen (siehe oben), auch eine Art des Fastens, dient der Erhöhung der Willenskraft. Fasten hat zudem Auswirkungen auf emotionaler Ebene. So lassen sich Trauer und schlimme Ereignisse durch Fasten schneller verarbeiten.

Trotzdem habe ich mich oft gefragt, warum ganz normale Menschen ohne gesundheitliche

Küchle von Belugalinsensprossen auf einem Sugo von Eiertomaten

basenfasten
die wacker-methode®

Belugalinsenküchle für 4 Personen:

- ✓ 400g Belugalinsensprossen
- ✓ 100g Chiasamen
- ✓ 100 ml Wasser
- ✓ 1 große Gemüsezwiebel
- ✓ 1 kleiner Bund Majoran
- ✓ 1 Msp. Kreuzkümmel
- ✓ Olivenöl

Tomatensugo für 4 Personen:

- ✓ 1 kg Eiertomaten
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 1 Peperoncini
- ✓ 1 kleiner Bund Minze
- ✓ 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 0,1 l Olivenöl
- ✓ Meersalz und schwarzer Pfeffer

Mehr Infos & Rezepte unter:
www.basenfasten.de

Die Chiasamen in 100 ml Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

Die gekeimten Belugalinsen mit der in Würfel geschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Frisch gehackter Majoran hinzugeben.

Die Hälfte der Linsen ganz lassen. Die Andere mit einem Cutter/Mixer breiig zerkleinern und mit dem Chiasamenbrei mischen. Die restlichen ganzen Linsen hinzugeben und zu einer formbaren Masse verkneten. Nochmals mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Kleine, nicht zu dicke Küchle formen. In heißem Olivenöl knusprig ausbraten.

Die Tomaten gut waschen, vom Strunk befreien und in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden und Peperoncinischote fein würfeln. Die feinen Zwiebel und Peperoncini in Olivenöl anbraten und die Tomatenwürfel hinzugeben. Mit dem Abrieb der Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und so lange einkochen, dass noch die Tomatenstücke zu erkennen sind.

Die in feine Streifen geschnittenen Minzblätter hinzugeben und ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sugo in einem Pastateller geben, die Belugalinsenküchle arrangieren und mit frischer Minze ausgarnieren.

Der Fastenurlaub mit Genuss

Obst, Gemüse, frische Kräuter und Keimlinge - so dürfen Sie bei einer basenfasten Kur schlemmen.
Genießen Sie das Original basenfasten nach Wacker® in unseren zertifizierten Hotels:

oder andere Probleme fasten? Nachdem ich in diesem Jahr sechs Wochen auf Zucker verzichtet und auch sieben Tage gefastet habe, glaube ich, dass durch den Verzicht Platz entsteht. Ein Raum der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit für mich. Vielleicht auch für die Frage: Was brauche ich wirklich? Was braucht meine Seele? Was passiert, wenn ich nicht esse, nicht konsumiere und dabei mich und meinen Körper wahrnehme? Quasi ganz pur.
Und als Hoffnung für die Zeit danach: Lässt der Verzicht vielleicht auch den Genuss nach der Zeit des Verzichtes wachsen und größer werden?
Wenn ich ehrlich bin, war Fasten erstmal nicht schön. Die Stadt ist voll von Essen, das verführerisch riecht. Während meiner sieben Fastentage habe ich oft Essen fotografiert, das ich gerne gegessen hätte. Die Fotos habe ich an meine Freunde verschickt, ich wollte sie teilhaben lassen. Und ich wollte, dass sie mich anfeuern – was sie tatsächlich gemacht haben. Das hat mich sehr unterstützt.

Höchstleistung des Körpers – Entlastung

Wenn der Körper ohne Nahrung bleibt, stellt er den Stoffwechsel um. Die Reserven verbrauchend, wird entrümpelt – alles, was alt und unnötig ist, fliegt raus. Alles, was den Körper und die Entgiftungsorgane Leber, Haut, Lunge und Darm dabei unterstützt, tut gut. Regelmäßige Einläufe sind genauso wichtig wie Bewegung an der frischen Luft und Leberwickel.
Der Körper stellt sich um. Die Sinne werden geschärft, und beispielsweise sind Gerüche in dieser Zeit viel intensiver. Und ja, ich gebe es zu: Ich habe beim Fasten tagelang nur an Essen gedacht. Aber dann, an Tag 7, kam dieser magische Moment, an dem Essen, an dem körperliche Nahrung völlig egal war. Getragen von einem großen Gefühl der Unabhängigkeit und Freiheit bin ich durch diesen Tag geschwebt. Dieser Tag ist ein besonderer Tag gewesen. Ich habe mich wunderbar gefühlt. Als kleiner losgelöster Teil eines großen Universums. Unabhängig und doch dazu gehörend und unwahrscheinlich frei.

Der Unterschied zu einer Diät

Bei einer Diät geht es um Gewichtsreduktion. Dabei kann man Kalorien zählen, Trennkost betreiben, auf Kohlenhydrate verzichten – es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Aber hierbei geht es immer nur um das rechnerische Verlieren der Pfunde.
Beim Fasten geht es um viel mehr. Die Frage "Was will ich loslassen?" berührt nicht nur die physische Ebene, sondern auch Seele und Geist. Die Sinne mit schönen Erlebnissen zu füttern, Impulse und Gedankenanstöße zu geben und zu erhalten – und dies am besten noch in einer Gruppe, die vieles mitträgt –, das macht Fasten so anders. Fasten zielt also nicht vordergründig auf die Neumodellierung von Bauch, Beinen und Po, sondern ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Verbindung von Körper, Geist und Seele unterstützt und ausbaut. Während eine Diät meist in den Alltag integriert wird und oft missmutig und dünnhäutig macht, verlangt Fasten einen klar gewählten und auf diese Erfahrung abgestimmten äußeren Rahmen, der die innere Einkehr vereinfacht, intensiviert und bewusst erlebbar macht. Das kann zum Beispiel ein Kloster sein oder ein schöner Urlaubsort – in jedem Falle ein Ort, der fern des Alltags liegen sollte. Die damit einhergehenden Erfahrungen machen das Fasten leichter und freudvoller. Der Fastenarzt Otto Buchinger verbindet darum das Fasten unbedingt mit ausgedehnten täglichen Wanderungen in der Natur.

Lesen Sie weiter auf S. 29 >>>

Susanne Hackel arbeitet seit zwölf Jahren als Heilpraktikerin und Dozentin in ihrer Kräuterwerkstatt mit den Themenschwerpunkten Heilpflanzen und Ernährung. Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge begleitet sie das Thema Fasten nun schon seit vielen Jahren, insbesondere der Verzicht auf Zucker. 2017 hat sie eine Fortbildung zur Fastenleiterin absolviert und bietet neben Kursen zum Thema „Zuckerfreie Ernährung" nun auch Fastenseminare nach Buchinger an.
Außerdem auf dem Programm der Kräuterwerkstatt stehen Kräuterführungen, Workshops und Kurse, die durch die Fülle der Heilpflanzen während verschiedener Jahreszeiten führen.

Fastenwoche (nach Buchinger) in Potsdam
vom 13 bis 18. April 2018

Fastenwoche (nach Buchinger) in Kloster Lehnin
vom 16. bis 21. Oktober 2018

Kräuterführung: Ach du grüne Neune – diese Kräuter vertreiben den Winter!
25. März, 11 Uhr, Volkspark Potsdam

Info & Anm. unter **Tel.: 0331-585 17 36** oder info@susannehackel.de **www.susannehackel.de**

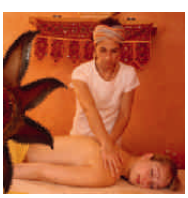
Mehr Infos:
Dr. med H. Lützner , "Wie neugeboren durch Fasten", GU Verlag
https://de.wikipedia.org/wiki/Otto_Buchinger
https://de.wikipedia.org/wiki/Fasten

www.susannehackel.de

PRENZLAUER BERG

Surya Villa Ayurveda Wellness Zentrum

Mit Ölmassagen, Stirnölguss, Kosmetik, Sauna und Dampfbad werden im Sinne der altindischen Heilkunst des Ayurveda Gesundheit und Wohlbefinden gefördert.
Surya Villa bietet zudem auf 4 Etagen mit Dachterrasse und Hofgarten Yoga-Kurse, Ernährungsberatung, Dosha-Bestimmung und Ayurveda-Ausbildungen.
Ayurvedische Produkte wie Öle, Gewürze, Tees, Kosmetik sind im Ayurveda-Shop erhältlich. Ebenso Geschenkgutscheine über Massagen und Wellnesstage.



Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestr. 3, 10405 Berlin

Tel. 030 - 48 49 57 80
www.ayurveda-wellnesszentrum.de
Mo-Sa 10.30-20 Uhr

ÜBERREGIONAL

Onlineshop für wertvolle Nahrungsergänzung

Unser Sortiment umfasst erstklassige AFA-Algen, Spirulina- und Chlorella, vielseitige Algenprodukte, Nahrungsergänzung und kosmetische Produkte für Ihre
Gesundheit und Schönheit von innen und außen!

Flor-Essence-Indianertee, Heidelberger-Sieben-Kräuter-Stern, Omega-3-Öle und Mikrobiotika von Dr. Udo Erasmus, Robert-Franz-Produkte, Dr. Goerg Kokosnussprodukte, Oceanwell Naturkosmetik und vieles mehr finden Sie bei www.feine-algen.de. Wir beraten Sie gern!

feine-algen.de
Breslauer Str. 29b
65307 Bad Schwalbach

Tel. 06124 - 72 69 154
info@feine-algen.de
www.feine-algen.de

Feine Algen

CHARLOTTENBURG

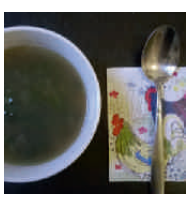
Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Körper und Seele reinigen durch sanftes Fasten

Gewicht und Winterschwere verlieren ohne zu hungern

Fastenwoche 19.-24.3.2018
Vormittags- und Abendgruppe
Einführungsabend am 13.3.2018, 18.30 Uhr

Mit täglichem Meditations-, Entspannungs- und Bewegungsprogramm, kleine Gruppe, individuelle Betreuung



Daniela Dumann
HP, Hildegardtherapeutin
Entspannungstherapeutin

Nithackstr. 24, 10585 Berlin
Tel. 030 - 36 43 03 58, www.hildegard-von-bingen-berlin.de

Naturerfahrung als Seelenfutter

Auch ich persönlich schätze beim Fasten besonders das Sein in der Natur. Hier ist alles, was die Seele braucht, schon da. Ein zartes Vogelkonzert berauscht die sensibilisierten Sinne, der Wind verwuschelt mir liebevoll das Haar oder bläst schlechte Gedanken weg. Eine taunasse Wiese lädt zum mutigen Barfußlaufen ein und lässt mich meinen Körper auf neue Weise erfahren. Beim Fasten unterwegs zu sein, zu Fuß und durch die Natur, trägt die Gedanken manchmal an ungewohnte Orte. So kam mir während eines Fastenspaziergangs die Idee für eine besondere Reise, eine Idee, der ich in diesem Moment ganz einfach Raum geben konnte, die ich aber, wäre sie mir im Alltag gekommen, sofort als völlig unmöglich wieder weggeschoben hätte.
Ein anderes Mal lehne ich an einem Baum und lasse meinen gedanklichen Ballast einfach dort. Dafür bekomme ich im Tausch einen bunten Herbstblätterstrauß – auch eine Art von Nahrung; Seelenfutter, das so wichtig ist, wenn der Körper keine Kalorien mehr bekommt.
All diese Eindrücke nehme ich mit in die Zeit nach dem Fasten. Und auch wenn das äußere Essen scheinbar ganz normal wieder seinen Platz in meinem Leben eingenommen hat, bleiben als innerer Gewinn purer Genuss – ja, eine einfache Kartoffel kann eine wahrhafte Geschmacksexplosion hervorrufen – und ein lebendiges Körpergefühl, das durch den Verzicht viel intensiver ist als vor dem Fasten. Und bis heute begleiten mich die Erinnerungen aus dieser intensiven Zeit, die ihre Fußabdrücke liebevoll in meiner Seele hinterlassen hat.

Anzeige

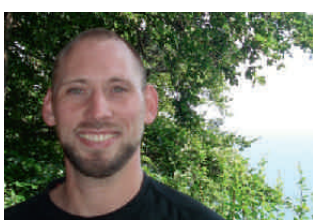
Fasten & GesundSein

Im Fastenurlaub bewusst, dem "GesundSein" von Körper, Geist und Seele begegnen. Entspannen Sie bei unseren Fastenkuren und kommen Sie ganz bei sich an. Wir begleiten Sie gerne durch Ihre Fastenkur und stehen Ihnen dabei als Fastenteam mit unserer 20jährigen Fastenerfahrung und therapeutischen Erfahrung zur Verfügung. Wir bieten in diesem Jahr 28 Fastenwochen an. Unsere Fastenhäuser haben wir sorgfältig ausgesucht, so dass wir eine gleichbleibende Qualität mit unterschiedlichen Panoramen anbieten können. Grundvoraussetzung ist, die garantiert biologisch und regionale, Zubereitung der Fastenverpflegung in hoher Qualität.

- Fasten nach Dr. Buchinger,
- Basenfasten mit Kochkurs (es werden neben alltagstauglichen Gerichten praktische Handgriffe gezeigt, kleine Kühenhelfer vorgestellt und viel Wissenswertes vermittelt)
- Basenfasten für Genießer (basische, vegane & rohköstliche Spezialitäten)
- 7+3 = 7 Tage Buchinger-Fasten +3 basische Aufbautage mit Kochkurs, (ein sanfter Einstieg nach dem Fastenbrechen, mit 3 gemeinsamen Aufbautagen verstärkt die positive Wirkung des Fastens)
- Fasten nach Dr. Buchinger + systemische Aufstellungsarbeit

Bei unseren Angeboten ist ein Entgiftungsprogramm enthalten, in allen Fastenkuren arbeiten wir mit dem Irrigator, Heilerden wie dem Zeolith und anderen, Frischkräuterextrakten und Schüsslersalzen, der Yogischen Dünndarmreinigung sowie einer großen Auswahl an Tees und vielem mehr. Für jedes Auscheidungs- und Entgiftungsorgan haben wir individuelle Möglichkeiten und Anwendungen, diese zu unterstützen.
Für die Beweglichkeit sind tägliche Wanderungen mit Kneippgängen, wo wir die Umgebung entdecken und kennen lernen, ein sinnvoller Bestandteil. Für das seelische Gleichgewicht sorgt unser 1 1/2 stündiges morgendliches Yoga mit Meditationen und Körperbewusstseinsübungen. Unsere Kursinhalte führen Sie auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst mit katathymem Bilderleben, Achtsamkeitsübungen, Lesungen, Farbfühlung - das Wesen der Farben und wer mag, mit dem Systemischen Malen. Vorträge über Ernährung und Alltagsbewusstsein bieten hier die Möglichkeit, sich zu informieren und altes Wissen in Erinnerung zu rufen. Wichtig ist, wer Zeit für sich braucht, kann sich diese jederzeit nehmen.

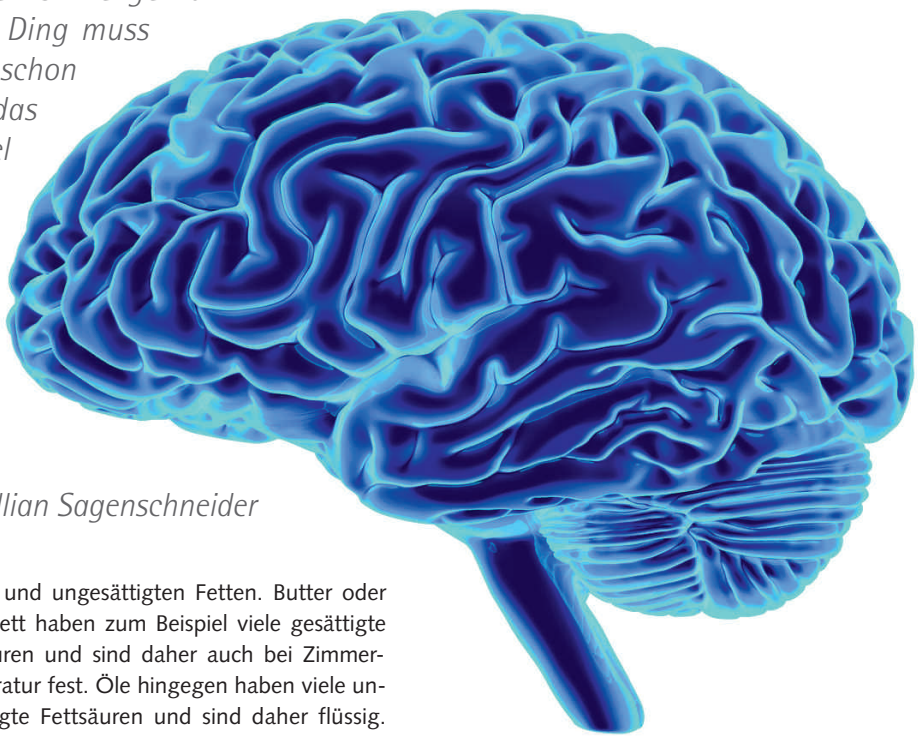
Unser Fastenprogramm ist ganzheitlich ausgerichtet und gibt Impulse und alltagstaugliche Anregungen für ein eigenverantwortliches, vitales und gesundes Leben.



Für weitere Informationen:
SINNBILD Zentrum für gesunde Lebensgestaltung
Gesundheitsmanagement & Gesundheitsprävention
Heike Schubert & Thilo Lars Schubert
Schlossweg 1, 17168 Lelkendorf
Tel. **039956 295 81 und mobil 0151 22 02 95 81**
E-Mail: info@fasten-gesundsein.de
Web: **www.fasten-gesundsein.de**

Omega-3 – so läuft's wie geölt

Mein Neffe hat sich letztens einen neuen Computer gekauft. Und zwar einen richtig guten. Zum Spielen. Tagelang hat er recherchiert, um die beste Ausstattung und die leistungsfähigste Festplatte zu ergattern. Die neuesten „Games" verbrauchen einfach Unmengen an Speicherplatz und Rechenkapazität. Das Ding muss also sehr schnell sein. Irgendwie ist das schon toll, wenn jemand für sein Hobby nur das Beste vom Besten kauft, um möglichst viel Spaß zu haben. Nur stehen dann leider neben dem neuen Hochleistungsrechner meines Neffen ständig Gummibärchen und Chipstüten. Und ich frage mich dann immer, ob wohl das hocherhitzte Fabrikfett auch das Beste für seine eigene „Festplatte" – sein Gehirn – ist ...



von Illian Sagenschneider

Ich bin immer wieder überrascht, wie schnell sich Freunde und Bekannte mit kompliziertester Technik auseinandersetzten, wenn es um den Kauf eines neuen Gerätes geht. Dann werden mir plötzlich SSD-Festplatten, Intel Core i7 CPU, 32 GB RAM und Goldstandard-Netzteile bis ins letzte Detail erklärt. Diese Leidenschaft, mit der komplexe Technik ganz fix entschlüsselt wird, beeindruckt mich immer zutiefst. Und egal, ob es der Computer, der Flachbildschirm oder das neueste Handy ist – man nimmt Zeit und Mühe auf sich, um dann das hochwertigste Gerät zu kaufen.
Oft denke ich dann: „Warum läuft das bei unserer Ernährung nicht genauso?" Der Hightech-Computer meines Neffen kostete 3000 Euro – aber für sein eigenes Gehirn waren nur 1,99 Euro und Frittierfett übrig.

Unser Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett. Gut ein Drittel davon sind sogenannte Omega-3-Fette, die unter anderem für die extrem schnelle Leitfähigkeit unserer „grauen Zellen" verantwortlich sind. Dummerweise kann unser Körper diese speziellen Fettsäuren nicht selbst herstellen. Und da diese für uns lebenswichtig sind, müssen wir sie mit unserer Nahrung aufnehmen. Insbesondere die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA) sind hier wesentlich. Grundsätzlich unterscheidet man bei den Fettsäuren zwischen gesättigten Fetten und ungesättigten Fetten. Butter oder Kokosfett haben zum Beispiel viele gesättigte Fettsäuren und sind daher auch bei Zimmertemperatur fest. Öle hingegen haben viele ungesättigte Fettsäuren und sind daher flüssig. Ungesättigt bedeutet hier, dass es in der langen Kohlenstoffkette der Fettsäure mindestens eine chemische Doppelbindung gibt. Diese Kette hat einen Anfang (Alpha) und ein Ende (Omega). DHA und EPA sind (mehrfach) ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Das heißt, sie haben gleich mehrere von diesen Doppelbindungen – und wenn man vom Omega-Ende der Kette aus zählt, sind diese Doppelbindungen an der dritten Stelle. Daher der kompliziert erscheinende Name Omega-3-Fettsäure.
Es gibt zum Beispiel auch Omega-6-Fettsäuren. Hier ist dann an der sechsten Stelle, vom Omega-Ende aus gezählt, die erste Doppelbindung. Omega-6-Fettsäuren sind ebenfalls essentiell, das heißt. auch sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Beweglichkeit unserer Biomembran

Diese Doppelbindungen sind sehr wichtig für die Eigenschaften eines Fettes. Eine davon kennen wir bereits: Sie machen das Fett flüssiger. Wenn man nun bedenkt, das die Membranen der Zellen in unserem Körper aus einer Fettdoppelschicht aufgebaut sind, wird das Ganze spannend: Baut der Körper nämlich zu viele gesättigte Fettsäuren in die Membranen ein, werden sie „steif", das heißt weniger beweglich. Die richtige Fettsäure-Komposition entscheidet mit über die Beweglichkeit unserer Biomembran und auch darüber, wie gut die darin eingelagerten Rezeptoren funktionieren. Sprich, wie gut der Stoffaustausch durch diese Membran hindurch in unsere Zellen und wieder hinaus funktioniert.
Genau diese Eigenschaften der Eicosapentaensäure (EPA) und der Docosahexaensäure (DHA) sind für unseren Körper so wichtig! Das Gehirn braucht insbesondere DHA für seine hervorragende Rechenarbeit. Fehlt diese Fettsäure, steigt das Risiko, dass unser Gehirn lebenslang nicht optimal funktioniert. Die Wahrscheinlichkeit für ADHS, Depressionen und andere psychiatrische Erkrankungen steigt. In der Schwangerschaft riskiert man, pardon, frau zudem einen verschlechterten Gehirnaufbau beim Ungeborenen.
Alles in allem setzen wir mit einer unausgewogenen Fettversorgung die Leistungen unserer eigenen „Festplatte" aufs Spiel. Ganz zu schweigen von den positiven Wirkungen aufs

Abb: © gorbovoi81 - Fotolia.com

Herz-Kreislaufsystem – denn diese Fette wirken entzündungshemmend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Die Forschung zeigt mittlerweile ganz klar, wie wichtig Omega-3-Fette für unsere geistige und körperliche Entwicklung sind.

Omega-6 versus Omega-3

Leider spiegeln sich solche Erkenntnisse noch immer nicht ausreichend in den Einkaufswagen der Menschen wieder. Oder wann haben Sie das letzte Mal beim Einkauf eines Öls überlegt: „Mmmhh... welches Öl nehme ich denn jetzt am besten, um meine DHA-Werte zu steigern?" Eingekauft wird in der Regel nach Preis, Geschmack und Vorlieben, selten mit wirklicher Kenntnis über die Produkte.

Apropos Werte. Man kann seinen Omega-3-Index auch messen lassen. Es gibt einige Labore, die das verlässlich anhand von Blutproben feststellen können. Ich habe im Laufe meiner Beratungsarbeit viele Menschen kennengelernt, die sich schon sehr um eine gute Ernährung bemühten, dann aber doch einen erschreckend niedrigen Omega-3-Index vom Labor bescheinigt bekommen haben. Da sich diese Fette in nennenswerten Mengen zumeist in tierischen Lebensmitteln finden, ist es besonders im Zusammenhang mit einer vegan/vegetarischen Lebensweise hilfreich, diesen Wert wenigstens einmal labortechnisch überprüfen zu lassen. Es ist zugegebenermaßen auch nicht so einfach, mehr Omega-3 in den Körper zu bekommen, aber es klappt, wenn man ein paar Dinge beachtet. Vor allem muss man aufpassen, nicht zuviel Omega-6-Fettsäuren zu konsumieren. Ein Zuviel an Omega-6-Fetten hemmt gleichzeitig die Omega-3-Aufnahme. Und auch wenn Omega-6 ebenfalls sehr wichtig in unserer „Komposition" ist, sollte es nicht im Übermaß konsumiert werden. Man sagt, das Verhältnis sollte vier zu eins betragen, andere Autoren tendieren sogar zu zwei zu eins.

Sonnenblumenöl ist in diesem Sinne ein Problemfall. Es hat ein Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis von 120 zu 1! Täglich verwendet sabotiert es so jeden Versuch, sich gute Biomembranen aufzubauen.

Wo ist Omega3 drin?

Worin befinden sich nun die benötigten Omega-3-Fettsäuren? Als Erstes hört man oft Leinöl. Das ist auch in gewisser Weise richtig. Nur hat Leinöl kein DHA, sondern „nur" ganz viel Alpha-Linolensäure (ALA). Dies ist eine kurzkettige Omega-3-Fettsäure, die auch sehr wichtig ist, die aber leider von unserem Körper nicht in ausreichender Menge in die langkettige DHA umgewandelt werden kann. DHA wird von Meeresmikroalgen produziert und befindet sich in hoher Konzentration im Lachs oder Hering. Allein von daher ist ab und an Fisch oder Fischöl eine gute Möglichkeit, den Bedarf zu decken. Auch Krill enthält viel DHA und EPH. Die Anteile von Omega-6 zu 3 liegen beim Krillöl im sagenhaften Verhältnis von 1 zu 15 vor. Krillölkapseln haben zudem eine dunkelrote Farbe, die vom Krill selbst stammt: Das Astaxanthin als starkes Antioxidans schützt das Krillöl davor, ranzig zu werden. Es wirkt quasi wie ein starkes Rostschutzmittel auf die licht- und luftempfindlichen DHAs und EPAs in den Kapseln. Auch kann man hier – anders als bei frischem Fisch – so etwas wie Quecksilbervergiftungen durch die Herstellung ausschließen.

Das Auffüllen mit DHA und EPA dauert zwar eine ganze Weile, aber spätestens, wenn nach vier oder fünf Monaten der nächste Bluttest zeigt, wie Ihre Werte gestiegen sind, wissen Sie, dass Sie wirkungsvoll in Ihr „neues Gehirn" investieren.

Viele Menschen beschäftigen sich nicht mit Ernährung, weil es zu „kompliziert" erscheint und soooo aufwendig sei. Aber ganz viele lebenswichtige Infos über unseren Körper lassen sich schon in wenigen Stunden Recherche klären. Nehmen Sie die „Technik" in Ihrem Gehirn doch einmal genauso wichtig wie die in Ihrem Computer! Analysieren Sie den Bedarf und geben Ihrem Körper dann einfach, was er braucht. Dann läuft auch wieder alles wie geölt.

Ich habe etwas Krillöl für meinen Neffen gekauft. Das nächste Mal, wenn ich ihn besuche, lege ich die Packung einfach neben die Chipstüte. Damit sich auch die Rechenleistung seines Gehirns verbessert. Denn dann macht das Spielen noch mehr Spaß!

Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN). Per Lichtbildvortrag, kombiniert mit einem großen Büffet aus tropischen Früchten, seltenen Pflanzen und Wildkräutern, möchte er das Thema Ernährung mit Spaß und Genuss erfahrbar machen, so dass sich das Wissen mit der Freude an neuen Lebensmitteln verbindet und Veränderungen der Essgewohnheiten leichter fallen.

Nächster **Vortrag** zum Thema **„Mikrozirkulation & Gefäßtherapie"** in Berlin am Mittwoch, 21. März 2018, um 19.30 Uhr.

Vortrag zum Thema **„Omega3-Fette – Ölwechsel für den Körper"** in Berlin am Mittwoch, 11. April 2018, um 19.30 Uhr.
Die Vorträge sind kostenfrei.

Nächstes Wochenendseminar von Abenteuer Ernährung in Berlin am Samstag/Sonntag, 21./22. April 2018, jeweils von 11-17.30 Uhr
Im „ZENTRUM", Hagelberger Str. 12 in Kreuzberg. (Nahe U-Bahnhof Mehringdamm)

Info und Anm. bei Illian Sagenschneider unter
Tel. 0176-844 843 33 oder
schneeschwinge@yahoo.de
www.abenteuer-ernährung.com

www.abenteuer-ernährung.com

Aura Soma – Licht ins Leben

„Oh, sind die schön!" ist oft das erste, was Menschen zu den traumhaft schönen Farbkombinationen der Aura-Soma-Flaschen einfällt. Doch was ist eigentlich Aura-Soma und welcher wunderbare Geist steckt in den vielen verschiedenfarbigen Flaschen?

von Jagata Jörg Schaad

Die ersten Aura-Soma-Produkte entstanden durch die geistige Führung der physisch blinden, aber hellsichtigen Engländerin Vicky Wall. Sie verstand es auf einzigartige Weise, das tiefe Wissen um die lebendigen Energien von Farben, pflanzlichen Extrakten und Essenzen sowie von Edelsteinen und Kristallen zusammenzuführen. Seit über drei Jahrzehnten wächst Aura Soma und verbreitet seinen Zauber in der Welt. Weltweit nutzen und lieben Menschen die farbigen „Juwelen" als Schlüssel zu mehr Bewusstsein und energetischem Ausgleich in ihrem Leben.

Im Mittelpunkt stehen die leuchtenden zweifarbigen sogenannten Equilibriumflaschen, die es in vielen Farb-Kombinationen gibt. Jede von ihnen wirkt auf andere innere Zusammenhänge und Themenbereiche. Wie das geht? Alle uns umgebenden feinstofflichen Felder haben bestimmte Wellenlängen, die im Zusammenhang mit unserem Chakrensystem stehen. Die dort fließenden Grundenergien sind für ein natürliches Funktionieren unseres Körper-Seele-Geist-Komplexes in den unterschiedlichsten Lebensbereichen verantwortlich. Die Farben, Kristallenergien und Pflanzen, aus denen die Aura-Soma-Produkte hergestellt sind, haben ebenfalls bestimmte Wellenlängen (= Themen), die im Inhalt der Flaschen perfekt aufeinander abgestimmt sind. Die klar abgestimmte Frequenz der Produkte unterstützt uns einerseits, gehaltene Energiemuster wieder in Fluss zu bringen, und andererseits, nicht zu viel eigene Energie abzugeben, die wir für unser Wohlbefinden brauchen – genauso wie sie uns hilft, keine Energien aufzunehmen, die nicht zu uns passen und die uns nicht dienlich sind. Jede der Flaschen besteht aus zwei optisch unterschiedlichen Anteilen. Die obere ölige Fraktion ruht auf einem wässrigen Teil. Zur Anwendung werden sie geschüttelt, um eine temporäre Emulsion zu erzeugen. Durch diese Vermischung kann die Haut die energetischen Bestandteile der Einzelkomponenten besser aufnehmen, sodass sie ihre Wirkung in unserem System optimal entfalten können.

Schützende und harmonisierende Kombinationen

Beim Auftragen auf die Haut kann man sich an den Farbzonen der Chakren orientieren oder einfach nach dem eigenen Gefühl gehen. Die Emulsion dringt über die Haut ein und überträgt über unser Chakrensystem die unterstützenden Energien in unsere Aura. Hier wirken die schützenden und harmonisierenden Kombinationen kräftigend für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Besonders fein sind die zarten Düfte und die Wirkung der Aura-Soma-Pomander und -Quintessenzen.

Abb: © Jens Boger - Fotolia.com

Die Pomander bestehen aus Aromaessenzen und 49 Kräuterextrakten in flüchtiger Lösung. Jeder Pomander entspricht in seiner Wirkungsweise Frequenzen im feinstofflichen Bereich. Je nach Farbe unterstützen sie uns in Lebensthemen, die geschwächt sind, oder stabilisieren die Bereiche unseres Selbst, die sich im Einklang befinden. Oft haben wir schwierige Situationen in unserem Leben erkannt, sie therapeutisch durchleuchtet, auch körperlich durchlebt. Wir sind physisch wieder gesund und spüren doch, dass unsere Energie hinterherhinkt. Dadurch befindet sich unsere erlebte Realität häufig nicht im Einklang mit unseren Erkenntnissen. Hier kann Aura Soma helfen. Im Grunde wirken alle Teilaspekte von Aura Soma, vor allem aber die Pomander, wie Stimmgabeln, die einen verzerrten Ton wieder ausrichten und damit ein gesundes Funktionieren ermöglichen. Benutzen wir beispielsweise den neuesten hellkorallenfarbenen Pomander, so wird er durch seine besondere Kombination von Kräuter-, Kristall- und Farbenergetik besonders auf unseren Emotionalkörper einwirken. Das heißt: Die Befreiung von Co-Abhängigkeit, soziale Verbundenheit und das Vertrauen in Bauchgefühle werden gestärkt und es kommt Licht in emotionale Verwirrungen.

Zur Anwendung werden drei Tropfen in die linke Hand gegeben und die Essenz nach dem Zerreiben von oben nach unten in die Aura eingefächelt. Auf sanfte Art und Weise wird dadurch unsere Achtsamkeit erhöht und ein Harmonisierungsprozess unterstützt – ein wunderbar regenerierender Schutz für den Alltag.

Die Aura-Soma-Quintessenzen

Die sogenannten Quintessenzen oder Meisteressenzen sind eine Art Einladung an unser Potential. Sie unterstützen unsere Reise nach innen und bilden eine Brücke zu unserer Quelle. Farbe ist aufgebrochenes Licht, die Bündelung aller Farben dementsprechend weißes Licht, die größtmögliche Klarheit und deutlichste Erkenntnis. Nicht zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens sind wir in der Lage, in der größtmöglichen Klarheit zu leben und sozusagen in den gesamten Spiegel unseres Selbst zu blicken. Wir sind wachsende Menschen und Suchende und tun dies Schritt für Schritt, manchmal auch nur Millimeter für Millimeter. Die Anwendung und bewusste Auseinandersetzung mit den Qualitäten der Quintessenzen sind eine große Unterstützung, denn eine positiv veränderte Schwingung wird eine neue Antwort in unserem Leben erzeugen und unsere Realität positiv kreieren. Nehmen wir zum Beispiel „Hilarion", die blassgrüne Essenz. Der Weg, die Wahrheit und das Licht sind Schlüsselworte, die dieser Essenz zugeordnet sind. Ein schönes Bild ist das eines Waldweges, dicht bewachsen und an vielen Stellen dunkel und doch mit einem klaren Licht am Ende, auf das der Suchende zugeht. Auch wenn wir oftmals in unserem Leben noch nicht in der größtmöglichen Klarheit und Wahrheit angekommen sind, hilft uns das Erkennen der Möglichkeiten in der Zukunft weiterzugehen und nicht unnötigerweise an den falschen Kreuzungen abzubiegen. Die innere Wahrnehmung einer positiven zukünftigen Möglichkeit kann unser Hier und Jetzt

bereits durchleuchten. Wir schöpfen Mut und Vertrauen, um voranzugehen. Die Quintessenzen werden in einem bestimmten Ritual eingefächelt. Sie sind hervorragend zur Ausrichtung unserer Absicht geeignet, getreu der Erkenntnis, dass Energie der Absicht folgt. Vor der Meditation oder sonstiger innerer Praxis angewendet, führen sie uns an einen Ort der Stille.

Beratung und Ausbildung

„Du bist die Farben, die du wählst. In ihnen spiegeln sich die Bedürfnisse unseres eigentlichen Wesens." Eine wahre Aussage von Vicky Wall, die bereits die Annäherung an das Aura-Soma-System aufzeigt. Nichteingreifend und selbstwählend sind die zentralen Schlüsselworte innerhalb der Aura-Soma-Beratungen und -Ausbildungen. Die sinnvollste Annäherung an Aura Soma ist eine Einzelsitzung. Da alle Informationen über uns selbst in der Tiefe unseres Wesens gespeichert sind, hat jeder Mensch selbst die Fähigkeit, intuitiv die Farbkombinationen zu wählen, die sein Grundpotential widerspiegeln. Berater und Klient werden gemeinsam durch die getroffene Farbauswahl wandern und ein klares Verständnis der Grundgeschenke, möglicher Hindernisse und Bedürfnisse erhalten. Der A.S.I.A.C.T.-Aura-Soma-Lehrer nimmt die Rolle eines Übersetzers ein und ermutigt den Klienten, in tiefere Schichten einzudringen und sich durch die jeweilige Farbschwingungsaussage deutlicher wahrzunehmen. Während der Beratung werden sowohl die Pomander als auch die dazugehörenden Quintessenzrituale ausprobiert und erläutert. Der Klient wählt seinen eigenen Anwendungsweg mit den „farbigen Juwelen" und erhält ein individuelles Bild, in welcher Abfolge er sich mit den einzelnen Aura-Soma-Essenzen unterstützen kann.

Wer noch tiefer einsteigen will, kann Aura-Soma-Ausbildungen und -Kurse belegen. Die Ausbildung zum Aura-Soma-Berater umfasst drei viertägige, in sich geschlossene Blöcke, die aufeinander aufbauen. Jeder Teil beinhaltet neben Fachwissen und praktischen Übungen auch Meditation und Intuitionsschulung und kann einzeln gebucht werden. Der Grundkurs – Foundation Stufe 1 – eignet sich für alle, die entweder mit einer Beraterausbildung anfangen wollen, um Aura Soma als Bereicherung in andere therapeutische Techniken einzubeziehen oder um Aura Soma als intensive Selbsterfahrung gezielter für sich selbst anzuwenden. Durch praxisbezogenes Arbeiten wird ein fundiertes Basiswissen über Farbtheorie, Farb- und Bewusstseinszusammenhänge, die Öle, Pomander, Quint- und Farbessenzen vermittelt. Die Teilnehmer erlernen die Grundstruktur der Aura-Soma-Beratung mit ihren Hintergründen, um diese danach erst einmal im Familien- und Freundeskreis üben zu können. Es folgen die aufbauenden Kurse Intermediates und Advanced.

Jagata Jörg Schaad ist seit über dreißig Jahren fasziniert von Aura Soma und hat als Aura-Soma-Lehrer der frühen Stunde weltweit chüler ausgebildet (alle Ausbildungsstufen). Weitere Ausbildungen als Heilpraktiker, Ayurveda-Dozent und Panchakarma-Therapeut, LNB- Schmerztherapeut und traditionelles Feng Shui/Space Clearing. Er arbeitet in eigener Praxis in München und bietet jeden Monat in Berlin Einzelsitzungen und Ausbildungen bei Yoga & More in Charlottenburg an, die auch das gesamte Aura-Soma-Sortiment vorrätig haben und Beratungen durchführen.
Mehr Infos bei Jagata Schaad unter
Tel.: 0176-24 20 79 43 oder J.Schaad@gmx.de

Nächste Kursdaten in **Berlin**:
Grundkurs/Foundation 5.-8. April 2018
Aufbaukurs/Intermediates 23.-26. August 2018
Mehr Infos unter Tel.: 030-769 020 20 oder info@yoga-more.de, **www.yoga-more.de**

Wenige **Einzeltermine** gibt es auch in Potsdam im JaSu-Laden, Info unter **Tel.: 0331-294 269**
www.raumfarbeklang.de

SELBSTDARSTELLUNG

Anzeige

YOGA & MORE • Ausbildungszentrum in Berlin

Jagata Schaad (HP, Panchakarmatherapeut, AURA-SOMA-Lehrer)

Intensivausbildung zum AYURVEDA MASSAGE PRACTITIONER (AMP)

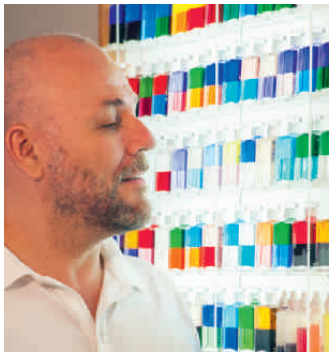
Leben und arbeiten mit traditionellem Ayurveda. Unsere praxisorientierte Ausbildung 2018 in 3 Modulen lehrt die notwendigen Inhalte und Fertigkeiten um Ayurveda danach beruflich anzubieten oder in vorhandene Techniken zu integrieren.
Inhalte Theorie:
Philosophie, Elemente, Tridoshas, Konstitutionsbestimmung, Lebensführung, Tagesroutine, Ernährung, Dravyaguna, Ölkunde, Anwendungen.
Praxisanwendungen: Selbstmassage, Abhyanga-Ganzkörperanwendung in 5 und 7 Stellungen, Garshana (Rohseidenhandschuh) 5 und 7 Stellungen, Shirodhara–Stirnölguss in 7 Stellungen synchron, Jambira Pinda Sweda. Die traditionellen südindischen Anwendungen werden erlernt und praktiziert. Die Teilnehmer erlernen therapeutisches Können aus der Praxis und vertiefen es durch intensives Üben mit Korrektur.
START: 27. April 2018

Die neue A.S.I.A.C.T. AURA-SOMA-
Beraterausbildung mit Jagata Schaad

„AURA-SOMA – Farben als Spiegel der Seele"
Die Ausbildung zum AURA-SOMA-Berater umfasst seit 2018 drei in sich geschlossene viertägige Blöcke. Jeder Teil beinhaltet neben Fachwissen und praktischen Übungen Meditation und Intuitionsschulung und kann einzeln gebucht werden.
Aura-Soma-Infoabend 20.3.2018

AURA-SOMA-GRUNDKURS (Foundation 1)
5.-8. April 2018
INHALTE
- Fundiertes Basiswissen
- Start in eine Beratertätigkeit
- Intensive Selbsterfahrung
- Praxisbezogenes Arbeiten
- Farbtheorie
- Farb- und Bewusstseinszusammenhänge

AURA-SOMA-AUFBAUKURS (Intermediates 2)
23.-26. August 2018
INHALTE
- Vertiefen des Farbwissens
- Zusammenhänge zu anderen Systemen
- Farbkombinationen
- Wahrnehmungsübungen
- Beratungsaustausch



AURA-SOMA Erlebnisabend „Vision für die Zukunft" 20. März 2018 von 19-21-30h
- Einführung in AURA-SOMA und seine Entstehungsgeschichte
- Equilibriumöle als Kernstück des Systems
- Pomander und Quintessenzen – Wirkungsweise und Anwendungsrituale
- Herzmeditation mit selbstgewählter Farbkombination
- Raum für Fragen

Anmeldung und ausführliche Informationen anfordern unter:

E-Mail: info@yoga-more.de / j.schaad@gmx.de
Web: **http://yoga-more.de/events/**
Tel.: **030 - 76 90 20 20**

Wie verwandelt

Selbstliebe homöopathisch wiederfinden mit Blatta orientalis (der Kakerlake)

Abb: © tpupyku - Fotolia.com

von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Alles fing an mit einem Rauhnachttraum, der eigentlich ganz schön begann. Ich hatte Sex mit einer Frau. Aber plötzlich war da noch ein Zuschauer im Bett, eine Kakerlake, die ich sofort angeekelt wegschnipste. „Sex und Kakerlaken", dachte ich mir am nächsten Tag, das passt astrologisch zu Pluto (thematisiert Tabuthemen; unterste Schublade), also ein passendes Artikelthema wohl erst für den Monat November. Als aber ein guter Freund neulich aufgrund seiner unerträglich juckenden Neurodermitis verzweifelt um Hilfe rief, erinnerte ich mich sofort an diese Arznei (Blatta, die Kakerlake). Insekten wie die Kakerlaken müssen mehrmals im Leben mehr oder weniger vollständige Metamorphosen durchlaufen. Sie müssen sprichwörtlich aus der Haut fahren (Neurodermitisjucken), da das starre Außenskelett nicht mitwächst. Das korrespondiert homöopathisch mit Themen wie Wiedergeburt, Veränderung, Transformation und Abwendung von alten Glaubenssätzen („Ich bin hässlich"), um neu, geläutert und gewandelt wiederaufzuerstehen.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich ohne den Freund, der diesmal homöopathisch den Eisbrecher machte, jemals aus eigener Kraft mit dieser Arznei beschäftigt hätte. In 25 Jahren Homöopathie hatte ich noch nie solche Widerstände gegen eine mir unbekannte Arznei. Es war, als müsste ich ins Dschungelcamp, wo ja auch die Kakerlaken schon warten auf die „Loser dieser Gesellschaft". Menschen, die mal berühmt waren, einen guten Ruf hatten oder im Mittelpunkt gesellschaftlicher Wahrnehmung standen, um schließlich wieder in der Versenkung zu verschwinden. Und die bereit sind, ALLES zu tun, um wieder „gesehen und wertgeschätzt zu werden". Homöopathisch ein Insektenthema!

Nichts Besonderes sein müssen

Für mich bestätigte sich schließlich bezüglich meiner homöopathischen Kakerlaken-Aversion eine alte Wahrheit: Da, wo die größten Widerstände sind, warten auch die größten Geschenke! Am Tag nach Einnahme der homöopathischen Arznei fühle ich mich wie verwandelt. Die Wirkung zeigte sich ganz anders als erwartet: Ich fühlte mich endlich wieder „normal". Normal heißt: einfach nach einer langen Zeit inneren Krampfes richtig lebendig, von etwas gereinigt und befreit. Befreit von dem Zwang, etwas Besonderes sein zu müssen, verbunden mit dem Gefühl, nichts wert, ein Nichts zu sein. Mit der Kakerlake empfinde ich Normalsein als Heilung, als unglaublich angenehm, weil es auf einmal so unangestrengt ist, mit anderen (vor allem mit Frauen) in Kontakt zu treten. Ich kann diese krampfhafte, einsam machende Performance, etwas Besonderes sein zu müssen, um wahrgenommen zu werden, loslassen – und bin dabei trotzdem nicht mehr weniger wert als andere oder der letzte Sch.... (Blatta-Leitsymptom: Behandelt werden wie ein unbedeutender oder abstoßender Mensch; man hält mich für ein Nichts). Entspannt zu sein, ohne etwas Besonderes sein zu müssen, das hat sich für mich bisher immer kategorisch ausgeschlossen und ist für mich das wahrhaft Erstaunliche an der homöopathischen Wirkung der Kakerlake.

Die Kakerlake in uns

Kakerlaken gelten als die am schnellsten krabbelnden Insekten. Sie können sich durch engste Zwischenräume zwängen (Geburtstraumata), besitzen eine enorme Widerstandsfähigkeit und haben sogar schon Atombombentests unversehrt überstanden. Sie zählen vermutlich zu den ältesten Insekten. Ihre abstoßende Erscheinung und ihre schnelle, unberechenbare Bewegung, ihr gehäuftes Auftreten in großer Zahl (Plage) und ihr charakteristisch muffiger Geruch führten zu ihrem Ruf als Ungeziefer. Die Anwesenheit von Kakerlaken in Behausungen kann Beschämung auslösen und korrespondiert mit dem Gefühl, abstoßend, unrein, unerwünscht, unbedeutend, hässlich und klein zu sein, was biographisch begründet sein kann. Hier vernachlässigt sich jemand selbst eklatant, vielleicht als Folge einer früh erlebten Vernachlässigung. Dazu auch das folgende Klienten-Feedback: „Eben kam der Gedanke, warum denn eigentlich die homöopathische Lepra-Nosode nicht die tiefste Ebene von Ausgestoßensein ist. Die Antwort: Es ist immer noch eine menschliche Ebene. Menschen werden von Menschen ausgestoßen. Aber die Kakerlake steht noch unter dieser Ebene, ein Insekt, das die meisten am liebsten zertreten würden. Von daher spricht dieses Mittel noch tiefere Ebenen des Ausgestoßenseins und der Wertlosigkeit an." Wir alle kennen dieses „Kakerlaken-Gefühl" und bei jedem von uns inszeniert es sich in einem anderen Lebensbereich. Homöopathisch führt uns die Kakerlake vermutlich an unsere tiefsten Wunden, womöglich sogar an Geburtstraumata (Blatta-Leitsymtom: Angst, zerquetscht zu werden) und an tiefste Gefühle von Scham und Hass darüber, ungerecht behandelt worden zu sein. Kakerlake, das ist homöopathischer Frühjahrsputz, denn der alte emotionale Dreck muss raus, damit wir gereinigt und verwandelt neues Leben in uns herein lassen können.

Vier März-Workshops

Homöopathischer Frühjahrsputz

Wie verwandelt - Selbstliebe homöopathisch wiederfinden mit Blatta orientalis (der Kakerlake). Dieser Workshop beinhaltet die lebendige Darstellung der homöopathischen Insektenthemen mit Fokus auf Blatta orientalis (Kakerlake) sowie die Erstellung eines homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine:
Sa, 3.3., Wiederholung
Sa, 10.3. & Sa, 17.3. &
Sa, 24.3., je 13-19 Uhr,
90 €, Anmld. erforderl.
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Inna Alex Fotografie

Auroville wird 50

Eine internationale Stadt für die menschliche Einheit

Auroville – das im Jahr 1968 gegründete und durch mehrere UNESCO-Resolutionen unterstützte „Labor für die Gesellschaft der Zukunft" – feiert am 28. Februar 2018 seinen fünfzigsten Jahrestag.

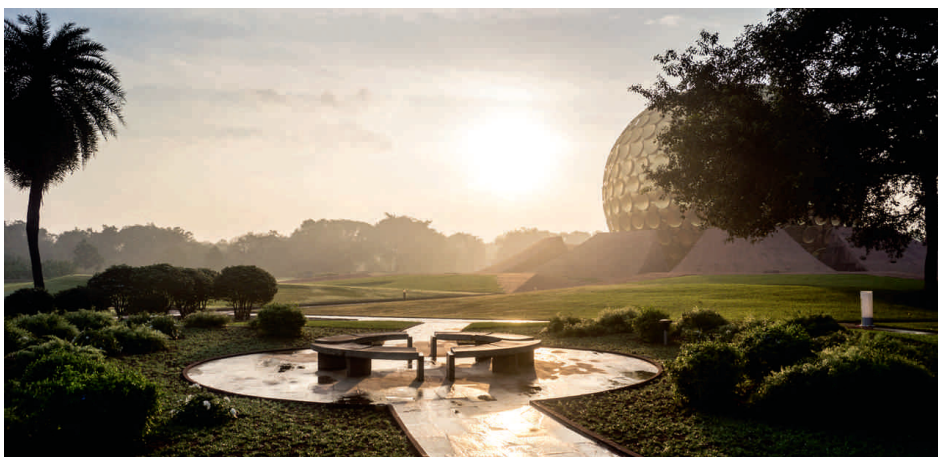
„Irgendwo auf der Erde sollte es einen Ort geben, den keine Nation als ihr alleiniges Eigentum beanspruchen kann. Einen Ort, in dem alle Menschen mit gutem Willen und aufrichtigem Streben frei als Weltbürger leben können... Einen Ort des Friedens, der Eintracht und der Harmonie, an dem jegliche kämpferischen Instinkte im Menschen ausschließlich dazu benutzt werden, die Ursachen seines Leidens und Elends zu bezwingen, seine Schwäche und Ignoranz zu überwinden und über seine Begrenzungen und Unfähigkeiten zu triumphieren..." (Mirra Alfassa, Gründerin Aurovilles)

Das ist die Vision, die Menschen mit unterschiedlichsten kulturellen, sozialen und gesellschaftlichen Prägungen seit fünfzig Jahren nach Tamil Nadu in Südindien führt. In Auroville arbeiten sie daran, die Werte und Erfahrungen verschiedener Kulturen und Zivilisationen zusammenzuführen und gemeinsam zur Entfaltung zu bringen – mit dem Ziel einer aufrichtig gelebten menschlichen Einheit. Auroville ist kein Ort, um „auszusteigen" oder vor der Welt zu flüchten. Der Ort versteht sich selbst als Brücke zwischen der Vergangenheit und der Zukunft, als ein Labor, in dem Experimente durchaus auch einmal fehlschlagen. Zu dem Stadtexperiment gehören moderne Methoden sozialen und geistigen Zusammenlebens, angewandte Umwelttechnologien, erneuerbare Energien, organischer Landbau, Wasseraufbereitung und bewusstes Abfallmanagement ebenso wie eine nachhaltige und bewusste Ökonomie, eine intelligente und zukunftsorientierte Verwaltung und Infrastruktur sowie eine ganzheitliche Städteplanung.

Friedliches Zusammenleben ist möglich

Mit heute etwa 2800 Einwohnern aus mehr als fünfzig Nationen zeigt Auroville, dass ein friedliches Zusammenleben jenseits aller religiösen Bekenntnisse, politischen Gesinnung und nationalen Herkunft möglich ist. Auroville versteht sich nicht als selbstbezogenes Inselprojekt: Im lebendigen Austausch mit seinem dörflichen Umfeld wirkt es als Fortschrittsmotor und wird inzwischen für seine innovativen, nachhaltigen Entwicklungsinitiativen national und international geschätzt. So hat das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) eine berufsbildende Schule finanziell unterstützt sowie den Trägerverein Auroville International Deutschland als Entsendeorganisation für Weltwärts-Freiwillige in aurovillianischen Projekten anerkannt.

Neben der Unterstützung durch die UNESCO erhält Auroville eine Förderung durch die indische Regierung, die 1988 ein eigenes Auroville-Gesetz verabschiedet hat, das Auroville in einzigartiger Weise Autonomie gewährt. Zu den 50-Jahr-Feiern hat auch der indische Premierminister Narendra Modi seinen Besuch angekündigt.



Mehr Infos über Auroville bei Georg Stollenwerk unter oder info@auroville.de
www.auroville.de und **www.auroville.org**

www.auroville.de

Haus Lebenskunst

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

13. & 27. März
Biodanza, 18.15 Uhr
Barfuss & rauchfrei tanzen, 20 Uhr

14. März, 18.45 Uhr
Meine Alternative:
Körpererleben mit Ann Söller

10. März, 20 Uhr
Kundalini meditation
mit Thomas

www.lebenskunst-verein.de

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

Entdecken Sie Ihr Potenzial

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

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

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung
(auch telefonisch)
Coaching, Kurse
Tel.: **030 - 792 68 84**
mail@annabc.de
www.annabc.de

Anzeige

Die sechs Säulen ursprünglichen Wohlbefindens

Egal, wohin man schaut: Letztlich geht es den Menschen ums Wohlbefinden. Es ist ein ständiges Ziel, das wir etwa mit Yoga, Achtsamkeitsübungen, Massagen, Waldspaziergängen oder auch Retreat-Urlauben erreichen möchten. Der bekannte indische Alternativmediziner ***Deepak Chopra*** *erklärt das Fundament, auf dem echtes Wohlbefinden entsteht.*

Abb: © BillionPhotos.com - Fotolia.com

Deepak Chopra ist studierter Mediziner – durch seine Religion, den Hinduismus, eng verbunden mit der ayurvedischen Lehre – und obendrein eine der angesehensten spirituellen Leitfiguren. Er gilt als weltweit anerkannter Experte bei Fragen zum Wohlbefinden. Für Chopra besteht Wohlbefinden aus vielen Aspekten, die letztendlich dazu beitragen, dass Körper, Geist und Seele im perfekten Gleichgewicht sind. Dabei gibt es gewisse Säulen, die das Konstrukt „Wohlbefinden" tragen und innerhalb derer die unterschiedlichsten Aspekte eingeordnet werden können. Sind die Säulen gleich hoch, befinden wir uns im Gleichgewicht und fühlen uns wohl. Für Chopra ist dieses Wohlbefinden allerdings kein Ziel, das wir irgendwann einmal erreichen können, sondern unser ursprünglicher, natürlich angedachter Zustand. Verschiedenste Einwirkungen sorgen oft dafür, dass einzelne Säulen sich verkürzen und unser Wohlbefinden gestört ist. Die gute Nachricht: Wir sind jederzeit selbst in der Lage, diese Balance wiederherzustellen. Chopra hat dafür sechs Säulen identifiziert, die gemeinsam das Konstrukt einer ausgeglichenen Lebensweise und ursprünglichen Wohlbefindens bilden: die Versorgung von innen, die Versorgung von außen, der optimale Schlaf, die richtige Bewegung, der Einklang mit der Natur und spirituelle Schönheit.

Erste Säule: Versorgung von innen

Alles, was wir zu uns nehmen, wird zur Grundlage für den Aufbau der Zellen unseres Körpers. Speisen haben also direkten Einfluss auf unseren Organismus und dessen Gesundheit, ebenso wie auf unser Gehirn und unsere Gefühle. Inzwischen wissen wir, dass unser Magen-Darm-Trakt durchzogen ist mit einem komplexen Nervengeflecht, das Signale direkt in das Gefühlszentrum des Gehirns schickt. Auch unser Immunsystem, das auf Nahrung reagiert und das wir durch gesunde Speisen stärken können, wirkt sich auf unsere Stimmung aus. Zudem haben einige Studien mittlerweile bewiesen, dass auch bestimmte Darmbakterien unsere Stimmung und Denkfunktion steigern können. Damit wir uns physisch und psychisch gut fühlen, ist es also wichtig, unserem Körper zu einer optimalen Verdauung zu verhelfen und ihm eine ausgewogene Ernährung zu gönnen.

Chopra rät diesbezüglich: „Du bist nicht, was du isst, sondern wie du es verdaust. Die Bakterien, die dir als sogenannte Darmflora bei der Verdauung deiner Nahrung behilflich sind, ernähren sich ihrerseits von den für uns unverdaulichen Ballaststoffen. In unserem Verdauungstrakt gibt es zwischen 500 und 2000 verschiedenster Mikroorganismen-Arten mit ganz unterschiedlichem Nährstoffbedarf. Es ist also wichtig, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren und sich die Vielfalt aus Gemüse, Getreide und Obst zunutze zu machen. Damit dir keine Ballaststoffe verlorengehen, solltest du dich außerdem stets vollwertig ernähren, also zum Beispiel ganze Früchte essen anstatt Fruchtsäfte zu trinken."

Zweite Säule: Versorgung von außen

Die Haut ist unser größtes Organ – es atmet und ist über den direkten Kontakt zur Außenwelt ständig Reizen ausgesetzt. Wir können nicht gänzlich vermeiden, dass uns im Alltag auch schädliche Umweltgifte und Schadstoffe umgeben. Doch es gibt Pflegerituale und wirksame Inhaltsstoffe, die dabei helfen, unsere Hautgesundheit zu fördern. Je besser wir unsere Haut pflegen und gesund halten, desto eher vermeiden wir, dass Schadstoffe sie strapazieren. Gelangen weniger Schadstoffe in die Haut, können auch weniger von ihnen in Blutbahn und Leber gelangen und den Organismus belasten. Richtig ausgeführt, können Pflegerituale wie etwa Ölmassagen zudem das Nervensystem beruhigen und beim Abbau von Stress helfen.

Hierzu ein Tipp von Chopra: „Massagen sind ein hervorragendes Entgiftungsmittel, bei dem Durchblutung und Lymphfluss verbessert werden. Nichts geht über eine professionelle Massage, aber auch die regelmäßige Selbstmassage, zum Beispiel die ayurvedische Abhyanga, ist sehr wohltuend. Dafür verteilst du warmes Öl in den Händen und massierst den ganzen Körper, indem du mit Handteller und Fingern einen gewissen Druck gegen das Gewebe ausübst. Beim Massieren des Bauches beginnst du rechts unten und führst dann kreisende Bewegungen mit dem Uhrzeigersinn aus. Auf gerundeten Körperteilen wie Kopf und Füßen führst du kreisende Bewegungen aus, auf den Gliedmaßen gerade, langgezogene. Wenn du nur wenig Zeit hast, konzentriere dich vor allem auf Füße und Kopfhaut."

Dritte Säule: Optimaler Schlaf

Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper, startet seine zahlreichen Reparaturprogramme, aktiviert das Immunsystem. Auch das Gehirn arbeitet auf Hochtouren, es verarbeitet die Geschehnisse des Tages und speichert Gelerntes an geeigneter Stelle ab. Ausreichender und erholsamer Schlaf ist deshalb nicht nur wichtig, um den nächsten Tag ausgeruht und voller Energie beginnen zu können, sondern auch, um gesund zu bleiben. Häufiger Schlafmangel und eine schlechte Schlafqualität können hingegen krankmachen und unser Wohlbefinden massiv beeinträchtigen.

Chopras Empfehlung, um leichter in den Schlaf zu finden: „Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, und es sind die täglichen Routinen, die letztlich unseren inneren Rhythmus ausmachen. Um also den Schlafrhythmus zu normalisieren, gibt es kein besseres Mittel, als sich bei all den anderen täglich wiederkehrenden Abläufen an feste Zeiten zu halten, auch bei den Mahlzeiten und beim Workout. Wenn der übrige Tagesablauf einem festen Zeitplan folgt, gelingt es dir am Abend umso eher, zu entspannen und dich auf die Nachtruhe einzustellen."

Vierte Säule: Die richtige Bewegung

Unser Körper ist dazu geschaffen, sich zu bewegen und weite Strecken zu überwinden. Stillstand und permanentes Sitzen machen ihn dagegen krank. So haben Studien unlängst bewiesen, dass Herz, Rücken, Gelenke und Zellstoffwechsel unter dauerhaftem Bewegungsmangel leiden. Außerdem kann sich zu langes Sitzen auf die Psyche auswirken. So haben etwa australische Forscher herausgefunden, dass Menschen, die viel sitzen, häufiger unter Angststörungen leiden. Und auch wenn wir nicht gleich psychisch krank werden: Bei Bewegungsmangel fühlen wir uns unausgelastet und können Stress und Spannungen schlechter abbauen.

Chopras Leitsätze für gesunde Bewegung: „Sorge für ausreichend Bewegung im Alltag und gehe so viel wie möglich an die frische Luft. Verschaffe dir fünfmal in der Woche möglichst eine Stunde am Stück Bewegung – widme davon mindestens zweieinhalb Stunden leichtem Ausdauertraining. Versuche, rhythmische oder freie Bewegungsformen in dein Leben zu integrieren, zum Beispiel Tanzen, Klettern, Yoga oder Mannschaftssportarten. Höre auf deinen Körper und deine Freude und entscheide dich für eine Bewegungsform, die sich für dich richtig anfühlt."

Fünfte Säule: Einklang mit der Natur

Im Ayurveda gibt es ein Sprichwort: „Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos. Wie im Großen, so im Kleinen." Wir sind Teil eines Ganzen. Wir können uns nicht abgelöst von unserer Umwelt betrachten. Zum einen, weil sie unweigerlich auf uns einwirkt. Aber auch, weil sie erst unser Leben ermöglicht. Sie schenkt uns den Sauerstoff, das Wasser, die Nahrung und die Rhythmen, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Indem wir unseren Tagesablauf auf die Sonnen- und Mondzyklen der verschiedenen Jahreszeiten abstimmen und unseren Energiefluss den Rhythmen der Natur angleichen, richten wir uns am makrokosmischen Geschehen aus. Dadurch können wir die Kräfte der Natur nutzen, um unser Energieniveau zu erhöhen und unsere Vitalität zu steigern.

Um uns mit der Erde zu verbinden, hat Chopra folgende Anregungen: „Nimm so oft wie möglich barfuß Kontakt mit der Erde auf. Ganz gleich, ob du dir dazu im Park die Schuhe ausziehst, mit nackten Füßen über deinen Rasen spazierst oder dich zum Lesen barfuß ins Freie setzt. Lege dich auch hin und wieder auf dem Rücken ins Gras, um über die ganze Länge der Wirbelsäule Kontakt mit der Erde herzustellen."

Sechste Säule: Spirituelle Schönheit

Spirituelle Schönheit meint den Glauben an und die Liebe für das eigene Selbst. Sie bedeutet, dass wir Vertrauen in uns haben und der Stimme des Herzens folgen. Sie sorgt dafür, dass wir unser wahres Selbst erkennen und leben. Sie nährt uns aus unserem Innersten heraus und macht uns stark gegen negative Emotionen. Für die Gesundheit unseres Körpers ist spirituelle Schönheit deshalb unerlässlich, denn Wut, Ärger, Neid, Ängste und andere negative Emotionen stehen in ihrer übersäuernden und entzündungsfördernden Wirkung Junkfood in nichts nach. Was aber noch entscheidender ist: Spirituelle Schönheit verleiht unserem Sein eine neue Dimension. Es gibt nichts Schöneres, als aus der eigenen Ganzheit heraus leben zu können. Im Erstrahlen dieses inneren Lichtes vollendet sich die wahre Einheit von Körper, Geist und Seele. Erst durch diese unerschütterliche Verbindung zu uns selbst werden wir uns in Gänze wohlfühlen können.

„Über das Meditieren kommen wir zu unserer Quelle, zu unserem wahren Selbst", sagt Chopra. Dafür stellt er uns folgende Atem-Meditation vor: „Setze dich mit geschlossenen Augen hin, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit auf den sanften Luftzug in deiner Nase, während du ruhig ein- und ausatmest. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, bring sie behutsam zum Atem zurück. Werde dir einfach deines normalen Atems bewusst. Übe dieses Atemgewahrsein täglich für 10 bis 15 Minuten. Bleibe anschließend noch einen Moment in Stille sitzen, bevor du deine Augen wieder öffnest."

Als erfolgreicher Arzt stellte **Deepak Chopra** fest, dass der westlichen Medizin die Seele fehlt. Er machte sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben führte. Heute verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens wie kein zweiter. Er schrieb über 75 Bücher, die insgesamt 20 Millionen Mal verkauft wurden. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts und bezeichnet ihn als «Poet-Prophet der alternativen Medizin».

Deepak Chopra live in Hamburg
Mehr als zwanzig Jahre nach seinem ersten Besuch ist Deepak Chopra am 23. April 2018 nun endlich wieder für einen Abend zu Gast in Hamburg – sein einziger Termin in diesem Jahr in Deutschland. Bei diesem Erlebnisabend zeigt er praktisch umsetzbare Wege zu höherem Bewusstsein, Transformation und Heilung auf.
Mehr Infos und Tickets über **www.wrage.de**

Der Text entstand in Anlehnung an das **Buch „Entdecke deine Schönheit"** von Deepak Chopra & Kimberly Snyder aus dem Knaur Balance Verlag

www.wrage.de

Resonanz

von Nicole Paskow und Daniel Herbst

Abb: © tutye - Fotolia.com

Die Befreiung aus einem rein vorgestellten Leben

Wer wir wirklich sind, hat nichts mit den Vorstellungen über uns selbst zu tun. Sind wir im Kontakt mit dieser Wirklichkeit, ordnet sich alles – im Sinne von Resonanz – auf natürliche Weise: Ein Wille taucht auf, der nicht immer wieder an sich selbst scheitert. Eine Kraft, die nicht nur von ihrem Einsatz träumt. Damit wird das Leben zu einer direkten Erfahrung, die nicht mehr unentwegt mental überlagert wird. Dieses Leben ist das Leben, um das es geht. Seine geheimnisvolle Schönheit entfaltet sich von allein, wenn wir nicht mehr auf die Idee kommen, uns selbst zu boykottieren.

Das Schöne am Sich-Gedanken-Machen ist, dass es zu nichts führt! Ich muss nichts tun, es hat keine Konsequenzen. Alles bleibt beim Alten. Ich denke mir einfach, was ich „will" und träume von mir in einer anderen Form – und von einer anderen Welt. Das Ergebnis: Es ändert sich nichts in meinem Leben. Und: Die Instanz, die sich das alles erdenkt, beherrscht mich weiterhin.

In mir scheint es einen autonomen Denkautomat zu geben, der mich unentwegt mit Gedanken überschwemmt, dadurch beherrscht und meine emotionalen Reaktionen auf mich und die Welt auslöst. Um in dieser gottgleichen Position bleiben zu können, muss er mich nur immer wieder mit Zweifeln und Ängsten konfrontieren. Doch wenn ich erst einmal auf dieses Denkprogramm aufmerksam werde, erkenne ich: Das Denkprogramm ist mein unbewusst angenommenes Glaubensbekenntnis, wie ich und die Welt funktionieren. Es spricht aus mir. Es denkt für mich. Und ich glaube ihm, wenn ich mir selbst gegenüber abwesend bin. Mir selbst gegenüber abwesend sein heißt: Meine Träume, Hoffnungen und Vorstellungen versprechen mir ein anderes Ich und eine andere, bessere Welt. Und dafür bin ich immer wieder bereit, mich selbst zu übersehen. Ich will doch einfach nur eine kleine Auszeit von mir und meiner anstrengenden Welt. Und träume mich darum immer wieder weg. Weg von mir und der Situation, in der ich mich befinde. Damit degenerieren meine Träume zu Oasen in einer freudlosen Wirklichkeit. Und Gedanken und Vorstellungen werden zu meinen bevorzugten Opiaten. Leider verliert dadurch meine reale Lebenswirklichkeit alle Kraft!

Träume übermalen die Wirklichkeit

Ich brauche meine Träume, um die Welt aushalten zu können, und ich halte die Welt nicht aus, weil ich unentwegt träume! Das ist der unlösbare Widerspruch! Träume übermalen eine Wirklichkeit, der ich mich anderenfalls zuwenden müsste. Wenn ich also wirklich leben will, kann ich nicht weitermachen wie bisher. Oder anders: Wenn ich so weitermache wie bisher, werde ich immer wieder an einer Version von mir hängenbleiben, die nur gedanklich generiert ist. Und damit gehe ich weiterhin an mir vorbei.

Die Wahrheit ist: Ich bin ein sich selbst erlebender und bezeugender Lebensprozess und keine fest umrissene Entität. Und ich bin mir allein deshalb weitestgehend unbekannt, weil alle meine Bilder und Überzeugungen aus der Vergangenheit kommen. Dieses rein mentale Ich, das alles besser weiß, hat keine Ahnung davon, wer ich

bin. Es weiß nur, wie es sich und die Welt sieht. Dabei weiß es nicht einmal, warum es sich und die Welt so wahrnimmt. Genau genommen nimmt es sich überhaupt nicht wahr. Es lebt einfach auf meine Kosten. Als Ich! Nur deshalb kann das mentale Ich Empfindungen in mir hervorrufen, von denen ich mich beherrscht fühle.
Wir können nur wirklich leben, wenn diese mentale Überlagerung aus unserem Leben verschwindet, wenn wir dem Leben allen Platz in uns einräumen. Das Leben interessiert sich einfach nicht für unsere Theorien über das Leben. Es hat kein Problem mit sich selbst und es hat keine Probleme mit uns. Wir haben Probleme mit dem Leben! „Ich will das nicht! Es sollte anders sein, sich anders zeigen!" Wer glaubt das? Der Gedankenjunkie. Er stellt seinen Konjunktiv über die Wirklichkeit und spielt damit dem Gefühlsjunkie in die Hände. Zusammen beschweren sie sich immer wieder bitterlich über das Leben. Und du musst dieses Leben dann aushalten. Ein Leben, dass sich gegen das Leben stellt! Das ist ziemlich verrückt – und schmerzhaft!

Ja zum Leben

Wenn diese Trance durchschaut wird, zieht eine Kraft in dich ein, die sich dir schon immer angeboten hat. Diese Kraft ist der Wille, dieses Leben zu leben! Damit wird aus diesem Leben ein Ausdruck des Willens, der vollkommen mit sich übereinstimmt. Und plötzlich vernehmen wir Resonanz! Wir fühlen uns direkt berührt und direkt angesprochen. Weil wir in Resonanz mit dem Leben sind.
Wir sind um so vieles leichter und lichter, als wir glauben. Wir sind keine statischen Größen, die sich abgrenzen und ihren Raum verteidigen müssen. Solche Gedanken haben uns ganz klein werden lassen. Solange wir an ihre Richtigkeit glauben, hält uns das in einer Kleinheit gefangen, die uns – dem Leben! – einfach nicht entspricht. Wem entspricht sie dann? Der Kleinheit der Gedanken über uns und die Welt. Und plötzlich können wir sehen: Ich bin kein Opfer, ich bin eins mit dem Leben. Und dieses Leben ist ein endlos fließender kreativer Prozess, der sich lebend selbst erfährt. Dieses Leben ist das einzig wahre Gebet. Es betet sich selbst an und erlebt sich dadurch in aller Schönheit. Es erkennt sich als das Gewünschte. Und dieses Mal bewusst.
Das Leben will sich. Und es will mich. Es will durch mich. Und ich will dieses Leben. Das ist der Tanz. Der Tanz zweier Liebender, die sich als eine Bewegung erkennen. Ein Bogenstrich, der durch den Resonanzkörper zu sich selbst als Klang erwacht, in der Stille, die sich selbst erhört. Das, was auf eine Weise über dich nachdenkt, die dir nicht entspricht, ja nicht entsprechen kann, löst sich in dem auf, was du wirklich bist. Du bist ein lebendiges Wahrscheinlichkeitsfeld mit einzigartigen, ungeahnten Möglichkeiten, die nur dir und durch dich möglich sind.
Individualität ist nichts anderes als die dir gegebene Struktur, durch die sich das verwirklichen kann, was du in Reinform bist: Das direkte Erleben als Lebensprozess, als fließender Strom, frei von Blockaden. Die Unmittelbarkeit dieses Selbsterlebens kann sich erst dann empfangen, wenn du dich durch deine enge, scheinbar wissende Form nicht mehr selbst blockierst. Andernfalls hältst du das, was den Lebensfluss blockiert, aufrecht, weil du weiterhin versuchst, dich vor Schmerz und Kontrollverlust zu schützen. Du machst das, indem du dich und andere belügst, dich ablenkst, von dir wegsiehst und dich immer wieder selbst verlässt. Und wofür? Um weiterhin vom Leben zu träumen, statt es so zu leben, wie es sich dir darstellt. Damit versuchst du weiterhin, einem Lebensmodell gerecht zu werden, das so tief im menschlichen Kollektiv verankert ist, dass wir uns lieber selbst abtöten, als dieses Modell in Frage zu stellen.

Angst vor Gefühlen

Da ist so unendlich viel Angst vor echten, ehrlichen Gefühlen. Eine Angst, die sich als Trugbild enttarnt, wenn du den Mut hast, ihr ins Auge zu sehen. Wenn du dich traust, der Angst entgegenzugehen, wirst du erkennen, dass sich die Schlange vor dir auf dem Boden als Seil entpuppt. Du erkennst es einfach. Dafür musst du nichts tun!
In Resonanz mit dem Leben zu sein heißt, dich endlich selbst zu fühlen. Es heißt, dir selbst so offen und wertschätzend zu begegnen, dass sich alle Gefühle, die sich erleben wollen, in dir erleben dürfen – egal, welche es sind. Der Mut, diese Gefühle zuzulassen, ist es, der den Zensor in dir tötet.
Zweifelsfrei zu sein heißt, voll und ganz zu dir und dem zu stehen, was sich in dir ereignet. Dann antwortet dir das Leben, dann kommst du in Übereinstimmung mit dir selbst und erlebst, was es heißt, mit dir „im Reinen" zu sein. Du beginnst, dich ernst zu nehmen, mit deinen echten Sehnsüchten und Bedürfnissen. Du hörst auf, anderen Menschen ein geschöntes Bild von dir zu vermitteln, nur um ihre Anerkennung zu gewinnen.
Du steigst in deiner Achtung, wenn du anfängst, dir selbst zuzuhören, dir selbst den Raum zu geben, den du normalerweise den anderen gibst. Je mehr Raum du anderen auf Kosten deiner selbst gibst, umso weniger Raum bleibt für dich und das, was durch dich fließen will. Halte für möglich, dass du dich überhaupt noch nicht kennst. Denn wenn du dich kennst, breitest du dich in dir aus und lässt das zu, was sich in dir bewegt. In jedem Fall!
Was es dafür braucht, ist die unbedingte Bereitschaft für dich selbst. Und die kommt meist dann, wenn du nichts mehr zu verlieren hast. Wirklich nichts mehr. Dann kannst du aussteigen aus der Massenhypnose, die alle dazu zwingt, sich selbst zu verleugnen, um einer Vorstellung von sich und der Welt zu folgen, die nichts mit dem unmittelbaren Erleben zu tun hat. Diese Massenhypnose folgt einer nicht durchschauten Programmierung, die vor Urzeiten vorgenommen wurde, um Gesellschaften zu bilden und aufrecht zu erhalten, die manipulierbar, lenkbar und benutzbar sind.

Freie durchlässige Form

Mit dir selbst zu fließen, in einem Fluss, in einem Bogenstrich, in einer Bewegung heißt nichts mehr zwischen dich und dein Erleben zu stellen, keine zweifelnden Gedanken, keine Meinung, kein: „Das kenne ich", kein: „Ich will das nicht", kein fremdbestimmtes Urteil über dich.
Mit dir in Resonanz zu sein ist die höchste Verwirklichung des Lebens. Dann bist du immer noch, wie du dich schon kennst, aber in einer unendlich erweiterten, freien, durchlässigen Form, mit ungeahnten, nicht gewussten Fähigkeiten. In Resonanz mit dir bist du nicht festgelegt, sondern offen, verbunden, lebendig, beweglich, flexibel, stark, unabhängig und frei von allen falschen Selbstzweifeln. Du folgst dir selbst, du folgst dem Leben, das du bist – als du selbst. Das ist das größtmögliche Glück auf Erden. Es führt zur höchstmöglichen Entwicklung deiner Möglichkeiten.

Nicole Paskow ist Bloggerin (**www.radicalnow.de**), freischaffende Autorin und Coach.
info@radicalnow.de

Daniel Herbst ist laut Nicole Paskow der unspirituellste spirituelle Lehrer Deutschlands…

Seminar mit Daniel Herbst: „Eine radikale Rückführung auf dich selbst"
30. März bis 1. April, 210 €
Ort: Care & Share Berlin
Infos und Anm. über info@daniel-herbst.de und auf **www.daniel-herbst.de**

Literatur:
Nicole Paskow und Daniel Herbst: „Neuland – In Resonanz mit dem Leben"
Noumenon-Verlag

www.radicalnow.de www.daniel-herbst.de

Lesen & Hören

Frauen.... die sind weich, zurückhaltend, emotional, leise, defensiv – oder doch nicht? Wenn sie so sein wollen: natürlich. Aber Frauen haben auch jedes verdammte Recht, laut, aufbrausend, hart, klangvoll, klug, sinnlich, offensiv, lüstern, berechnend und echt, echt bossy zu sein . . .

Aquabella
Jubilee. Live
Jaro, 2017
CD, 51 Minuten,
17,99 Euro

Klangvoll

Seit 20 Jahren gibt es das A-capella-Ensemble "Aquabella". Die Berliner Gruppe besteht rein aus Frauen: Acht Solistinnen, die – in wechselnder Besetzung – bei Konzerten als Quartett auftreten. Die Ensemblemitglieder haben alle verschiedene Gesangsausbildungen und teilweise auch Schauspielunterricht absolviert. Musikalisch unterstützt werden manche der Gesänge durch Percussioninstrumente.

Die Gruppe lebt vor allem durch ihre mitreißenden und lebendigen Auftritte, und so finden sich anlässlich des runden Jubiläums ("Jubilee") die besten und geliebtesten Lieder der vergangenen Bühneprogramme wieder. Man merkt deutlich: Aquabella haben sich der Weltmusik verschrieben. Sie verstehen dies als Ausdruck einer inneren Haltung: Für eine multi-ethnische, multinationale, multikulturelle Gesellschaft. Das schlägt sich auch in diesem siebten Album nieder, in dem zum ersten Mal Live-Aufnahmen zu hören sind. So reiht sich hier die Umsetzung des wunderbaren traditionellen schwedischen Liedes "Herr Mannelig" an deutschsprachige, arabische, slowenische ("Oj, Gora"), bulgarische ("Katerino mome"), spanische ("Hijo de la luna"), irische, brasilianische ("Mas que nada"), japanische, jiddische und afrikanische Lieder, die jede/r, der oder die gerne singt, bestimmt schon oft im Ohr hatte. Genauso vielfältig wie die Stimmen sind die ausgewählten Stücke: Ruhige, schwermütige Lieder wechseln sich mit feurigen ab.

Und als Bonus darf diesmal sogar ein Mann einigen arabischen Liedern seine Stimme leihen, zum Beispiel bei dem ins Herz gehenden Ohrwurm "Aicha". Wer selbst gerne singen möchte, kann sich übrigens ebenfalls an die Frauengruppe wenden, denn mit der neu gegründeten "Akademie Aquabella" geben sie den Workshops, die sie schon seit Jahren anbieten, eine Heimat. Hier können Einzelpersonen oder Gruppen und ganze Chöre in Seminaren mehr zu Stimmtechnik, Stimmgesundheit, Körperarbeit und Bühnenpräsenz lernen. Mehr Infos hierzu finden sich auf www.aquabella.net

Fazit: Eine tolle A-capella-Gruppe und eine schöne Auswahl an bekannten und unbekannteren Stücken zum Anhören, Mitsingen, Genießen. Das starke Stück "Ederlezi" wäre noch eine wunderbare Abrundung gewesen, fand aber wohl leider keinen Platz mehr auf dem Album. Bewegend ist vor allem das letzte Lied "Dortn iz mayn rueplats" (Dort ist mein Ruheplatz) auf der CD – gesungen auf Jiddisch von Claudia Karduck. Ein bewusstes Vermächtnis, denn dieses Mitglied von Aquabella verstarb Ende letzten Jahres.

!!Achtung!! Wir verlosen 3 CDs auf S. 2!

Carolin Kebekus
AlphaPussy. Live
Sony Music Entertainment, 2018
195 Minuten,
17,99 Euro

Politische Comedy

Die Comedian Carolin Kebekus ist nicht unumstritten – manche finden sie zu vulgär, andere wiederum empfinden gerade diese herzhafte Sprache, im Mix mit ausgesprochenen unliebsamen Wahrheiten, als positiv. Hier ist die aus Köln stammende und mehrfach für ihre Arbeit preisgekrönte Künstlerin, die auch Sängerin und Schauspielerin ist, mit ihrem zweiten Bühnenprogramm bei einer Aufzeichnung aus Göttingen zu sehen.

Man kann nicht wissen, wie viel von ihr wirklich in der Bühnenfigur steckt, doch sie wirkt immer authentisch. Sie mimt keine tumbe Hartz-4-lerin im rosa Trainingsflausch, sondern nimmt – gewandet in schwarzes Leder und Highheels – ihre Zuschauer/innen mit auf eine Reise in ihre teils ziemlich verdrehten Gehirnwindungen. Sie ist ein hartes, trinkfestes Mädel im kurzen Rock, mit Nagellack, dem Ruhrpott auf der Zunge und gerne auch mal mit 'ner Bierflasche in der Hand auf der Party – das ist das Selbstbild, das sie von sich in der Show vermittelt, und so kommt sie bei jungen Frauen und Männern gleich gut an. Sie vermittelt, dass sie dazugehört – und kann so sehr geschickt neben dem Schlagerhorror Helene Fischer, Hipstern, Youtube-Influencer/innen und Mutterbeziehungen Themen wie AfD, Flüchtlingspolitik, Rassismus, IS-Terror, die Bildzeitung, Religion, die #metoo-Debatte („Sex ist, wenn beide Bock haben. Wenn einer nicht will, ist es 'ne Vergewaltigung."), sexuelle Gewalt gegen Frauen, Hatespeech, Hasskommentare und Feminismus ansprechen. Auch dass ein „Nein" bei einer sexuellen Belästigung oder gar Vergewaltigung erst seit 2016 (!) als gesetzlich anerkannte Gegenwehr gilt, greift sie spitzzüngig auf („Bis dieses Gesetz raus kam, war quasi dein iPhone besser geschützt als dein Arsch.").

Nach dem Motto „Ey, jetz ma Butter bei die Fische. Guck mal, watt für'n Scheiß die da in deinem Namen machen! Datt geht so aber nich!" regt sie zum Nachdenken an. Mit Selbstironie und Witzen über bierinduzierte Frauenfürze bricht sie sodann auch noch auf herrlich-eklige Weise festgebackene Genderrollen auf.

Eine interessante Vorgehensweise, die sie einerseits von so misogynen Gossen-Komikern wie Mario Barth und Atze Schröder abhebt, die stets nach dem gleichen Schema (Mann versus Frau) arbeiten, andererseits allerdings auch von Satiresendungen wie der bekannten „Heute Show", bei der Kebekus seit Jahren Ensemblemitglied ist. Hier wird ja nur belehrend und zur Erheiterung des Bildungsbürgertums auf Themen eingedroschen. Kebekus steht zwar auf der Bühne, spricht und agiert aber als eine aus der Masse heraus. Immer wieder sucht sie intime Parallelen heraus, in denen sich das Publikum wiederfindet, und zeigt dann als eine von vielen die Absurdität von politischen und gesellschaftlichen Problematiken auf.

Fazit: Ansehen! Das Bühnenprogramm hält, was der Name verspricht: Carolin Kebekus ist die AlphaPussy und tut ihre Sicht der Dinge auf unser Weltgeschehen und die Gesellschaft sehr amüsant kund. Zusätzlich kommt die Blu-ray mit zahlreichem Bonusmaterial (inklusive der legendären Helene-Fischer-Parodie). Kebekus bietet teils bitterböse und pointierte politische Comedy, die ihrer Aufgabe nachkommt, aktuelle Geschehnisse, die die Bevölkerung verunsichern und beschäftigen, aufzunehmen, ironisch zu brechen und dabei verschiedene Blickwinkel (und deren Absurdität) aufzuzeigen und zum Denken anzuhalten. Comedy ist ein hartes Pflaster, es ist pures Empowerment, dass sich eine junge Frau mit diesen Themen so durchsetzen und den Altherrenhumor mit ihren Absätzen quasi in den Boden stampfen kann.

Claudia Möritz, Stephan Möritz
Lebensaufgaben. 12 konkrete Beispiele
BoD, 2018
ISBN: 978-3746096001
160 Seiten, 16,90 Euro

Praxisleitfaden

Die eine, alles erfüllende Aufgabe, Berufung oder Bestimmung im Leben zu finden, ist eine tief in den meisten Menschen verankerte Sehnsucht. Für Suchende, aber auch die, die zu tief im Alltag festgefahren sind, will dieses Buch des Herausgeberpaares Claudia und Stephan Möritz ein kleiner Erinnerungsruf sein. Mit zwölf persönlichen Geschichten von Co-Autoren, die sich alle auf den Weg gemacht haben, ihre Lebensaufgabe anzunehmen und zu leben, schenkt das Werk reichhaltige Beispiele. Dass das Buch ein guter PR-Zug ist, um die Lebensaufgabe der Herausgeber zu vermarkten, ist eine Seite der Medaille. Wer sich davon jedoch nicht sogleich abschrecken lässt, wird beim Weiterlesen belohnt. Die Co-Autoren, die die Leser in offener, ehrlicher und authentischer Weise mit auf ihren Erlebnis- und Erkenntnisweg mitnehmen, berühren zumeist tief. Die Wege und Persönlichkeiten sind sehr individuell und zeigen auch auf: Die Lebensaufgabe zu kennen, heißt nicht, dass sie auch gleich gelöst ist – sie will gelebt werden.

Das Buch liest sich unterhaltsam und abwechslungsreich, da gibt es Geschichten wie die von einer ehemaligen „Workoholikerin“, die ihre Berufung zur alternativen Reiseführerin und Reisebegleitung „für Mutter Erde und berührende Kraftplätze“ erlebt. Eine Autorin teilt ihre Erkenntnis, dass schon der Name Programm ist (ihr Name ist Kemmerling. Kämmerer waren Diener, die bei Hof Zutritt zur „camera“, also zu den Privatgemächern der Fürsten oder Regenten hatten) und beschreibt ihren Weg zur neuen Berufung von der Architektin zur Fachfrau für Raumschwingungshygiene. Schließlich outet sich auch Claudia Möritz mit ihrer Lebensaufgabe und Funktion als „Hebamme für Spätgebärende“. Was damit gemeint ist, musste sie jedoch auch selber erst herausfinden.

Fazit: Die Offenheit und Schonungslosigkeit, mit der die Geschichten erzählt werden, mag polarisieren, gefallen oder abschrecken – dennoch zeigen die erzählten Erfahrungen ihre Wirkung: Die Stringenz, mit der hier die Ziele verfolgt werden, wirkt ansteckend, stimmig und klar. Getreu der Selbstbeschreibung durch die Autoren ist dieses Buch ein wirklicher „Mutmacher, Aufklärer, Angstnehmer und Motivator für all diejenige, die den Sinn des Lebens suchen.“

Marion Augustin

Ilan Stephani, Theresa Bäuerlein
Lieb und teuer
Ecowin, 2017
ISBN: 978-3711001252
240 Seiten, 20 Euro

Erlebnisse aus dem Bordell & Sextheorie

Die Berliner Körpertherapeutin Ilan Stephani ist noch eine junge Studentin, als sie sich unwiderstehlich zur Arbeit im Puff hingezogen fühlt. Anschaulich beschreibt Ilan ihren ersten Kontakt mit Prostituierten beim Frühstück der Organisation Hydra: Sie, verkleidet im roten Minirock und Highheels, und dann da die Sexarbeiterinnen, die als ganz normale Durchschnittsfrauen in Jeans und Turnschuhen auftauchen und von selbstgekochter Marmelade, dem Kindergartenplatz und dem letzten Urlaub erzählen. Die Szene und Stephanis Erkenntnisschock wirken schon reichlich naiv. Diese für sie lebensverändernde Offenbarung, dass Huren gar nicht in einem sündigen Paralleluniversum leben und nur Reizwäsche und knallroten Lippenstift tragen, wird allerdings gleich darauf wieder mit der Erklärung ad absurdum geführt, dass sie dieses Buch schreibe, um die "zwei Welten", die sich viel zu sagen hätten, einander vorzustellen. Nach diesem ersten Kontakt arbeitet sie dann selbst für zwei Jahre in einem geschützten Edel-Bordell mit Einlasskontrolle, ohne Zuhälter, mit festen Arbeitszeiten, netten, drogenfreien Kolleginnen, Hausdame und der Möglichkeit Freier abzulehnen.

Was sie nun eigentlich dazu treibt, als Sexworkerin zu arbeiten, bleibt bis zum Ende schwammig – ein neugieriger Rausch der Befreiung? Spannend sind ihre Erfahrungen und eigentlich doch normal. Denn wie auch schon in ihrer ersten Begegnung klar wird: Auch eine Frau, die diesem uralten Job nachgeht, hat irgendwann Feierabend und geht zu ihren Kindern nach Hause oder kuschelt mit dem/der Partner/in auf dem Sofa vorm Fernseher. Allerdings – es ist ein schmaler Grat zwischen weiblichem Empowerment und moderner Sklaverei. Hier findet sich die Darstellung des Lebens von Frauen, die bewusst und sehenden Auges diesen Lebensweg gewählt haben und sich dafür auch nicht schämen (und nicht zu schämen haben). Der Aspekt, dass gerade aus Osteuropa viele Frauen und junge Mädchen unter falschen Versprechungen in diesen Dienst gepresst werden, wird auch diskutiert. In ihren Ausführungen unterscheidet Stephani punktgenau "Sex gegen Geld" und "Sex unter Zwang". Ersteres ist Selbstermächtigung der Frau – denn niemand kann ihr in ihre sexuelle Selbstbestimmung hineinreden. Zweiteres beinhaltet strafbare Zwangsprostitution – ein Feld, mit dem sie keinen Kontakt hatte, weswegen sich das Buch auch nicht darauf bezieht.

Inhaltlich ist das Buch unstet, so finden sich immer wieder naive Erzählungen im Wechsel mit fast wissenschaftlich anmutenden Stücken. Die Sequenzen, die ihrer Zeit im Puff gewidmet sind, wirken recht idealisiert, bemüht und überhöht – aber letztendlich: Es sind Stephanis Erinnerungen, und es ist eben eine subjektive Schilderung. Dann wieder überrascht sie mit recht treffenden gesellschaftlichen Beobachtungen wie der These, dass eine Erziehung zur Tochter "aus gutem Hause" im Grunde die perfekte Erziehung zur Hure ist (den Mund halten, dem Mann gefällig sein, auf Stimmungen und Wünsche eingehen, brav Sex mit ihm haben, gute Konversation betreiben).

Immer wieder zeigt sie Parallelen auf, bis hin zur wiederholten Frage nach der Freiwilligkeit der Erwerbsarbeit. Denn sind wir nicht alle ein wenig Hure und tun gegen Geld oder Waren Dinge, die wir nicht unbedingt lieben? Auch zur rechtlichen Lage von Prostituierten äußert sie sich und übt Kritik an der kulturellen Erziehung von Männern und unserer Definition von Geschlechterrollen. Über weite Strecken versucht sie, die Beweggründe von Männern zu erfassen, die zu Huren gehen. Sehr spekulativ wird es auch, wenn sie aus dem Bereich der Matriarchatsforschung zitiert. Ihr Werk gipfelt schließlich in Theorien zum Empfinden weiblicher Lust, Orgasmusfähigkeit und Slow Sex (stundenlanges Verharren ohne Erektion und Bewegung für mehr Empfindung). Das ist übrigens auch ihr Ausweg aus der Prostitution: Nicht mehr Sex, sondern qualitativ hochwertigerer Sex im normalen Leben. Quasi erwachter Sex.

Fazit: Kurzweiliger, netter Einblick, verquirlt mit persönlichen Gedanken und Theorien zu Prostitution und der gesellschaftlichen Sicht auf Sexualität. Aber eben auch ein inhaltlich sehr oft zum Stirnrunzeln reizendes Buch, in sich ambivalent vom Stil bis hin zu vermittelten Storys und Informationen.

Hier ist viel gewollt, vermischt mit Spannendem, Menschlichem, mit klugen und nicht so klugen Gedanken, Intimitäten, aber eben auch viel an Ungereimtheiten. Wer nur voyeuristisch einen Blick in eine seidige Anderswelt werfen will, sollte sich lieber den xten Aufguss von 50 Shades of Irgendwas kaufen.

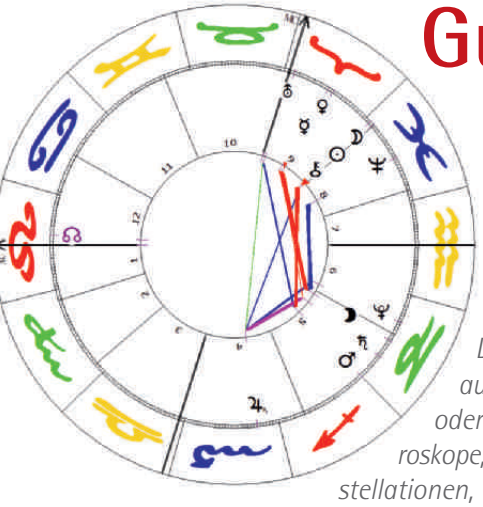
Shermin Arif, 38, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

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 17.3.18, um 14.11 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 März

Der März ist der Monat der Anfänge. Allem voran der heiß ersehnte Frühlingsbeginn, von dem es gleich drei an der Zahl gibt. Den meteorologischen am 1.3., den astronomischen am 20.3. und den phänologischen mit unterschiedlichem Startdatum je nach Region. Zusammen mit dem astronomischen Frühling beginnt auch ein neues astrologisches Jahr, und ganz vielleicht wird im März auch noch eine neue Bundesregierung in Deutschland ihre Arbeit aufnehmen. Das Wann und Wie, heißt es, stehe aber noch „in den Sternen"...

Zuerst müssen ja die SPD-Mitglieder noch dem Koalitionsvertrag mit der CDU/CSU zustimmen. Die Möglichkeit zur Stimmabgabe endet auf den Tag genau an Vollmond (2.3.). Das dazugehörende Vollmondhoroskop zeigt an, welches Thema – 14 Tage nach dem Sonnenfinsternis-Neumond am 15.2. – in voller Blüte steht. Zumindest das steht „in den Sternen", das Wann und Wie einer neuen Regierung, sicher nicht.

Beim Betrachten dieses Vollmondhoroskops vom 2.3. fällt als Erstes auf, dass Neptun in Konjunktion zur Fische-Sonne und in Opposition zum Jungfrau-Mond steht. Einem kritischen Wahlvolk (Jungfrau-Mond) steht eine vage, kaum fassbare Regierung (Fische-Sonne) gegenüber. Vielleicht will der Himmel damit eine kommissarische oder lediglich geschäftsführende Regierung symbolisieren? Eine sich in Auflösung (Neptun) befindende Formation sozusagen, die zwar um Klarheit und Kontur ringt (Sonne Sextil Saturn), aber vom neptunischen Chaos immer wieder eingeholt wird (Sonne Konj. Neptun).

Aber auch ganz jenseits des politischen Hickhacks zeigt das Vollmondhoroskop eine Zeitqualität an, in der es schwerer fallen mag, Kompromisse einzugehen. Das Taumeln zwischen Ideal (Fische) und Wirklichkeit (Jungfrau) kann zu radikalen Schritten verleiten. Statt bis Ostern vielleicht einfach nur weniger Fleisch, Zucker oder Kaffee zu sich zu nehmen, verordnet man sich lieber gleich eine Null-Diät. Statt ein Feierabend-Bierchen weniger zu trinken, geht es besser gleich in die Entgiftungs-Klinik.

Während Fische/Neptun u.a. auch für Sucht, Flucht, Lug und Trug steht, symbolisiert das Zeichen Jungfrau das krasse Gegenteil: Gesundheit, Reinheit, kühle Ratio, den kritischen Blick auf alles, was nicht funktioniert, sowie Selbstkasteiung bis zur Schmerzgrenze und oft auch darüber hinaus. Im Zusammenspiel dieser beiden Zeichen gibt es meist nur ein Entweder-oder. Das Sowohl-als-auch könnte aber eine Lernaufgabe dieser Zeitqualität sein, wenn es darum geht, beide Energien in ihrer erlösten Form zu leben. Zum Beispiel, indem man lediglich das Nützliche (Jungfrau) mit dem Angenehmen (Fische) verbindet.

Während sich in der ersten März-Woche neben Sonne und Neptun auch Merkur und Venus noch in den Fischen befinden, dürfte es an überschäumender Dynamik noch etwas mangeln. In der zweiten März-Woche sind Merkur und Venus aber schon im energiereichen Zeichen Widder und auch der Übergang der Sonne in den Widder naht (20.3.).

Kurz zuvor, am 17. März, beginnt zudem eine neue Neumondphase. Hier stehen Sonne und Mond zwar noch in den Fischen, aber der Löwe-Aszendent im Neumondhoroskop sowie Mars im Quadrat zum Neumond geben evtl. aufkommender Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Stattdessen wird „wieder in die Hände gespuckt" und dem Fische-Chaos der finale Kampf angesagt.

Durch den Aszendenten im Löwen wird die Sonne – bis zum nächsten Neumond (16.4.) – Phasenherrscher. Diese Zeit eignet sich hervorragend, um sich einmal ausgiebig mit sich selbst zu beschäftigen. Vor allem im Hinblick auf die eigenen Potenziale (Sonne/Löwe) sowie auf eventuelle innere oder äußere Widerstände (Mars), diese zur Entfaltung zu bringen. Das gilt nicht nur für Individuen, sondern auch für potenzielle Regierungen (Sonne). „Welche Regierung die beste sei? Diejenige, die uns lehrt, uns selbst zu regieren." Goethe

Wichtige Konstellationen im März

Vollmond Jungfrau/Fische – exakt am 2.3. um 1.51 Uhr MEZ
Vollmond Waage/Widder – exakt am 31.3. um 14.37 Uhr MESZ

Merkur Konj. Venus – exakt am 4.3.
Gute Zeit für: Jemanden kennenlernen, wohlwollende Gespräche, Schöngeistiges und Musisches. Schlechte Zeit für: Hektiker, Streithammel und Fantasielose.

Sonne Trigon Jupiter – exakt am 13.3.
Gute Zeit für: Highlights, sich etwas Besonderes oder Kostspieliges gönnen, Glücksfälle. Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin und Maßhalten.

Neumond am 17.3. um 14.12 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit danach für: Neubeginn aller Art.

Merkur rückläufig ab 23.3. bis 15.4.
Gute Zeit für: Ausmisten, Schreibtisch abarbeiten, Papiere ordnen, längst überfällige Telefonate führen oder liegen gebliebene Briefe beantworten. Schlechte Zeit für: Verträge unterschreiben, Computer oder Telefone kaufen, Reisen.

Venus Quadrat Pluto – exakt am 24.3.
Gute Zeit für: Intensive Erfahrungen, sich einer Lieblingsbeschäftigung ganz und gar widmen, endlich loslassen können. Schlechte Zeit für: Machtspiele in Beziehungen (Gefahr von übersteigerter Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Sonne Quadrat Saturn – exakt am 29.3.
Gute Zeit für: Abschluss von Projekten, sich schwierigen Aufgaben oder einer Verantwortung stellen, Durchhaltevermögen beweisen. Schlechte Zeit für: Wohlwollende Gespräche mit Vorgesetzten, Behörden, etc.

Für wichtige Vorhaben im März
Eher gute Zeiten: 7., 15., 20.-21., 27. Eher schwierige Zeiten: 11.-12., 17., 19., 29.

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch
Mittwoch, 21. März 2018, 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 und Herausgeberin des astrologischen Online-Magazins „Sternwelten" www.sternwelten.net
Tel. 030-89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de, www.astrologie-in-berlin.de

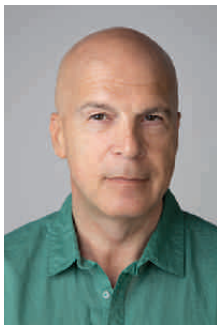
www.astrologie-in-berlin.de

©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung

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.

Anerkannter Bildungsurlaub

Do, 1. u. Mi, 14. März, 19 Uhr
Do, 8. März, 11 Uhr

Infoabende:
Do, den 1. u. Mi. 14. März um 19 Uhr
Do, den 8. März um 11 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9,
10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 - 813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

Systemaufstellungen und Körpertherapie

Weiterbildung, Seminare & Einzelarbeit mit Johannes Schmidt

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

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

Neue Horizonte. Weiterbildung in systemischer Aufstellungs-und Körperarbeit in Berlin, August 2018 bis August 2019, Beginn: 17.-19.8. 2018, 8 WE, Prinzregentenstr. 7 in 10717 Berlin
Fordern Sie bitte die Weiterbildungsmappe an.

Familienstellen-Seminare
3.-4. März Berlin
5.-6. Mai Dresden
26.-27. Mai Berlin
220 € mit Aufst./60 € Stv., nur mit Anm.

Offene Aufstellungsabende:
6.4. Familienaufstellungen Dresden
15.5. Familienaufstellungen Berlin
8.6. Wie Liebe gelingt – Dresden
jeweils 18-21 Uhr, 40 €, mit Anmeldung

3.-4. März
Familienstellen-Seminar in Berlin

Termine, Infos, Anmeldung:
Johannes Schmidt, Heilpraktiker,
Praxis für Systemaufstellungen
und Körpertherapie
10717 Berlin, Prinzregentenstr. 7
Tel.: 0176-80 89 38 94

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

www.johannes-schmidt.info

SAN BAO – Qigong Berlin

Neuer Ausbildungskurs 14.–15. April 2018

San Bao - Drei Schätze
Schule für Qigong und chinesische Medizin in Praxis und Theorie

Qi Gong für alle
Selbstheilung mit Qigong in privater Praxis und öffentlichen Institutionen
Fortlaufende Gruppen

Praxis für Akupunktur und Körperthearpie TCM
Einzeltermine

Info-Abend mit Ulla Blum
Mi. 21.3.2018
Weitere Angebote
Tagesangebote
Wochenenden
Ferienkurse
Vorträge
Publikationen
Aus- und Weiterbildung
Gastdozenten
Supervision

Vorbereitungs-Tag
Sa. 3.3.2018 / 10-17 Uhr / 80 €

Ulla Blum

Heilpraktikerin · Dozentin · Autorin
Leibnizstraße 33 · 10625 Berlin ·
Tel.: 030 31 80 78 08
Email: tcm.qigong@ulla-blum.de
www.ulla-blum.de
www.qigong-ausbildung-berlin.com

Weg der Mitte BenefitMassage-Schule®

Ausbildung in ganzheitlicher Massage mit Zertifikat

Erlernen Sie an 10 Wochenenden Klassische Massage, Intuitive Massage, Fußreflexzonenmassage, Ayurvedische Massage, Tiefe Bindegewebsmassage (Faszienbehandlung) und Ganzheitliche Gelenkbehandlung (Joint Flow). Die Ausbildung richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Profis, die ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen möchten. Sie bietet einen idealen Einstieg für eine haupt- oder nebenberufliche Tätigkeit. Wir vermitteln Theorie und Praxis umfassend, ganzheitlich, individuell und praxisnah.

BenefitMassage® - achtsame und einfühlsame Berührung, liebevolle Präsenz, Präzision und Klarheit in der Anwendung.

Besuchen Sie uns am „Tag der offenen Tür"
4.3.18, So. 10-17 Uhr. Programm bitte erfragen

Unsere nächsten Ausbildungsmodule:

Tiefe Bindegewebsmassage / Faszienbehandlung
9.-11. 3. 18 (Rücken), 11.-13.5.18 (Füße & Beine)
Joint Flow - Gelenkbehandlung
21.-22.4.18
Ayurvedische Ölmassage, Teil 1-2
25.-27.5.18, 23.-24.6.18
Klassische Massage, Teil 1-3
19.-21.10.18, 16.-18.11.18, 7.-9.12.18

Die Module können auch einzeln belegt werden. Fachfortbildungen zu Massageformen werden auch angeboten. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unsere BenefitMassage®-Broschüre zu. Das aktuelle Gesamtprogramm finden Sie unter www.wegdermitte.de/programm

Tag der offenen Tür So. 4. März
und weitere Termine

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

Tel: 030 - 813 10 40

www.wegdermitte.de

WEG DER MITTE

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

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

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

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

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

Infoabende: Mo, 5. März
und Mi, 14. März
je 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
E-Mail: heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Haltung Bewahren!

Mit Alexander Knebel

Mit € 1.000,- in der Badehose, die Sonne scheint, und mit einem Drink in der Hand am Pool sitzend, da ist Haltung bewahren keine Kunst. Das ist „Cool-Sein" im Außen.
Du erfährst hier den anderen Weg, um in Leichtigkeit und heiterer Gelassenheit Dein Leben zu gestalten und jederzeit von innen heraus, egal in welcher Lebenslage, Haltung zu bewahren! Dazu ist Loslassen und Hingabe erforderlich, zwei Themen, an denen wir im Coaching arbeiten werden.

Egal, ob vor Ort oder per Skype / Facetime / Whats App, ein erfolgreiches Coaching ist immer dann möglich, wenn Du den Wunsch nach Veränderung und Verbesserung Deines Lebens spürst.

DREI ERGEBNISSE des Coachings
- Du erkennst die Bedeutung von Dankbarkeit für Dich
- Du übernimmst die vollständige Verantwortung für Dich
- Du gestaltest Dein Leben aus tiefem Vertrauen

Deine Erkenntnis nach dem Workshop
Ich bin und darf etwas Besonderes sein.
Ich bin nicht besonders, indem ich schreie, sondern indem ich Haltung Bewahre.
Ich muss es ZULASSEN,
dass ich etwas Besonderes bin.

Wachse über Dich hinaus !
Infos zu Coaching
und Workshops
www.haltungbewahren.com
Tel.: 0175-794 00 81

HALTUNG BEWAHREN.com

Seelische Heilung & spirituelle Begleitung in Berlin

Innere Arbeit mit Anastasia

Sehnst du dich vom Herzen danach, dich von der Last der Negativität, Angst und des Mangeldenkens zu lösen?- Dann bist du hier richtig. Die intensive und wohltuende Einzelarbeit mit Anastasia verspricht eine ernsthafte individuelle Entwicklung.
Durch göttliche Präsenz, praktische Bearbeitung, Beobachtung und Achtsamkeit wird der Persönlichkeitsentwicklung und Transformation Raum gegeben. Die innere Arbeit ermöglicht die Lösung von Blockaden und Mechanismen des inneren Leidens bis in die tiefsten Schichten. Einfach loslassen und entspannen! Deine persönliche spirituelle Entwicklung sowie seelische Heilung und Entfaltung steht dabei ganz im Mittelpunkt.
Welches Anliegen dich auch beschäftigt, hier findest du den Raum für ein offenes Ohr, Verständnis, individuelle spirituelle Begleitung und seelische Entlastung.

Innere Arbeit bietet dir:
- intensive Einzelarbeit
- Hilfe bei deinen Leidensthemen
- seelische Entlastung und Heilung
- spirituelle Begleitung
- Förderung deiner Spiritualität

ab 5. März fortlaufend

Anastasia Chorfi
Praxis TimeToRelease
in Berlin Mitte

Info und Terminanfragen:
Tel.: 0151 25 37 23 66
E-Mail: info@timetorelease.de
Web: www.timetorelease.de

TimeToRelease

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen.

Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:
im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
Offene Abende: 6.3., 24.4., 20 Uhr
Wochenendseminar: 15. - 17.6.

offene Abende 6.3., 24.4., 20 Uhr
Wochenendseminar: 15.-17.6.

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

Heilpraktiker für Psychotherapie

Neue Vorbereitungskurse im Herbst und Frühjahr

In meinen halbjährlichen 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 Erfahrung. Im Kurs erhalten Sie:

- kompaktes Wissen zur Psychiatrie/Psychotherapie und umfassende Vorbereitung auf die schriftliche Überprüfung mit umfangreichem Skript und vielen 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: Mi, 7. März, 10 Uhr
Mo, 19. März, 18 Uhr

Heilendes Coaching
Dr. Annegret Haupt
Mehringdamm 43, 10961 Berlin
Tel.: 030-91 44 43 25

www.annegret-haupt.de

Spiritualität & Medialität – erleben und erlernen

Mit Maria Acquafresca

Wir sind spirituelle Wesen mit einem einzigartigen Seelenweg und Platz im Leben. Wenn wir den nicht erkennen und unseren Platz nicht finden, dann verstehen wir den Sinn unseres Lebens nicht und fühlen uns wie im falschen Film. Ich zeige Ihnen, wie Sie ihre Intuition, ihre Seele und ihre spirituelle Ebene miteinander „reden" lassen können, und begleite Sie bei Ihrer Entscheidung, **ein erfülltes und glückliches Leben - Ihr Leben - zu leben.**

Event:
Medialer Abend mit Jenseitskontakten
Mi, 21. März, 19 Uhr

ANGEBOT
- Spirituelles Coaching
- Mediale Beratung
- Jenseitskontakte
- Channeling

ENTWICKLUNGSGRUPPEN fortlaufend

Gruppe Intuition und Hellsinne
Mi, 7. + 14. März, 19 Uhr

Gruppe Channeling und Jenseitskontakte
Neuer Start Sa, 24. bzw So, 25. März, 15 Uhr

fortlaufende Termine
ab 7. März

Infos und Anmeldung:

Tel.: 0163 159 11 17
E-Mail: maria@spiritsoul.eu
Web: www.spiritsoul.eu

Spirituelles Enneagramm – Die Reise zu dir und anderen

Christian Meyer – Enneagramm I & Infoabende

Seine ureigene Bedeutung hat das Enneagramm im spirituellen Zusammenhang. Du siehst plötzlich Deine Fixierung: Das, was Du nicht bist. Je klarer Du das erkennen kannst, desto durchsichtiger werden die Fixierung und der ganze Film Deines Lebens. Der Schleier fällt. Du kannst erfahren, was Du wirklich bist: Liebe, Leere, Gewahrsein.

Das Enneagramm erweist sich als ein lebendiges und wirksames Instrument zur Selbsterforschung und Veränderung auf dem inneren Weg – und ein unbestechlicher Weg, um Dir Deine blinden Flecken zu zeigen, um der Stille im Alltag mehr Platz zu geben.

Christian Meyer lehrt die Arbeit mit dem Enneagramm seit 10 Jahren mit viel Humor, fundiert und liebevoll. Im Seminar gibt es viele Übungen in Kleingruppen oder zu zweit. Manchmal erschütternd, oft erheiternd ist es, den Menschen derselben Charakterfixierung in der Gruppe zu begegnen.

Info-Abend 7. März + 25. April

Seminar 10.-13. Mai

Ort: Zentrum zeit-und-raum
Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin-Schöneberg
Seminar-Ort: Statthaus Böcklerpark
Prinzenstr. 1, 10969 Berlin-Kreuzberg
Info und Anmeldung:
Tel.: 030 – 47 98 16 26
E-Mail: info@zeitundraum.org

www.zeitundraum.org/enneagramm

Quellen-Göttin – mit allen Sinnen

Tantra-Intensiv-Seminar für Frauen – mit Mara Fricke-Wirth und Team

Heil(ig)ung und Verehrung deiner Sinnlichkeit und Sexualität - Öffne dich für die Heiligkeit deiner Sinnlichkeit und Sexualität!

An diesen vier Tagen werden wir im sicheren Raum des Frauenkreises unsere weibliche Sinnlichkeit und Sexualität behutsam betrachten und erforschen, uns darüber austauschen und in einem tantrischen Ritual unsere Yoni (Sanskrit für Vagina) als Pforte zu unserem inneren Lusttempel gegenseitig verehren. Wir begegnen uns in gemeinsamen Körperübungen, Meditationen aus dem Frauentempel, Selbsterforschung, Massage und einem tantrischen Verehrungs-Ritual.

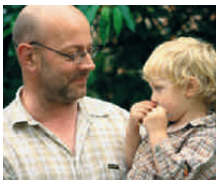
http://www.secret-of-tantra.de/quellengöttin

Hinweis: jeden 3. Donnerstagabend im Monat findet Mara's Frauentempel im Körpertempel in Potsdam statt! Anmeldung bitte wie rechts.

8.-11. März

Wann: ab 17 Uhr am Do, 8. bis So, 11. März 2018, 15 Uhr
Wo: Haus Seebeck in Vielitzsee OT Seebeck
Preis: 360 € zzgl. U/V

Anmeldung: bei Mara Fricke-Wirth
Tel.: 033841/ 388 123
E-Mail: kontakt@secret-of-tantra.de
www.secret-of-tantra.de



Aufstellungen im Oderbruch mit Holm Andree Jochmann

Wenn wir als Kind auf diese Welt kommen, sind die Augen der Eltern unser erster Spiegel. In diesen Augen suchen wir ein "Ja" zu uns selbst. Sind die Eltern gefangen in einem schweren Schicksal, dann ist dieser Spiegel blind. Es ist dann, als ob er "Nein" zu uns sagt. Dieses Nein begleitet uns durch das Leben und verdirbt jede Beziehung und jede Freude.

Eine Aufstellung macht den alten Spiegel blank und vor allem größer, so dass wir auch die Ahnen darin sehen. Es ist, als ob sie winken und lächeln, und von allen zusammen bekommen wir das "Ja", das wir für ein gutes Leben brauchen.

Termine
offene Abende:
Do. 15. März, 19. April.
Seminare: WE 13.-15. April
Fr. 19.30 bis So. 15 Uhr, Kosten: 180 €
bzw. 90 € für Beobachter, jeweils inkl. Übernachtung

offener Abend Do, 15. März

WE 13.-15. April 2018

Ort: Mühlenhof Wilhelmsaue
Oderbruch, Regionalbahn
ca. 50 Min. ab Lichtenberg

Anmeldung: Andree
Tel.: **0173 - 569 24 43**

Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander

Letzer Schnupperabend vor Trainingsbeginn

Im April startet das neue Jahrestraining mit Elke Jari: Das Training für Männer und Frauen (sowohl für Singles als auch Paare).

Das Training richtet sich an alle, die sich schon lange seelenvolle, befriedigende Sexualität und lebendige, erfüllende Partnerschaft wünschen und bei ihrer Suche nach dem oder der Richtigen irgendwo feststecken zwischen unerfreulichen Beziehungskämpfen, erfolglosen Trennungsversuchen, kurzlebigen Affären, Drei- bis Vielecksbeziehungen, sexuellem Desinteresse, gefährlichen Vorlieben, verzweifelten Experimenten, unverbundenem Sex, zwanghafter Selbstbefriedigung, Isolation, Depression, Aggression, Resignation, Einsamkeit, Schuldzuweisungen, Zerstörung anderer oder Selbstzerstörung durch zu viel Essen, zu viel Arbeit, zu viel Fernsehen, zu viel Kaufen ... und von all dem endgültig genug haben.

Zärtliches Tempo und Integration in den Alltag statt "Kick, Rausch und Aus" stehen im Vordergrund, deshalb findet das Training ein ganzes Jahr lang einen Abend in der Woche statt, die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen.

Siehe auch Doppelseite in der November-Ausgabe SEIN, Seite 36/37

Sa, 17. März 2018

Uhrzeit: 19-22 Uhr
Beitrag: 10 €

Ort:
Sprengelhaus
Sprengelstr. 15
13353 Berlin
1. Hof, Tür links,
2. OG, Tür rechts

Information und ausführliche Infobroschüre unter
Tel.: 030 - 39 03 00 56

in mir das haus

Verstehen, wie die Seele baut

Was brauchst Du, um Dich zuhause zu fühlen?

Die Arbeits- und Familiensituation ändert sich mehrfach im Verlauf des Lebens. Das gefühlte Innere Haus muss sich immer wieder neu in das äußere Wohngehäuse finden. In unseren Workshops betreten wir das Innere Haus als Raum der Seele. Die Kurse sind offen für Einzelteilnehmer, Paare und Gruppen, die Selbsterfahrung, Anregung und Unterstützung für die Verbesserung ihrer persönlichen Wohnsituation suchen, inspiriert durch die besondere Atmosphäre der Veranstaltungsorte. Therapeuten und Architekten begleiten die Workshops.

Info: Beitrag in SEIN Nr. 269, Januar 2018, S. 34 ff

Workshop 2 Tage: ***Ich bau Dir ein Schloss***
Dieser zweitägige Workshop ist ein Angebot für alle, die sich vom Single-Haushalt verabschieden wollen. Gruppentermine nach individueller Vereinbarung.

Tages-Workshop: ***LebenStattHaus***
Auf einer Reise durch das Innere Haus sammeln wir Gedanken und Hinweise, wie der Aufbruch aus den Häusern der Erinnerung leicht gelingen kann, mit Blick auf die Spree am Berliner Holzmarkt.

Wiebke Pausch, Kunsttherapeutin und Dozentin
Ernst Wolf Abée, Autor und Architekt

Tagesworkshops

Termine:

Samstag, 17.3.2018
Samstag, 14.4.2018
Samstag, 16.6.2018
Anmeldung bitte mind. 10 Tage früher!

Kontakt:
Ernst Wolf Abée
Tel.: **030 – 69 50 66 77**
E-Mail: abee@inmirdashaus.de

Website: www.InMirDasHaus.de

Facebook:
www.facebook.com/InMirDasHaus/

Erschaffe Deinen Lichtkörper!

Start-Seminar der 9-teiligen Lichtkörper-Ausbildung mit Thorsten Simon

Mit dem Seminar „Erschaffe Deinen Lichtkörper" (LK1) beginnt die Lichtkörper-Ausbildung (Stufe 1) von T.S., die 9 WoE-Seminare umfasst und von denen die ersten 6 Seminare auch einzeln besucht werden können. Die LK-Ausbildung von T.S. ist eine der innovativsten spirituellen Ausbildungen, die Sie derzeit finden können, da hierin u.a. mit Energien, Energiesystemen, Chakren, Körpern, Ebenen und Dimensionen etc. gearbeitet wird, die in den traditionellen Lehren und meist auch in den modernen spirituellen Lehren einfach nicht zu finden sind. Es ist das Ergebnis von 23 Jahren Lichtkörperarbeit und Erfahrung mit dem Lichtkörperprozess sowie eigener innerer Forschung.

In jedem der 9 Seminare werden andere Aspekte des Lichtkörper-Wissens und der Lichtkörperarbeit und unterschiedliche Teile des menschlichen Energie- und Lichtkörpersystems beleuchtet und wie man damit arbeitet. Jedes dieser Seminare ist voll von innovativem Wissen und darauf aufbauenden hochenergetischen Meditationen und Energieübungen, die den Klärungs-, Schwingungsanhebungs- und Lichtkörperprozess der Teilnehmer kraftvoll und effektiv unterstützen und beschleunigen.
Lernen Sie Ihr wahres Energiesystem und viele neue Möglichkeiten kennen und betreten Sie die Überholspur in ihrer Entwicklung.

Einige Themen des LK1-Seminars:
Tiefgehende Einführung in die Themen Lichtkörper, Lichtkörperprozess nach T.S., Aufstieg und globaler Schwingungserhöhungsprozess; wichtige LK-Basis-Techniken von T.S. und Energien für den LK-Aufbau sowie für persönliche Klärungsarbeit. Ferner: Kontakt mit ihrem geistigen Team und höherdimensionalen Selbsten; Grundklärung und Schwingungsanhebung Ihres Energiefeldes und Ihrer Energiesysteme; stärkere Aktivierung und Erfahrung Ihres Lichtkörpers; hochenergetische Meditationen und Energieübungen von T.S.

Viele weitere Informationen zum Thema Lichtkörper sowie zur Lichtkörper-Ausbildung finden Sie auf seiner Website.

Infoabend mit Meditation
Do. 22. März, 20.30-22.15 Uhr
Eintritt: Spendenbasis

Termine der 9 Seminare der LK-Ausbildung
23.-25. März 2018:
Erschaffe Deinen Lichtkörper! (LK1)
Frühbucher-Seminarpreis bei Anmeldung und Zahlung bis 13. März

LK2 bis LK9:
20.-22.4.: Die Neue Kosmologie
25.-27.5.: Die 15 Strahlen
15.-17.6.: Lichtkörper-Bewusstseinsarbeit
24.-26.8.: Lichtkörper-Chakrenarbeit
28.-30.9.: Die 15 Körper
26.-28.10.: Energiekanäle & Kundalini-Aktivierung
23.-25.11.: Energiezentren & DNS-Arbeit
Jan. 2019: Heilige Geometrien & (multiple) Mer-Ka-Ba Aktivierung

23.-25. März

Infoabend Do, 22. März, 20.30 Uhr

Ort:
(für Infoabend und LK1-Seminar)
Quan Dao Zentrum, Waldemarstr. 37, HH, 4. OG, Berlin-Kreuzberg

Info und Anmeldung:
Thorsten Simon
Tel.: 040-69 64 27 32
Mobil: 0151-176 33 566

www.lichtkoerper-ausbildung.de

YouTube-Kanal:
Lichtkörper-Ausbildung

Ausbildung Transzendentale Radiästhesie

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

Lernen Sie Verbindungen mit Ihrer Seele und Ihrer göttlichen Führung aufzunehmen, um lösende Antworten auf die wichtigen Fragen Ihres Leben medial zu empfangen.

Themen der Ausbildung:

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

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

Fortbildungen 1x monatlich

Kostenfreier Infoabend Fr. 23. März

Wo: Berlin-Charlottenburg

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

Kostenfreier Infoabend:
Fr, 23. März, 19 Uhr
Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

MondMädchenZeit 2018

Eine besondere Zeit für Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Die Pubertät bringt viele große Veränderungen für die Mädchen und ihre Eltern. Als Team von Frauen begleiten wir diesen wichtigen Übergangsprozess mit langjähriger Erfahrung.
Das Jahresprogramm bietet Zeit für neugierige Fragen, Geschichten, Schönheit, Kunsthandwerk und die Wandlung zur jungen Frau. Wichtig ist uns Selbstbestimmung, Grenzen setzen und sich selbst treu sein können. Wissen gegeben von Frauen für Frauen, denn das weibliche Wesen ist zyklisch.
Im Herbst findet ein Übergangs-Ritual-Wochenende statt, mit der Herausforderung, eine Nacht im Wald zu verbringen, und einem feierlichen Abschluss.

Start 2018 ist im April. Die Treffen finden in Berlin statt. Die Wochenenden verbringen wir im Umland, in der Natur und draußen.

Infoabend 20. März

Termine, Infos, Anmeldung:
Tel.: 0174 494 58 14

www.mondschwestern.berlin

Sei frech, wild und wunderbar! - werde eine Mondschwester

BeFree Tantra an Ostern: „Liebe annehmen können"

Gut Frohberg, Nähe Meissen/ Dresden

Viele Menschen sehnen sich nach Liebe, doch wenn sie kommt, können sie sich nicht so tief dafür öffnen, wie sie es möchten. Nehmen und Empfangen gehören aber unbedingt zu einem glücklichen L(i)eben. Dabei spielt besonders die Beziehung zur Mutter eine wesentliche Rolle.

Beim Osterseminar geht es darum, wieder voll und tief berührbar zu sein und Liebe zuzulassen und anzunehmen. Erleben Sie, wie Sie Lebenskraft und Freude aktivieren können durch ein volles Ja zum Nehmen, zur Mutter und zu den eigenen weiblichen Anteilen, sowohl als Frau als auch als Mann. Genießen Sie die daraus erwachsende Kraft und einen Tatendrang für alle Lebensbereiche.

Highlights des Seminars:
Tantra-Heilmassage – Tantra-Klostertag – tantrische Ostereiersuche – Schokoladenmassage – Das Mutter-Heilritual

29.3.-3.4.2018

Ausführliche Infos:

Leitung: Regina Heckert & Team
Tel.: **06344-95 41 60**
E-Mail: kontakt@befree-tantra.de
Web: **befree-tantra.de**

Osterauszeit im modernen Kloster

Die Tage um Ostern sind traditionell eng mit Tod und Neugeburt, mit Transformation verknüpft. Wir aus der Klostergemeinschaft stellen uns die Fragen: Was darf gehen? Welchem Neuen möchte ich mich öffnen?
Wir laden Sie ein, in Kontemplation, bei einer Schweigewanderung und mit Feiern die Ostertage im modernen Kloster zu verbringen. Osterfeuer, Dunkelmeditation, Osterbrunch … lassen Sie sich überraschen und sich einladen, Ihren ganz eigenen Osterweg zu gehen – allein oder in Gemeinschaft.

Wer diese Tage auch zur körperlichen Wandlung nutzen möchte, steigt ein in das Ayurvedische Fasten vom 26.3.-2.4.18.

Von Gründonnerstag bis Ostersamstagnacht können Sie die Zeit auch ganz im Schweigen verbringen – unterstützt durch das stille Arbeiten der ganzen Gemeinschaft im Haus.

Special zu Ostern

30. März - 2. April 2018

Inkl. Osterbrunch und 100% Biokost
z.B. 3 ÜM im DZ € 288,- pP / im EZ ab € 333,- pP mit VP

Informationen
Tel.: 038424-22 30 60
www.kloster-saunstorf.de

Kennst Du bereits Deine Lebensaufgabe?

Nein, noch nicht? Dann freu Dich drauf!

Über 1.100 Menschen hat Stephan Möritz ihre einzigartige Lebensaufgabe benannt!
Zur Lösung unserer Lebensaufgabe haben wir authentische Fähigkeiten auf die Erde mitgebracht. Die Anwendung dieser einzigartigen Begabungen macht uns zufrieden.

Wir fühlen uns angekommen.

Buche jetzt Deinen Telefontermin zu Deiner Lebensaufgabe unter 033230-20390 oder unter: **www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de**

NEUERSCHEINUNG
Lebensaufgaben - 12 konkrete Beispiele
Ein Praxisleitfaden herausgegeben von
Stephan & Claudia Möritz
160 Seiten, 16,90 € | ISBN-Nr. 978-3-746-09600-1
E-Book Einführungspreis 2,99 € bis Anfang April, danach 5,99 €

Dieses Buch ist ein Mutmacher, ein Aufklärer, ein Angstnehmer und ein Motivator für all diejenigen, die den Sinn ihres Lebens suchen.

fortlaufend - Lebensaufgabe
Exakter geht's nicht!

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

NEUERSCHEINUNG:
Lebensaufgaben – Praxisleitfaden
Buch: 16,90 € | eBook: 2,99 €

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

Weisheit aus der Stille – Mystik als innere Wissenschaft und innerer Weg

Konferenz

Weisheit aus der Stille – Mystik als innere Wissenschaft und innerer Weg. Dies ist eine Einladung an alle Menschen, die den verschütteten Weg zur eigenen Seele wieder finden wollen.

In dieser Konferenz steht die Mystik als innere Erfahrung einer absoluten Wirklichkeit im Mittelpunkt. Dabei wird auch das Verhältnis zwischen innerer Wissenschaft und äußerer (Natur-) Wissenschaft beleuchtet. Mystiker als innere Wissenschaftler sind genau wie Naturwissenschaftler Empiriker, Erfahrungswissenschaftler. Ihre Forschungsmethoden (Innenschau, Meditation, Kontemplation u.a.) stehen jedem zur Verfügung! Die Forschungsergebnisse hängen hier vom Reifegrad (der Qualifikation) des Forschers ab.

Vorträge, Dialoge, praktische Übungen sind so miteinander verwoben, dass die Teilnehmer sich selbst als innere Wissenschaftler erleben und für eigene Forschungsvorhaben begeistern können.

Wir freuen uns auf eine inspirierende Forschungsgemeinschaft!

13.-15. April

Referenten:
Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach,
P. Dr. Christian Rutishauser SJ
OM C. Parkin

Das vollständige Programm finden Sie unter:
www.kloster-saunstorf.de

Fasziale Tiefengewebsmassage

Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release
Seminarreihe 2018/19 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.

Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn 5.5.2018

Infoabend: Di. 18. April, 20 Uhr

Ort: Berlin-Schöneberg

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

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

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – MBCP
Weniger Stress durch Achtsamkeit – MBSR-Kompaktkurs

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
7.5. bis 9.7. (nicht am 21.5.) Mo 18.30 Uhr
(9 mal $2\frac{1}{2}$-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Dieser wird von Krankenkassen bezuschusst.

MBSR Kompaktkurs in Sizilien
Weniger Stress durch Achtsamkeit
MBSR nach Jon Kabat-Zinn
21.4.-28.4.2018
8 mal $2\frac{1}{4}$ Stunden
und ein Übungstag in Berlin

MBSR Kompakt 21.-28. April
MBCP-Kurs ab 7. Mai

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

Märchen und Geschichten in Psychotherapie und Beratung

21. und 22. April 2018

mit Elvira Muffler

Die Verwendung von Märchen und Geschichten in Therapie und Beratung ist ein zentrales Element gelungener Kommunikation. Sie ermöglichen indirekte und beiläufige Impulse, enthalten eine Vielzahl von Suggestionen, bedienen sich vielschichtiger Sprachmuster und bieten unaufdringlich Reframings (Umdeutungen) an.
Die Klienten selbst verwenden Märchen und Geschichten – oder Fragmente davon – um komplexe emotionale Prozesse zu vermitteln, ihre Problemlagen, Wünsche und ganze Lebensauffassungen mitzuteilen. Therapeuten und Berater wiederum können damit beim Klienten Suchprozesse initiieren und individuell passende Interventionen anbieten. Der Therapeut/Berater kann sich dabei am reichen Fundus bereits existierender Geschichten und Metaphern bedienen oder ganz individuell für seinen Klienten das Passende entwickeln.

Im Seminar wird diese leichte und kreative Arbeitsweise an Fallbeispielen vorgestellt und in Kleingruppen erfahren. Die Selbsterfahrung der Teilnehmer lässt die erstaunliche Wirkung von Märchen und Geschichten auf Entwicklungswünsche erleben und erleichtert deren Integration in die eigene Arbeitsweise.

jeweils 10-18 Uhr
Preis: 350 €
(Frühbucherrabatt bis 15. März 320 €)

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin
Tel. 89 72 20 79

www.institut-christoph-mahr.de
(Neue Website)

Yogaübungsleiter für Kinder

4.-6. Mai

mit Miriam Datt

Ein Kurs für alle, die Kinderyogakurse geben möchten oder Elemente des Yoga in ihre Arbeit mit Kindern aufnehmen möchten. Wir lernen, die Körperstellungen, Entspannungsübungen, Meditation, Atemtechniken und Konzentrationsübungen kindgerecht zu vermitteln. Die Teilnehmer sollten Grundkenntnisse über Yoga haben oder den Einführungskurs Yoga belegen.

Praxisseminar Kinderyoga
4.-6.Mai 2018 Berlin

Kursdauer:
Fr 18-22 Uhr, Sa 9-16.30 Uhr, So 10-14 Uhr
Kosten: Wochenende 265 € (ermäßigt 220 €)

Lernen in Bewegung LiB UG
Info: Miriam Datt
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Tel.: 030 - 38 10 80 93
E-Mail: yoga@yoga-berlin.de
Web: **www.yoga-berlin.de**

Retreat an Himmelfahrt – Deine spirituelle Weiblichkeit entdecken

9.-13. Mai 2018

Ein Seminar mit Birgit Giedke im Märkischen Oderland

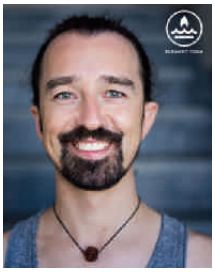
Frau-Sein – deine spirituelle Weiblichkeit entdecken

Was ist mit deinem Frau-Sein? Lebst du deine Weiblichkeit? Wie stehst du zu deinen weiblichen Kräften und Fähigkeiten? Bringst du sie in die Gesellschaft ein? Wo liegt dein persönliches Entwicklungspotenzial? Gibst du ihm genug Raum, sich zu entfalten? Und was ist das überhaupt für dich: „weiblich"?

Diese Fragen beantworten wir gemeinsam im wunderschönen Jahnsfelde im Märkischen Oberland mit Yoga am Morgen, Meditation, Spaziergängen und Gruppenarbeit. Das malerische Seminarhaus – umgeben von weiten Feldern und Seen – liegt direkt am Schlosspark und verwöhnt seine Besucher mit tollem Ambiente und vegetarischem Essen.
Mehr Infos und Fotos auf
www.birgit-giedke.de/retreat

Maximal 10 Teilnehmerinnen
190 € zzgl.
Unterkunft/Verpflegung

Frühbucherrabatt bis zum 10.04.2018 ! 170 €
(zzgl. Unterkunft/Verpflegung)
Anmelden per Email
bgiedke@freenet.de oder
telefonisch über **0151 40 15 53 23**



Vinyasa-Yogalehrer-Ausbildung

Start: 18. Mai 2018

bei Element Yoga

Element Yoga ist eine achtsame, zeitgemäße und entwicklungsorientierte Yoga-Methode, die die Symbolik der 5 Elemente des Ayurveda nutzt, um komplexe Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen besser verstehen und ausdrücken zu können.
Alexander Kröker begleitet seine SchülerInnen mit viel Empathie auf ihrem Weg zu umfassend gebildeten YogalehrerInnen. Die ersten 100h der Ausbildung sind von einer kraftvoll-intensiven Vinyasa-Asanapraxis und Selbstreflexion geprägt. Funktional orientierte Anatomie und zeitgemäß interpretierte Yogaphilosophie ergänzen dies.

Im Teacher Training (100h) geht es um sinnvollen, kreativen Unterrichtsaufbau von Vinyasa Stunden, Unterrichten mit den Elementen, die Magie der Sprache, physische und verbale Hilfestellungen sowie Persönlichkeitsentwicklung.

Element Vinyasa Yogalehrer-Ausbildung

Element Yoga
Pfuelstraße 5
10997 Berlin
Tel.: 030 537 96 124
E-Mail: franziska@elementyoga.de
www.elementyoga.de

Yogalehrer werden – dein Weg in die Freiheit!

Zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zum Yogalehrer

Die Freiheit ist schon da!
Freiheit – und ebenso Freude und Glück – finden in dir statt und sonst nirgends. Das Geheimnis eines erfolgreichen Yogalehrers ist, neben dem Handwerkszeug, dass er diese Qualitäten in sich erfährt. Nur wer seine inneren Schätze kennt, kann anderen etwas zeigen. Er wird zum Licht – für sich und andere – und ist im besten Sinne erfolgreich!
Yoga bietet ein hervorragendes Instrumentarium, um dein Bewusstsein und deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Es bedeutet Wachstum für Körper, Geist und Seele.
In unserer zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung nach Dr. Swami Gitananda vermitteln wir deshalb nicht nur umfassende theoretische und praktische Kenntnisse über Yoga, sondern fördern vor allem die eigene Übungspraxis, pädagogische Erfahrungen und persönliche Reife der angehenden Yogalehrer. Der Unterricht findet einmal im Monat als Kompaktwochenende statt und umfasst 60 Lektionen à 3 Stunden. Gegen Ende der Ausbildung kommt ein einwöchiges Intensivseminar zu "Yogischen Reinigungstechniken" hinzu. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit ein intensiver Austausch möglich ist.

„Die Ausbildung kann ich nur jedem empfehlen, eine wahre Bereicherung in meinem Leben! Ich bin seit April 2015 dabei. Besinnung, Konzentration und Freude, neues Körpergefühl. Ach, wenn doch jeder Yoga machen würde!" M. Müller

Ausbildungsbeginn
26./27. Mai

Die Ausbildung erfüllt alle Kriterien der Krankenkassen.

Am **So, 18. März** findet um 17 Uhr ein **Info-Termin** in der Yogaschule statt. Bitte melde dich dazu an.

Information und Anmeldung:
Yogaschule Udo Terasa
Anhaltiner Str. 36, 14163 Berlin
Tel.: 030 - 852 88 25
info@yogaschule-terasa.de
www.yogaschule-terasa.de

ENERGIE – LIEBE – KLARHEIT

URLAUB UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Bist du glücklich?
Fünf Tage öffne ich meinen Werkzeugkoffer, um mit dir in kleiner Gruppe die inneren Dinge aus dem Weg zu räumen, die dich davon abhalten, glücklich zu sein. Meditationen, Energiearbeit, Inneres Kind, astrologische Aufstellungen, Imaginationsreisen, Ein- und Ausblicke bringen dir Klarheit und Kraft, deine Visionen umzusetzen.

Die Nachmittage hast du Zeit, in das tiefblaue Meer der Ägäis einzutauchen, die Sonne zu genießen, Strandspaziergänge zu machen und die neugewonnene Energie in dir zu verankern. Die Kraft der Insel hilft dir dabei.
Seminar im Süden von Kreta direkt am Meer 790 € incl. DZ (EZ-Zuschlag), griechisches Frühstück, 3 Abendessen und Transfer.

22.-29. Juni 2018

Maria Bibiana Wachter
Heilpraktikerin Psychotherapie
geprüfte Astrologin dav

Tel.: 030-24 37 63 60
E-Mail: mail@bibianawachter.de
Web: www.BibianaWachter.de

Der Berliner Yogasommer

Yoga & Musik im abenteuerlichen Naturpark Südgelände am Priesterweg

Vorfreude auf einen ganzen Tag Yoga an der frischen Luft und ein mitreißendes Mantra-Konzert im atmosphärischen Amphitheater.

Mit dabei sind zur Sonnenwende:
Satyaa und Pari – die legendäre Mantra-Band aus München featuring Praful Mystic
Michael Stewart – der geniale Yoga-Rocker aus Mexico gibt einen 2,5-stündigen Yoga-Workshop, unterstützt von vier Musikern und einer Gong-Meisterin
Stefan Datt – bleibt klassisch und leger in Asanas und Atemtechniken, und abends groovt DJ Mana die Buddha-Lounge im Secret Garden
„Welcome to the jungle" – die wilde Natur lädt außerdem zu Erkundungstouren des ehemaligen Rangierbahnhofgeländes ein.

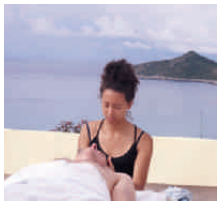
Vorschau: 26.8. Open-Air-Yoga im wunderschönen „botanischen Garten Blankenfelde"
mit Janin Devi, Babek Bodien und vielen mehr…

24. Juni

Lernen in Bewegung
Yoga in Charlottenburg
Stefan & Miriam Datt

Tickets einzeln buchbar oder Tagskarte 49 €

Tel.: 38 10 80 93
E-Mail: yoga@yoga-berlin.de
Web: www.yoga-berlin.de



Ausbildung „Wellnessmasseur/in" mit Yoga auf Korfu – mit Zertifikat

Auf der schönen Insel Korfu lernt ihr eine fließende Wellnessmassage mit verschiedenen Massagetechniken zu geben. Unter freiem Himmel im Schatten eines alten Olivenbaumes mit Meerblick.

Die Seminarkosten betragen 549 €. Im Preis enthalten ist die **Massageausbildung mit Zertifikat**, zweimal täglich **Yoga auf der Dachterasse** mit Britta Malika Bengen und ein **Begrüßungs- sowie ein Abschiedsessen im Garten.**

Hinzu kommen die Kosten fur die Unterkunft und Verpflegung in den Agrilia Studios in Agios Georgios Pagi (ab 28 € pro Person mit Frühstück/Nacht), ebenso die Kosten für Flug und Transfer.

Alle Infos findet ihr auf unserer Internetseite: **www.massage-ausbildung-in-berlin.de**

Wir freuen uns auf euch!

1.-8. September 2018

Akademie für Wellness und Prävention
Dagmar Bengen-Leeker
Heilpraktikerin
Andreas Leeker, Massage-und Wellnesstherapeut

Tel.: 030-61 20 33 96
Mobil: 0160-94 69 16 06

www.massage-ausbildung-in-berlin.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

MOVE UND MEDITATION

„Sie vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird."

Mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen krafttankende Yogastunden erleben.

Yoga und Wandern auf Samos
8.-15. Mai 2018

Yoga-Ferien auf Samos
24.-31. Juli 2018

Yoga-Wochenende in der Ost-Priegnitz
24.-26. August 2018, Haus am Waldsee

Yoga und Wandern in der Toskana
29. September - 6. Oktober 2018

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 21 Jahren Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yoga-Lehrer) BDY/EYU

Silvia Rodeck
s.rodeck@basisyoga.de
www.basisyoga.de

INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT
Für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind. Durch Übungen und integrierende Techniken machen wir Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster bewusst. Wir üben die Wahrnehmung und entwickeln die Verantwortung für unsere Handlungen. Stabilisierung, Flexibilität, Kommunikation und Kontakt mit uns selbst und den anderen.

Neue Gruppe für integrative Körpertherapie
Beginn am 10. April 2018, 18.30-20.45 Uhr

Einzelsitzungen nach Vereinbarung
Workshops und Kurse

Fortlaufendes Morgentraining
zur Beweglichkeit und Kraft
dienstags und freitags 9-10 Uhr

nicadanza - bewegung und tanz
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Körperarbeit - Tanz- und Gestalttherapie
Kommunikation - Ausdruck - Tango

Schröderstr. 4, 10115 Berlin
Tel.: 030 - 83 03 86 35
raum@nicadanza.com
www.nicadanza.com

Singen und schlechte Laune?
Neuer Chor der Glücklichen!

Die Singabende sind offen für jeden.
Du brauchst keine Noten oder Vorkenntnisse, nur deine Freude am Singen in Gemeinschaft.

Die Lieder, die wir singen, kann jeder mitsingen: einfache Kraft- und berührende Lieder aus aller Welt, darunter indische Mantren, Lieder aus Nord- und Südamerika, hebräische und auch deutsche Lieder.

Wir singen und bewegen uns,
wir singen und begegnen einander,
wir singen und sitzen ganz in Stille.

Es ist nie zu spät, wieder mit Singen anzufangen. Es ist gut, regelmäßig zu singen. Wer singt, ist gesünder, lebensfroher, zuversichtlicher und tatkräftiger. Du lernst einfache Lieder, die du in deinen Alltag intergrieren kannst.

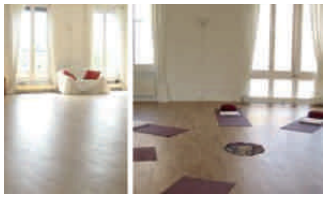
Nach dem Singen bist du froh, glücklich und voller Energie.

Nächste Termine im Spirit Berlin:
23.3., 20.4., 25.5., 15.6., freitags, 19.30-21 Uhr

Spirit Berlin, über den Dächern des Wedding, Schererstr. 3, 13347 Berlin, Sonnenraum

Monika Dill, zertifizierte Singleiterin für Heilsames Singen, zert. Laughter Yoga Teacher (Laughter Yoga International Uni., Bangalore/Indien), zert. Kundalini-Yogalehrerin
goettlichmona@gmail.com
Tel.: 030 - 4747 2873 (AB)

VERANSTALTUNGSZENTREN



Etage 3
Etage 3 – Therapie – Körperarbeit – Seminare
Zwischen Havelufer und Park Sanssouci im Stadtteil Potsdam West gelegen, finden in unserer Etage 3 viele interessante Veranstaltungen statt.
Monatlicher Vortragsabend
Nähere Informationen unter
www.etage3-potsdam.de

Konzert für die Seele

17.3.18 „Orenda"
20 Uhr
Georgische Lieder und Heilgesänge

Karten an der Abendkasse

Etage 3
Unser atmosphärisch wunderschöner Gruppenraum kann für Veranstaltungen, Seminare und Workshops gebucht werden.

Das aktuelle Programm finden Sie unter:
www.etage3-potsdam.de
info@praxis-troebs.de
Tel.: 0331 - 585 28 61

SEINZ – Ort der bewussten Lebensführung.
Das SEINZ liegt inmitten wunderschöner Natur, am Fuße der Ammergauer Alpen – dort, wo die Kunst des Heilens bereits über eine lange Tradition verfügt. Ein Ort zum Erfahren, Erforschen und Entspannen. Ein Ort mit inspirierenden und vielfälltigen Seminar- und Kursangeboten und Menschen, die hier sind, um authentisch zu leben. Ein Ort für Firmenevents, Hochzeiten, Geburstage und sonstige Feiern. Und ein Ort, der externe Seminarveranstalter herzlich willkommen heißt.

- 8 Seminar- & Veranstaltungsräume, 40-200 qm
- 12 Therapieräume
- Sonnenterrasse, Rosengarten, Innenhöfe, Tierdorf, Teiche, Wiesen, Alleen
- 60 Hotelzimmer/100 Betten, strahlungsarm und fernsehfrei
- Vegan-Plus und ayuvedische Bio-Küche

weitere Informationen:
Das SeinZ e.k.
Geschäftsführung Doris & Christian Kramer
Kurhausstr. 1
82433 Bad Kohlgrub

Tel.: 08845 - 970
hallo@seinz.de
www.seinz.de

VERANSTALTUNGSZENTREN FORTSETZUNG

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

BERATUNG UND COACHING

Trauerrednerin

Ich bin für Sie da, wenn Sie, die Familie und Freunde eine Trauerrede wünschen in der Sie den Menschen wiedererkennen, um der Seele einen authentischen Nachruf zu schenken.

Mit Offenheit und Liebe begegne ich den unterschiedlichsten Glaubensformen.

Ich bin für Sie da, zur Stärkung und um die Trauerrede als Brücke der Verabschiedung, nach einem gemeinsamen Gespräch zu entwickeln und mit Gefühl vorzutragen.

Urtakien - Regina Hockwin-Thalmann
Coach, Dozentin, Gesundheitspädagogin

Informationen zu meiner Person etc.:
www.urtakien.de

Unverbindliche Kontaktaufnahme zwecks Rückruf:
Tel.: **030 - 81 45 39 27**
info@urtakien.de

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

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

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

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

Nächste Seminartermine:
11.3. Begegnung mit Pferden
24./25.3. Abenteuer ICH
Termine für Einzelcoaching sind jederzeit nach Absprache möglich

---

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

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

Zukunftsdeutung als

Weg, den eigenen

Lebensfaden

wieder aufzunehmen

und selbst in schwierigen

Lebenssituationen

eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

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

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

Ausbildung
schamanisch-systemisches Aufstellen
Beginn ab März 2018

Rendevouz mit Gaia -
Erdmedizin für Städter
7./8. April in Berlin

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

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

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

---

Namaste, ich bin Wanda.
Intuitive Healer, Empathisches Medium
und ich spreche zu dir von einem Ort der bedingungslosen Liebe.

In dem Moment einer spirituellen Sitzung gebe ich mich ab an etwas Höheres (ein höheres Bewusstsein) und lasse über mein hochschwingendes Energiefeld Heilenergie zu dir fließen.

- Chakra-Balancing
- Chakra-Analysis
- Chakra- & Aura-Reading
- Spiritual Seminars

Neben dem intensiven Studium des Buddhismus (9 Jahre) lerne ich seit 2014 bei dem international bekannten spirituell-schamanischen Medium Nishigandha Naila Khan.

WANDAFULHEALING
Termine nach Vereinbarung
Spirituelle Arbeit telefonisch als Fernsitzung und in meinem spirituellen Atelier in Berlin

Tel.: **0159 - 01 03 52 11**
030 - 54 88 05 77
wandafulhealing@gmail.com
www.wandafulhealing.com

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Mediale Lebensberatung
Familien- & Systemaufstellung
Walking-In-Your-Shoes
Rückführung
Bonding
Aktive Mediation
Reiki- & Einweihung
Aura-Chirurgie mit A. Schmellentin

Einzelsitzungen, Seminare, Ausbildungen

„Mediales Empfangen lernen“
2.-4.3. Wochenendseminar

Bewusstsein & Intuition
14.3. Erlebnis- & Übungsabend

„Erkenne deinen blinden Fleck“
17.3. Aufstellungen & WIYS

Vorschau 21.-22.4.
Seminar „Miteinander Sein“

Ute Franzmann
HP für Psychotherapie
exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain
U-Bahn Weberwiese

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

Haben Sie schon einmal
Ihre Augen aufgestellt?

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

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

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

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

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

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

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

Coaching für dein Glück
Wer gelernt hat, all seine wilden, kreativen und einzigartigen Ideen, Impulse und Träume abzustellen, nur um zu funktionieren, der kann auch wieder **lernen, glücklich zu sein**.

Im Coaching geht es um deine Geschichte, wer du dadurch geworden bist und welcher Schatz darin liegt. Du lernst, wie du funktionierst und was du selbst tun kannst, um dich im Gleichgewicht zu halten und dein Leben aktiv zu gestalten.

Nach nur 90 Minuten erreichen wir einen klärenden Perspektivwechsel!

Gleich kostenloses Erstgespräch vereinbaren!

Glücksmaker
Katja Frenzel
Praxis Balance

Berlepschstr. 2
14165 Berlin

Tel.: 0177 - 4 33 64 29
katja.frenzel@gmail.com

Aus vollem Herzen hochsensibel

Ich unterstütze Sie dabei, **Ihre Hochsensibilität zu Ihrer größten Stärke zu machen**, anstatt unter den Herausforderungen zu leiden.

Und ich helfe Ihnen, ganz Sie selbst zu sein und **Ihre wunderbare Empfindsamkeit, Empathie und Tiefe selbstsicher auszudrücken.**

7.3. Erlebnisabend, 19-20.30 Uhr, 5 €
„Aus vollem Herzen hochsensibel“

21./22.4. Messe, Vortrag 21.4., 18 Uhr
Heilungswege in Heiligensee

21.6. Workshop, 19-21 Uhr
„Sei da für dich: Selbst-Mitgefühl entwickeln“

Veranstaltungsorte siehe Webseite

Angelika Krath
Wunderbar Empfindsam
Coaching und Begleitung für Hochsensible

Buntspechtstraße 15 a
13505 Berlin
Tel.: 030 - 43 73 18 90
A.Krath@wunderbar-empfindsam.com
www.wunderbar-empfindsam.com

Mediale-Kraft-Berlin
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

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

Bitte anmelden und Termin vereinbaren

Seminare:

10./11.3. **Power-Seminar: Dein Fokus**
„Du bist es wert!“ Sa/So, 10-17 Uhr

13.3. **Familienbande, Ahnenkraft, Aufstellungen**, Di, 19-22 Uhr
aktiv: 50 €, Stellvertreter 15 €

20.3. **Info-Abend** zu allen Angeboten und Programm „Du bist es wert!“
(Eintritt frei), 19.30 Uhr

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

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

Schamanische Energiemedizin
nach der INKA-Tradition

Ich berate und begleite Sie gerne auf dem Weg, in ihre wahre Kraft zu kommen, alte Wunden zu lösen und ihr volles Potenzial zu leben:
- Einzelcoaching
- Seelenrückholung
- Extraktionen (Lösen von unguten Verbindungen)
- Ahnenarbeit
- Einweihungen nach der Inka-Tradition:
- Munay-Ki-Riten
- Plejaden-Einweihungen
- 7-Nustas(Göttinnen)-Einweihungen
- The Rite of the Womb
- Despachos – Gebetsbündel
- Medizinrad-Training - Werde ein Erdenhüter!

Annette Assmy ist Erdenhüterin, initiiert von Dr. Alberto Villoldo, The Four Winds Society und den peruanischen Qero-Schamanen, Serena Anchanchu School
Naturheilpraxis am Arnimplatz
Schönfließerstr. 16, 10439 Berlin
Terminvereinbarung & Info unter:
a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

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

Durch das Hören deines Seelenliedes kannst du dich jederzeit mit deinem Wesenskern verbinden. Deine Eigenschwingung erhöht sich, du kommst in deine Kraft und kannst aus der Mitte heraus handeln.

„Ich liebe es. Es ist, als wäre ich selbst das Lied! In den ersten Sekunden fühlte ich das, fühlte mich wie verschmolzen, geborgen, angenommen."

Anhand deines Namens, Fotos und Geburtsdatums verbinde ich mich auf der Seelenebene mit dir und empfange dein Seelenlied.

Dein Lied ist 5-7 Minuten lang und in einer Seelensprache gesungen. Davon erstelle ich eine Aufnahme und sende sie dir zu.

Jedes Seelenlied ist ein Unikat.
Genau, wie jede Seele.

Susanne Dobrusskin
Singender Engel

Dein Seelenlied
www.dein-seelenlied.de

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

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

„Im Einklang mit dem Hohen Selbst sein"
- Aura und Chakren reinigen und fühlen
- Feinstoffliche Energien anwenden
- Deine Verbindung zum Hohen Selbst
- Intuition trainieren und stärken
- Meditation als Selbsterfahrung
- Dein Schutzengel als ständiger Begleiter
- Sich mit den Engeln rückverbinden
- Dein Inneres Kind
- Aufstellung der Ahnen
- Bewusstsein erweitern/entwickeln
- Wie Liebe Schutz und Kraft schenkt
- Bezugs-Inkarnation
- Macht und Selbstermächtigung
- Konflikte erfolgreich lösen
- Zukunft gestalten

u.v.m.

Workshop und Training
Nächster Termin:
10./11. März 2018
jeweils 10-17 Uhr

Aynasina Christine Fritsch
Zertifizierte Trainerin - Mediatorin - Coach
spirituell - empathisch - intuitiv

Holzmindener Str. 4
12347 Berlin-Britz

Tel.: 030 - 49 081 381
0172 821 71 59
www.aura-chakren-reading.de

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 zu 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
Minutenpreis: 2,00 €

Beratung und Informationen:
Tel.: 030 - 61 29 61 21
01525 - 209 6 205
info_coaching@web.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

ThetaHealing®-Ausbildungen
Die ThetaHealing®-Technik ist eine Meditationstechnik, die eine spirituelle Philosophie einsetzt für die Verbesserung und Weiterentwicklung von Geist, Körper und Seele. Die ThetaHealing®-Technik ist aktuell eine der wirksamsten energetischen Heilmethoden und eine der am schnellsten wachsenden Meditationstechniken weltweit. Das Basis DNA-Seminar ist der Einstieg in ThetaHealing®.

Diese Ausbildung ist für jeden geeignet, als persönliche Entwicklung, als beruflicher Einstig oder Fortbildung. Möchtest du dein wahres Potential entfalten?

Basis-DNA-Seminare 2018
23.-25. März und
12.-14. Oktober
Gold Hotel, Weserstr. 24, 10247 Berlin

Ari R. E. Lurtz
Internationaler Seminarleiter
ThetaHealing-Lehrer , Yoga-Lehrer
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Anmeldungen und weitere Infos:
Tel.: +41 76 - 2 76 44 44
info@atman.events
www.atman.events

Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern
- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung

Sei ganz bei dir und genieße die Klarheit und Stille, wenn du in deiner inneren Mitte stehst.

Spüre Vertrauen und Gelassenheit und fühle dich auf der Welt angenommen - von Anderen und von dir selbst.

Forsche - mit Hilfe - nach deiner individuellen Möglichkeit loszulassen.

DeinRuheRaum

Oliver Zaers
Lychener Str. 82
10437 Berlin-Prenzlberg

Tel.: 01523 - 38 282 83
info@DeinRuheRaum.de
www.DeinRuheRaum.de

Spirituelle Praxis Dr. med Helmut Krah
…der eigenen Heilung und Entwicklung den Raum und die Zeit geben, die 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 und Überwindung 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

Aura- und Chakrenarbeit
Mit meinen Methoden kann ich dich unterstützen, inkarnationsübergreifende Bindungen zu lösen und dich von energetischem Ballast zu befreien. Ich helfe dir, deine Intuition klarer wahrzunehmen und deinen Verstand dabei leiser werden zu lassen.

Raum- und Erdheilung
Damit du dich in deinen vier Wänden wohler fühlen kannst, entferne ich mit energetischen Methoden die belastenden Transformationsenergien, harmonisiere den Energiefluss und programmiere deine Räume nach deinen Wünschen.

Bicom-Body-Check
Mit diesem Körperscan kann ich innerhalb weniger Minuten den energetischen Zustand deiner Organe, Gewebe und Zellen analysieren. Darüber hinaus gebe ich dir aufgrund dieser Analyse auch tendenzielle Hinweise zu deiner Ernährung.

Kathlin Mareia Kastilan (HP)

Heesestraße 3
12169 Berlin-Steglitz

S- & U-Bahn Rathaus Steglitz

Tel.: 030 - 77 20 83 21
bioenergetische-heilarbeit@gmx.de
www.bioenergetische-heilarbeit.de

Lebensberatung, Familienaufstellungen und Bewusstseinsentwicklung
Weisheit und Kraft bewussten Lebens

- Persönliche Weiterentwicklung und Bewusstseinsentwicklung in Einzelsitzungen/Seminaren
- Aufstellungsarbeit für Familie, Beruf, Gesundheit und Beziehung
- Lösungen für Paare, Eltern und Kinder

Katharina Daboul hilft den Menschen, ihre eigene Wahrheit anzunehmen und sich klar im Leben auf das Wesentliche auszurichten. In einem heilsamen Raum von Stille und Absichtslosigkeit erkennt sie am Gegenüber die unbewussten Blockaden.
Das eigene Potential wird sicht- und erfahrbar und man lernt, das Leben aus der ureigenen Kraft, Führung und Ganzheit heraus zu leben.

Katharina Daboul - Prima Sige

Telefonische Einzelberatung.
Telefonische Aufstellungen.
Gruppen und Meditations-Retreats in Berlin und Karlsruhe.

Direkt online buchbar.
www.primasige.net

Entdecke dich und deine Möglichkeiten!

Hypnose wirkt!
Effektive Hypnose für:
Gewichtsreduktion & Rauchentwöhnung

- Rückführungen
- Reinkarnationstherapie
- Systemische Aufstellungen
- Bonding- Therapie
- Systemische Therapie & Coaching
- Achtsamkeitstraining & Mediationen
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Hilfe bei Ängsten und Burnout
- Regelmäßige Heilabende auf Spendenbasis
- Genogrammarbeit
- Workshops & Seminare

Ines Seegers
HP Psychotherapie & Hypnosetherapeutin
Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Psychotherapie & Hypnosepraxis Berlin Mitte
Chausseestr. 104, 10115 Berlin

Weitere Informationen unter:
Tel.: 030 - 49 78 08 71
www.seegers-praxis.de

Neulich
bei einer Rückenmassage
„Seit über einem Jahr genieße ich deine Massagen. Du überraschst mich immer noch mit neuen Griffen."
„Ob als Erste oder Letzte, du bist immer präsent."
„Du massierst, als würdest du tanzen."
„Ich brauche gar nichts sagen, Dietmar findet meine Punkte."

„Ich habe viele Behandlungen bekommen. So wurde ich noch nie berührt."

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

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

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

Heilung - Beratung - Begleitung
Der Ursprung des Wortes Heilen liegt in der Bedeutung: ganz. Ich begleite dich durch alle Lebenslagen, Krankheitsbilder, Unausgeglichenheiten und Krisen bis an die Wurzel. Der kleine Schritt vom Wort „Sein" hin zur Erfahrung des Seins ist nicht einmal ein Schritt - es bedarf lediglich deiner Hingabe.
www.berit-k-schweska.de

Alchemical-Healing-Ausbildung und Behandlungen
Die Kunst und Wissenschaft der Alchemie ist ein effektives Werkzeug zur Transformation unserer Realität.
Alchemical Healing, als zeitgenössische Form, ist ein Vehikel für diejenigen, die nach Heilwerkzeugen und Wachstum suchen. Es verbindet Techniken der Energiearbeit mit schamanischen Prinzipien.

Berit Katharina Schweska
Einzelsitzungen in Berlin-Mitte & Telefon
Überregional: Skype in Deutsch & Englisch
Tel.: 030 - 41 72 51 14
bks@posteo.de

Meditationen: donnerstags, Start 18.45 Uhr
Lauschen in die Stille, Heil- & Bewusstseinsreisen im Wechsel, Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163

Ich ziehe deine Schwerter
Kennst du das? Du erinnerst dich an etwas und es versetzt dir heute noch einen Stich. Dieses Schwert, was da sticht, ziehe ich dir.
Einfach und wirksam.
Unsere prägenden Schwerter und Stiche wurden meist in der Herkunftsfamilie gesetzt und wirken sich in eigener Elternschaft und allen Lebensbereichen einschneidend und bestimmend aus.

Frank hat die außergewöhnliche Gabe, hohe Energien und neue Informationen so bereitzustellen, dass „Schwerter gezogen" und deine Lebenskraft und Lebendigkeit befreit werden.
Schöpfung bedeutet dich selbst zu leben.
Dieser wundervolle Prozess ist sofort spürbar.

Probiere es einfach aus.
Die Feedbacks sind großartig.

Frank Heuser
Ich ziehe deine Schwerter

Termine per Tel.
direkt online buchbar
Ersttermin 45 Min - 78 € incl. MwSt.
Mit Geld-zurück-Garantie

www.frankheuser.com

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

WER BIST DU? Die spirituelle Suche und auch das alltägliche Leben dient ausschließlich der SELBSTERKENNTNIS und dem ERWACHEN. Allein die Identifikation mit „Ich" und dem Körper erzeugt das Leid in allen Lebensbereichen. Mein Sein & Wirken, in den Einzelterminen und diversen Events, ist auf dieses ERWACHEN ausgerichtet – auf die „Heilung der ersten Ursache"... die Trennung... die niemals stattgefunden hat! Keine Methode oder Technik kann diesen Frieden bringen.

Die „Heilung" liegt jenseits des Verstandes! Erkenne, wer du bist! Wer bist DU?

Event-Highlights im März/April:
9.-11-3. Winter-Retreat Wochenende „Psst..." Pferde-Satsang-Stille
24./25.3. & 21./22.4. schaman. Trommelbau
17./18.3. Kreativ-Workshop „Talking-Stick"
14./15.4. Satsang Intensive
Jeden 1. & 3. Freitag offener Satsang-Abend

Mario Hirt
spiritueller Lehrer

Tel.: **030 - 609 38 337**
0173 - 232 95 00
praxis@mariohirt.de
www.mariohirt.de

Weitere Veranstaltungen
siehe Homepage/Facebook

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

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

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

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

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

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

Praxis für achtsamkeitsbasierte Psychotherapie & Traumatherapie
- Somatic Experiencing
- EMDR (HeilprG)
- Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie bei Säuglingen und Kleinkindern
- Krisenintervention
- Achtsamkeitstraining (auch **Gruppe**)
- Burnout- & Stressmanagement (auch **Gruppe**)

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh

Ines Finke
HeilpraktikerIn für Psychotherapie
Burnout-BeraterIn

Einzelsitzungen und **Gruppen**

Tel.: 0151- 226 50 748
info@hp-psychotherapie-inesfinke.de
www.hp-psychotherapie-inesfinke.de

Anett Bauer
Psychosozialer Coach für Hochsensible und Hochbegabte

Berufung - Bewegung - Neubeginn
Coaching für Sinnsuchende

Persönliche Begleitung für hochsensible, hochsensitive & vielbegabte Menschen

Weitere Angebote
Spirituelle Heilarbeit
Quantenheilung
Energiekörperreinigung
Lomi Lomi als schamanisches Ritual

Seminare zum Training
der Hellsicht und Erfahren
des Energiefeldes

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

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

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

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

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

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

Shiatsu - Mechthild Sachsenweger

Energetische Shiatsu-Körperarbeit
- hilft, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden,
- löst Spannungen bei Stress (z.B. Schultern, Nacken, Rücken)
- bringt Klarheit in Krisenzeiten und unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Entwicklung,
- begleitet Sie während einer Schwangerschaft.

Sie werden sich spürbar leichter, wohlig entspannt und belebt fühlen.
Pro Sitzung 60 €

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

Limastr. 2, 14163 Berlin

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

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser einmaligen Heilweise
Jeder Mensch ist ein Ausdruck seines Geistes, seiner Seele, seines Körpers und seiner unzähligen Erfahrungen der Vergangenheit. Dadurch entstehen seine Gewohnheiten im Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln. Disharmonien in diesen Strukturen schaffen Störungen und Blockaden auf seelischer, mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene. Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her und löst energetische Urblockaden, die seit der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert sind. Durch den Heilimpuls der Geistigen Aufrichtung® richtet sich der Körper auf natürliche Weise, – in einem Augenblick und ohne Berührung – neu aus.
Die Göttliche Ordnung ist hergestellt. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden dadurch im Menschen freigesetzt.
Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und wird nicht wiederholt. Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken gespeichert sind.

Termine können per Mail oder telefonisch vereinbart werden. Wir freuen uns auf dich!

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36
10117 Berlin-Mitte

Tel.: 030 - 120 244 78
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

17./18. März - PRANA 3 - P3
7./8. April - PRANA 1 - P1
21./22. April - PRANA 2 - P2
3. Juni - Prana-Selbstheilung-PSH
23./24. Juni- PRANA-Heilung mit Kristallen - mit Master Sai

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

Der Weg aus dem Schmerz - in 3 Sitzungen
Wollen Sie Ihre körperlichen und seelischen Schmerzen endlich auf den tiefsten Ebenen lösen und heilen?
Mir ist es möglich, die konkrete Ursache von Schmerzen zu erkennen und gezielt zu behandeln. So geschieht maximale Selbstheilung und das Ergebnis ist nachhaltig.
Jede Sitzung ist eine Kombination aus Behandlung und Coaching. Sie erfahren alle Details zu Ihrer Behandlung und individuelle Hilfestellung.

Wann ist eine Behandlung sinnvoll?

- plötzlich auftretende Krankheiten/Schmerzen
- chronische Schmerzen
- Müdigkeit und Energielosigkeit
- Ängste und Stresssymptome
- Depression
- Burnout

Auch als Fernbehandlung möglich, wenn Sie außerhalb Berlins wohnen. Der Effekt ist gleich.

Alexandra Reimann
Energieheiler & Coach
Praxis: Muthesiusstraße 28, 12163 Berlin
(5 Min. vom S-/U-Rathaus Steglitz & U-Schloßstr.)

Tel.: 030 - 40 74 40 60
0176 - 30 67 46 10
www.alexandra-reimann.com

Gruppenevent: monatliches Sound Healing alle Termine online!

Meditation
Massage
Intimität

Genuss und Lebensfreude, sich selbst erfahren und zur Ruhe kommen oder doch auf einen energetischen Höhenflug aufspringen.

WIE DU MAGST!
Behandlungen im Holistic Bodywork Konzept, eine individuelle Komposition durch Hands-Off-Coachings in Verbindung mit Hands-ON-Körperarbeit.

Warmes Öl und unendliche Streichungen, genussvolle Dehnungen und Mobilisationen, Gehalten-Werden, Kontakt und passives Erkunden deines inneren Raumes.

Dein Intimbereich kann hierbei mit einem Tuch geschützt **(Lomi Lomi an der Bank)** oder integriert **(Tantra am Boden)** sein oder individuelle Sessions und Erfahrungsräume in leichter Bekleidung am Boden **(NEU Thai Art)**.

My Temple
Lomi Lomi & Tantra

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

Tel.: 0151 - 21 55 54 27

Wir freuen uns auf dich!

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

CORE ENERGETICS® BERLIN

CORE ENERGETICS Ausbildungsinstitut

Die CORE ENERGETICS Körperpsychotherapie löst Blockaden und lässt die Quelle der Lebensfreude wieder sprudeln. Das Entdecken deines wahren Wesenskerns führt zurück zum Frieden in dir. Verfestigte Strukturen werden erkennbar, körperpsychotherapeutische Übungen wandeln nachhaltig alte Muster und befreien unser CORE.

Seminare:
- 17. & 18. März: Ja! Zur Lebensfreude
- 14. & 15. April: Vertrauen in deinen Körper

Praxisbezogene Körperpsychotherapie – Ausbildungsbeginn April 2018

Persönliche Informationsgespräche bitte jetzt vereinbaren

Institut für Körperpsychotherapie (EABP)
Hedy Geimer-Lorusso

Damaschkestraße 25
10711 Berlin

Tel.: 030-318 033 89
institut-info@core-energetics.de
www.core-energetics.de

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Unsere Berater- und Heilpraktiker-Ausbildungen
- Heilpraktiker-Grundstudium ab 198 € mtl.
- HP Psychotherapie
- HP Klassik, Grundlagen und Naturheilkunde ab 333 € mtl.
- Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater ab 289 € mtl.

Wenn du mehr willst, dann buche das:
- „Harmony Power Heilpraktiker"-Studium: HP-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna ab 349 € mtl.

Alle Ausbildungen im Wochenend- oder Vollzeitstudium

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Ressource und Blockade
Aufstellungsabend Ressource und Blockaderaum für Entwicklung. Frei fließende Energie erleben wir als Lebensfreude. Ist die Energie blockiert, kann sich dies als Problem im Alltäglichen zeigen, z.B. als Sorge, Schmerz, Hemmung. An diesen Abenden werden solche Blockaden & deren Lösungen durch Stellvertreter interaktiv dargestellt. Jeder Teilnehmer stellt sein persönliches Thema auf (max. 5 TN). Eine verbale Problembeschreibung findet nicht statt.
Termine: 22.3. und 30.5., 18. bis ca. 21.30 Uhr

Ausbildung Feng Shui und Geomantie
Es wird ein ganzheitliches Verständnis für die Verbindung/Kommunikation zwischen Mensch und Raum vermittelt. Wir schulen unsere Wahrnehmung, um Energiefelder zu erleben.
Die theoretischen Grundlagen des Feng Shui/der Geomantie werden vermittelt und Übungen zur Vertiefung angewendet. Auf Exkursionen vertiefen wir unsere Erfahrungen.
Kostenfreie Infoabende: 7.3. und 17.4., 19 Uhr

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.

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 März 2018

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende
Mo, 5. März und Mi, 14. März, jeweils 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

Traumatherapie am igf
Neben der Basis- und Weiterbildung, welche bis zur international anerkannten Zertifizierung als „Gesprächs- & Focusingtherapeut" führen, bietet das igf ab Frühjahr 2018 auch eine Weiterbildung zum Thema Trauma: **„Focusingorientiert - integrale Traumatherapie" (FITT)** sowie eine Traumagruppe an. Die Ausbildung ist konzipiert für Menschen, die bereits eine Therapeutenausbildung und zumindest Focusingvorkenntnisse haben.
Focusing-Schnupperseminar am 10. März

In der Weiterbildung zum **focusingorientiert, integralen Traumatherapeuten** können Sie, die Teilnehmenden, neben viel Selbsterfahrung mehr Sicherheit und Knowhow zur therapeutischen Begleitung von Menschen mit Trauma erwerben.
In zwölf Wochenendseminaren wird in kleiner Gruppe (6-9 Personen), focusingorientiert wichtigen Themen zum Schwerpunkt Entwicklungstrauma, also frühe Verletzungen in unserem Leben, viel Raum gegeben.

Mehr Infos zur Ausbildung entweder auf den Seiten des igf (igf Berlin – Ausbildung), auf der eigens erstellten Webseite zum Thema Trauma (auch für Klienten): **www.traumaheilung-care.de** oder natürlich gerne persönlich im Institut (igf).

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

Berliner Heilpraktiker Institut

Die Schule für Ihre Heilpraktikerausbildung

Regelmäßig neue Ausbildungsgruppen

- Vormittagkurs 12 Monate
- Wochenendkurs 20 Monate
- Intensivkurs 10 Monate
- Heilpraktiker für Psychotherapie

Wir legen Wert auf eine fundierte, prüfungs- und berufsvorbereitende Ausbildung.

Unsere Ausbildungen in Naturheilkunde und Körpertherapien

- Ayurveda
- Atem- und Bewegungstherapie
- Shiatsu-Ausbildung
- Breuß-Massage
- Biodynamische Massage
- Reflexzonentherapie

Berliner Heilpraktiker Institut

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 - 3 06 25 74

buero@berliner-heilpraktiker-institut.de

www.berliner-heilpraktiker-institut.de

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

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

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

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

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

Astrologie Zentrum Ostsee
Astrologie lernen, wo andere Urlaub machen

In der Nähe des beliebten Fischland/Darß an der Ostsee bieten wir astrologische Seminare in unserem Astrologie-Zentrum an, umgeben von Natur und Wohlfühlambiente.

5./6. Mai 2018
Grundkurs Stundenastrologie - Fragen und Entscheidungen astrologisch beantworten

14./15. Juli 2018
Astronomie für Astrologen

8./9. September 2018
Wann ist der richtige Zeitpunkt?
Elektionsastrologie:
Grundlagen und Anwendung

15./16. September 2018
Horoskopberechnung
und Geburtszeitkorrektur

Grundkurs Astrologie
Beginn Ende Oktober
Termine nach Rücksprache

Damaris Steven
Wolfgang Steven

Weitere Informationen unter:
Tel.: 0171 - 3 05 34 73
03821 - 7 09 17 30
astrocoaching@gmx.de
www.astrologie-zentrum-ostsee.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

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

Nächste Info-Veranstaltungen:
Do, 1. März, 19 Uhr & Do, 8. März, 11 Uhr & Mi, 14. März, 19 Uhr

---

Foto © Anne Hamann

YOGA & MORE

11.3. Spezialklasse Pilates, Saifohn Patek
20.3. AURA-SOMA-Infoabend, Jagata Schaad
25.3. Hatha-Yoga-Masterclass, Ferri Djabbari
31.3./1.4. Fortbildung Yoga-Anatomie, Boris Patek
5.-8.4. Ausbildung AURA-SOMA, Jagata Schaad
7.4. Workshop, Schmerztherapie, Jagata Schaad
13.4. Workshop Masterclass, Rameshwar Federer
22.4. Workshop, Anna Trökes
27.-29.4. Ayurveda-Ausbildung, Jagata Schaad
28.4. Workshop, Schmerztherapie, Jagata Schaad

Ancient Wisdom Ayurveda-Massage-Praktiker-Intensivausbildung 2018
in drei Modulen mit Jagata Schaad
Du erwirbst dir mit dieser Ayurveda-Massage-Praktiker-Intensivausbildung (AMP) kompetentes Fachwissen, Können und eine zusätzliche berufliche Qualifizierung. In drei intensiven Ausbildungsmodulen mit einem erfahrenen Lehrer erlernst du die traditionellen Fertigkeiten in Verbindung mit Yoga und Meditation.
Beginn: 27.4. bitte ausführliche Infos anfordern

Yoga & More
41 Yoga-Kurse pro Woche, Einsteigerangebot:
10 Tage Yoga für 10 €

Yoga- & Pilates-Kurse, Ayurveda, Massagen, Ladengeschäft

Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin

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

WINKELS AKADEMIE
BERLIN
ERGÄNZUNGSSCHULE
FÜR HEILBERUFE UND KOSMETIK
www.winkels-akademie.de

Winkels Akademie
Die Schule für Naturheilkunde und Wellness

Was wir euch bieten:
- Umfangreiches Kursangebot
- Unterricht durch praxiserfahrene DozentInnen
- Begleitung bis zum Berufsstart
- Flexible Ausbildungstermine
- Kostenlose Wiederholungstage
- Schülerrabatte
- Wohlfühlatmosphäre

Klein – fein – flexibel
Gern beraten wir dich persönlich!

Winkels Akademie GmbH
Bleibtreustraße 6
10623 Berlin

Tel.: 030 - 312 41 26
info@winkels-akademie.de
www.winkels-akademie.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

---

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

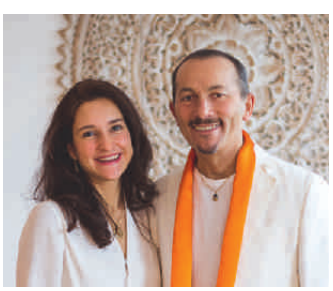
Maßgeschneidert zum Heilpraktiker Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
2.3. Start Weiterbildung Heilpraktiker für Physiotherapie
6.3. Infoabend Taping für Heilpraktiker
13.3. Infoabend Schüßler-Salze
17.3. Start Heilpraktiker-Ausbildung

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



Einweihungsschule:
Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks und die Kunst der 3-Heilung®
mit den Heilern Charlene & Pjotr Elkunoviz
Mit Liebe und Hingabe geben Charlene und Pjotr Elkunoviz in ihrem Heilzentrum und ihrer Einweihungsschule in Berlin ihr Geistiges Wissen weiter und lehren die Kunst des Geistigen Heilens. Auch im Ausland wird ihre besondere Art des Heilens begeistert aufgenommen.

- **Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks**, sowie die Kunst der 3-Heilung® stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins her, löst energetische Urblockaden und setzt eigene Potentiale im Menschen frei.

- **Die Geistheilerausbildung** ist in mehreren Modulen aufgebaut, so dass jeder nach seinen Bedürfnissen die Kurse belegen kann, um sich selbst und seinen Mitmenschen zu helfen. Durch die Arbeit mit Schöpferkraft, Bewusstsein und Energie wirst du deine eigene Entwicklung fördern. Die Seminare sind an alle gerichtet, die bereits in helfenden Berufen tätig sind, aber auch an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten.

An zwei Terminen kannst du mit deiner Geistheilerausbildung starten:
15.-17. Juni oder 23.-25. November 2018
Teilnehmerplätze können per Mail oder telefonisch vereinbart werden. Wir würden uns sehr freuen, wenn du durch unsere Heilerausbildung deinen Seelenplan verwirklichen kannst!

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36, 10117 Berlin-Mitte
Tel.: 030-120 244 78
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 61–64
regelm. Termine 64
Wer macht was 65
Vermischtes 66
Adressen 67

© 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

DONNERSTAG 1.3.2018

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche ´Hindernisse zum Glück-Anhaftung´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985

FREITAG 2.3.2018

7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €. Immer montags, mittwochs und freitags um 7.30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

BERLIN NEWS

Tian Ai Qigong Tag der offenen Tür

An diesem Tag gibt es die Möglichkeit, Tian Ai Qigong, das „Qigong der Himmlischen Liebe", kennenzulernen. Die spirituelle Qigong-Schule lädt dazu ein, mehr über die wohltuenden Wirkweisen des Qigong zu erfahren. Gemeinsam mit anderen können erste Bewegungsabläufe geübt, die Kraft einer Energieübertragung genossen werden. Auch gibt es einen Vortrag zur „Heilung der Seele" sowie Einblicke in verschiedene Qigong-Ausbildungen. Die Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping Yang werden persönlich anwesend sein.

Termin: So, 4. März, 12-17 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Martin-Luther-Str. 91-93, 10825 Berlin
Info: Tel. 030 - 25 79 97 95, **www.tiangong.de**

18h: Erfüllte Beziehungen. Offener Workshop. Aufstellen von inneren Anteilen. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin. www.erlebens-raum.de, ☽ 0175-908 1668

18h: Schamanischer Themenabend Weiße Göttin, Mut & Vertrauen, 25 €, Remise Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, ☽ 0170-215 9159

19h: 'Manifestation des Herzenspotentials'-Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Vortrag mit Janet Premasudha Hobbs, Autorin, Heilerin: Vertiefen von Mitgefühl und wahre Öffnung des Herzens. Amma-Treff, Wundtstr. 13, Charlb., berlin.amma.de

19.30h: Öffentlicher HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott, ECKANKAR Berlin, Friedbergstr. 45, www.eckankar.de

SONNTAG 4.3.2018

10h: Tag der offenen Tür im Gesundheits- und Ausbildungszentrum Weg der Mitte - Berlin-Zehlendorf. BenefitYoga®, BenefitMassagen®, Vorträge zu Naturheilkunde und Körpertherapie, Angebote der Sozialen Dienste. Wir freuen uns auf Sie! ☽ 813 1040, wegdermitte.de

10h: Workshop mit Janet Premasudha Hobbs, scham. Heilerin: Vertiefen von Mitgefühl & Öffnung des Herzens. AmmaTreff Wundtstr. 13 Charlb., Anmeldung: berlin.amma.de

12h: Biodanza-Matinée am Walther-Schreiber-Platz: Mach Dir den Tag zum Geschenk, keine Vorkenntnisse erforderlich, Infos und Anmeldung: ☽ 0177-528 7573

15h: Urchristliches Treffen: Wir hören eine Christus-Offenbarung: ´Näher zu Gott in dir!´ Hergen Anemonenstr. 46, 12559 Bln ☽ 852 53 22, www.hergen.info

17h: Körperbetonte Meditation: Energiearbeit und spontan gechannelte Meditationen, Waldemarstr. 36, B-Kreuzberg, www.monika-mahr.de

17.45h: Bhajan- & Mantrensingen, Meditation, Lesung aus Ammas Lehren. Ammatreff, Wundtstraße 13 Charlb. Auf Spendenbasis. www.berlin.amma.de

19h: Vollmondtrommeln afr. bras. Rhythmen live, freies Tanzen barfuß, Lebenskunst Mehringdamm 34, 2. Hof 5. OG, Xberg, Informationen: vollmondtrommeln.de

MONTAG 5.3.2018

17.30h: FELDENKRAIS im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

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

20h: Gefühlsschule, offene Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 12 €, Schbg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

20h: KUNDALINI MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 6.3.2018

18h: Volkslieder aus Europa: erlernen - verstehen - singen, „Haus am Mierendorffplatz" Ecke Lise-Meitner-Str., Eintritt 1 €

19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

19h: Infoabend: Yoga-Lehrerausbildung - berufsbegleitendes Yoga-Studium am Europäischen College für Yoga und Therapie, www.berlin.yoga, ☽ 813 1040

19h: Infoabend zur Ausbildung in ganzheitlicher Massage an der BenefitMassage®-Schule des WEG DER MITTE. ☽ 813 1040, wegdermitte.de

19.30h: LIEBE & LEBENSKUNST im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 13 €, www.haus-lebenskunst.de

20h: Off. Abend Fam/Syst. Aufstellungen, Dana Ruthmann HP, Wehneltsteig 5, B-Siemensstadt ☽ 0176-9674 3749, www.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, www.ifosys.de, ☽ 69 81 80 71

MITTWOCH 7.3.2018

19.30h: Karmaastrologie Praxis-Seminar, Thema: Engelwesen in unserem Leben. Hinweise im Horoskop: 25 €, ☽ 01577-258 4538

19h: Enneagramm Info-Abend
Christian Meyer
Zentrum zeit-und-raum
Grunewaldstr. 18 HH
10823 Berlin
U7 Eisenacherstr.
www.zeitundraum.org/enneagramm

DONNERSTAG 8.3.2018

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche ´Hindernisse zum Glück-Wut´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985

BERLIN NEWS

Alex-Treff

Der Alex-Treff lädt zu diversen Veranstaltungen ein.

Termin: Gesprächskreise:
Mo, 5. März, 19 Uhr, Bedingungsloses Grundeinkommen
Mo, 12. März, 19 Uhr, Schicksalsgemeinschaft Europa
Mo, 19. März, 19 Uhr, Die Schöpfung - Chaos oder sinnvolle Ordnung?
Mo, 26. März, 19 Uhr, Selbstbeherrschung – erworben oder angeboren?
Mi, 7. März, 19 Uhr, Anregungen und Austausch „Bahá'í und Christentum II– was wissen wir schon voneinander?"
So, 17. März, 16 Uhr: Philosophisches Café, Themenreihe „Frauen stiften Frieden"
So, 25. März, 11 Uhr, Zeit für Besinnung über geistige Weisheiten aus den Religionen
Eintritt: frei
Ort: ALEX-TREFF, Rosa-Luxemburg-Str. 18, 10178 Berlin
Info: Tel. 030 - 39 888 9999, **www.alextreffberlin.de**

FREITAG 9.3.2018

17.30h: bis Sa, 18.30: Den Knoten lösen, Aufstellungen bei Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a Schöneberg, Info www.synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

18h: BURNOUT - Prävention Infoabend in Alt-Tegel Schlieperstraße 16, 9. März 18.00 bis 19.30 Uhr, Informationen: ☽ 434 24 24, www.seminar-berlin-stressmanagement.de

Anzeigenschluss
10. März 2018
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Kleinanzeigenformulare: Tel. 030-78707078

19.30h: ´Wie man aus Liebe statt aus Macht handelt´, ECK Licht und Ton Gottesdienst, ECKANKAR Berlin, Friedbergstr. 45, www.eckankar.de

SAMSTAG 10.3.2018

10-18h: Fam/Syst. Aufstellungstag, Dana E. Ruthmann HP, Wehneltsteig 5, B-Siemensstadt ☽ 0176-9674 3749, www.ruthmann-dana.de

13h: Spandau profess. AUFSTELLUNGEN und mehr in 4,5h m. erfahr. HP PSYCH Salbrecht & Busse, Johannastr. 5, 30 €, ☽ 332 5638

14-18h: BIODANZA WORKSHOP: Frühlingserwachen - tanze deine Lebenslust! Info/Anm. Gaby Pistor ☽ 428 7121, www.tamoya.de

15h: 'Aktivierung Deines kreativen, heilerischen Potentials aus Lemuria und Atlantis', Workshop mit d. Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

18h: WohlfühlKuschelAbend
Nähe, Geborgenheit und Entspannung geniessen.
Wamos, Hasenheide 9
2. HH, Kreuzberg
www.die-kuschelparty.de
mail@die-kuschelparty.de

BERLIN NEWS

Malend, tanzend und meditativ in den Frühling

Zum Frühlingsanfang lädt Gaby Pistor zum Mandala-Malworkshop mit Yoga & Tanz ein. Frühling wird mit Wachstum und Entfaltung assoziiert. Neue Wege in Beruf oder Beziehung, mehr Kraft und Lebensfreude sind einige der Themen, die gefühlt, getanzt und gemalt im eigenen Mandala Ausdruck finden. In diesem Malkurs geht es nicht um das Ausmalen einer Vorlage, sondern um die kreative und intuitive Gestaltung des eigenen Mandalas aus der Mitte heraus. Tanz erweckt die Lebenskraft und Kreativität. Yoga und Meditation ermöglichen die Innenschau und Verbindung mit den tiefsten Herzenswünschen. Mandalas sind uralte Kraftsymbole. Das Entwerfen des eigenen Mandalas kann in Veränderungsprozessen unterstützen und heilsame Impulse auslösen.

Termin: Infoabend Fr, 9. März, 18-19 Uhr
Eintritt: Infoabend kostenlos
Ort: BiSee Yoga, Bizetstr.43, 13088 B
Info: Gaby Pistor, Tel. 030 - 4287121
www.tamoya.de

18h: Frauen-Tempelgruppe im Akazienkiez - als Frauen unsere Lebensmitte feiern! Anmeldung unter www.biodanza.berlin

SONNTAG 11.3.2018

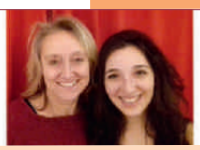
17h: KUSCHELPARTY: Entspannung, Geborgenheit und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. HH 5. OG, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

MONTAG 12.3.2018

17.30h: FELDENKRAIS im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

19h: KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE Kennenlernabend, 15 €, Ströme Institut, Hermannstr. 48, www.core-expression.de, ☽ 0176-1500 1061, Clemens Feuerherdt

BERLIN NEWS



Frühlingserwachen – tanze deine Lebenslust!

Zu einem Biodanza-Workshop laden Eleonora und Gaby ein, um diese besondere Jahreszeit zu tanzen und zu feiern. Mit der Rückkehr des Lichts und der Wärme erwacht die Natur und damit die dem Menschen innewohnende Lebenskraft. Wie ein Samenkorn Wurzeln in die Erde schlägt, um ans Licht zu kommen, fördert Biodanza, sich mit dieser kraftvollen Energie zu verbinden, um spielerisch und mit Leichtigkeit das ganze Potenzial als Mensch zu entfalten. In Tänzen alleine, zu zweit und in der Gruppe wird Raum für sich selbst und für schöne Begegnungen geschaffen. Für mehr Lebensfreude, inneres Wachstum und Spaß!

Termin: Sa, 10. März, 14-18 Uhr
Eintritt: 45 € (Ermäßigung möglich)
Ort: Surya Villa, Rykestr. 3, 10405 B.
Info: & Anmeldung: Gaby Pistor, Tel. 030 - 4 28 71 21
www.tamoya.de

20h: Gefühlsschule, offene Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 12 €, Schbg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

DIENSTAG 13.3.2018

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG ab 20h, www.haus-lebenskunst.de

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

19.30h: Einführung in Leben und Lehre von Avatar Adi Da, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr 39, 10627 Bln. ☽ 4509 7201, www.adidam.de

20h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €, www.haus-lebenskunst.de

MITTWOCH 14.3.2018

18.45h: MEINE ALTERNATIVE im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10 €, Einlass & Tee ab 18 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Karmaastrologie Praxis-Seminar, Thema: Aufgestiegene Meister in unserem Leben. Hinweise im Horoskop: 25 €, ☽ 01577-258 4538

DONNERSTAG 15.3.2018

18.15h: Vortrag: indische Palmblattbibliotheken, Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, B-Schöneberg, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

19h: 10-tägige ambulante Fastenkur - Stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! Infoabend am: 12.3. um 19 Uhr, ☽ 813 1040, Infos: wegdermitte.de

19.30h: SALON KUNST & LEBEN im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche ´Hindernisse zum Glück-Verblendeter Stolz´, Gneisenaustr. 111, 1.OG, ☽ 033838-30985

FREITAG 16.3.2018

10h: Offenes (Familien-)Aufstellen, 2h/40 €, ohne Anmeldung, Losverfahren, Crellestr. 43 in Schöneberg, 10827 Bln., ☽ 0176-3161 3251, www.aura-coach.de

16.30h: Öffentlicher HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott, ECKANKAR Berlin, Friedbergstr. 45, www.eckankar.de

18h: Erfüllte Beziehungen. Offener Workshop. Aufstellen von inneren Anteilen. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin. www.erlebens-raum.de, ☽ 0175-908 1668

BERLIN NEWS

Probetag der EUROLAB-Fortbildungen

Zum Probetag der EUROLAB Zertifikatsprogramme in Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien (LBBS) lädt Antja Kennedy, Leiterin und eine der Hauptlehrerinnen, herzlich ein.

Termin: Sa, 10. März, 10-18 Uhr
10-12 Uhr: Lecture Demonstration - LBBS-Überblick
13-15 Uhr: Bartenieff Fundamentals Körperarbeit
16-18 Uhr: Laban Bewegungsstudien
Eintritt: frei, ohne Anmeldung
Ort: Kunstquartier Bethanien, Studio 2, Mariannenplatz 2, 10997 Bln.
Info: **www.laban-bartenieff-berlin.de**

18h: METATRON-CHANNELING. Meditationsreise und Den Engel in der Lichtsäule erleben. 20 €, ohne Anm., Crellestr. 43 in Schöneberg, www.aura-coach.de

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

19h: VORTRAG:
Yoga - zwischen Wahrheit und Irrsinn
Cafe J espresso
Wiesbadener Str. 33, Rüdesheimer Platz
www.evolutionskreis.de

19h: HEILSAMES SINGEN. Singabend mit Carien Wijnen. Seminar am WE. Information: www.healingvoice.de

19.30h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, Wilmersdorf, Prinzregentenstraße 85, vorh. Anmeldung, ☽ 5306 2874

SAMSTAG 17.3.2018

10h: Stressmanagement Seminar in Alt Tegel U6 am 17 und 18.3.2018, 10-17 Uhr Schlieperstraße Anmeldung & Info: ☽ 434 24 24 helena@konopecka.de, www.seminar-berlin-stressmanagement.de auch fb

10-18h: 1. Berliner Walking-In-Your-Shoes Gruppe, im Fresh 30, Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, Vorh. Anmeldung bei hermannjbach@web.de

11h: 5.Berliner Kuschelwochenende, 17. & 18. März 2018 im Haus Lebenskunst, Informationen und Anmeldung: ☽ 0151-2878 7529, www.kuschelparty-markus.de

16h: Gelebte Yoga-Philosophie - Auf den Spuren von Patanjali, Krishna & Co. für alle, die den Spuren der weisen Yogis Indiens folgen möchten, ☽ 813 1040, www.berlin.yoga

SONNTAG 18.3.2018

17h: Körperbetonte Meditation: Energiearbeit und spontan gechannelte Meditationen, Waldemarstr. 36, B-Kreuzberg, www.monika-mahr.de

17.45h: Bhajan- & Mantrensingen, Meditation, Lesung aus Ammas Lehren. Ammatreff, Wundtstraße 13 Charlb. Auf Spendenbasis. www.berlin.amma.de

18h: Friedenstänze in Friedrichshain, Auferstehungskirche, Friedenstr. 83. Wir feiern das grünende Leben, Infos ☽ 9148 1515

MONTAG 19.3.2018

17.30h: FELDENKRAIS im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

20h: Gefühlsschule, offene Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 12 €, Schbg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

20h: HERZÖFFNUNGSMEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 20.3.2018

18h: Volkslieder aus Europa: erlernen, verstehen, singen, „Haus am Mierendorffplatz“ Ecke Lise-Meitner-Str. Eintritt 1 €

19h: ‘Aufbruch ins das Neue’- Channeling und Meditation zum Frühlingsbeginn mit den Lichtwelten, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Hashimoto und Schilddrüsenstörungen. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☽ 0176-5591 7943

BERLIN NEWS

Die Heilkräfte der Natur Vortragsreihe mit Praxisteil

Viele Alltagsbeschwerden können wirksam mit den Heilkräften der Natur behandelt und geheilt werden. Auch bei ernsteren und chronischen Erkrankungen können natürliche Mittel begleitend eingesetzt werden und die ärztlich verordnete Therapie sinnvoll unterstützen. Erfahren Sie in diesen lebendigen Vorträgen Wissenswertes über heilende Kräuter, wohltuende Öle, starke Heilsteine, gesunde Tinkturen, erholsame Bäder u.v.m. Zu jedem Thema gibt es eine Übung, Verkostung, praktisches Hantieren mit Kräutern oder eine andere Art der praktischen Tätigkeit, um das Gehörte und Gelernte gleich mit allen Sinnen erfahren zu können.

Termin: So, 11. März, 16-18 Uhr
Thema: Nie wieder erkältet mit Kräutern, Ölen und Steinen
Eintritt: Spendenbasis
Ort: Prenzlauer Berg
Info: & Anmeldung:
030 - 44 05 30 37
0152/ 044 860 49
post@annapurath.com
www.annapurath.com

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

19.15h: SELBSTheilen IM HERZ–LICHTRAUM mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☽ 485 6454

MITTWOCH 21.3.2018

19.30h: Karmaastrologie Praxis-Seminar, Thema: Von Glück, Chancen und karmischem Lohn. Hinweise im Horoskop: 25 €, ☽ 01577-258 4538

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

DONNERSTAG 22.3.2018

18h: Themenoffene Aufstellungen bei Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a Bln-Schöneberg, www.synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

19h: Familien- und Systemaufstellungen: Bewegungen der Seele Dipl.-Psych. Chr. Droß Ort: Zenit, Pariser Str. 7 seelen-bewegung.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche ´Hindernisse zum Glück-Ignoranz´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985

FREITAG 23.3.2018

18h: INFO-STUNDE: RECONNECTIVE HEALING und The Reconnection nach Dr. Eric Pearl mit Dorothée Hauck, Auguststraße 65, 10117 Berlin-Mitte (im Zentrum für Alexander-Technik), www.reconnect-berlin.com

18h: Rückführung in vergangene Leben & Reisen ins Zwischenleben, Info/Erlebnisabend im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10 €, bitte anmelden: ☽ 0177-678 0218, D. Wiegner

18.30h: Ayurveda-Infoabend zum Thema ´Ayurveda-Therapien bei Herz-Kreislauf-Beschwerden´ der Europäischen Akademie für Ayurveda – mit Infos zu den vielfältigen Ausbildungen und Seminaren. Rigpa-Zentrum, Soorstraße 85, Berlin

19h: Holz-Element Abend und geführter Traumreise mit HP Bernd Monecke, 7 €, www.adhara.de, ☽ 4747 4740

19.30h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, Wilmersdorf, Prinzregentenstraße 85, vorh. Anmeldung, ☽ 5306 2874

19.30h: ´Wie erreiche ich spirituelle Gesundheit´, Gesprächskreis, ECKANKAR Berlin, Friedbergstr. 45, www.eckankar.de

SAMSTAG 24.3.2018

10h: Tag des Wassers im Wasserkontor - Angebote und Rabattwürfeln, 10407 Berlin, Bötzowstr. 29 ☽ 4473 7670 www.wasserkontor.de

14h: Jahreskreisritual Frühlingsgleiche, 35 €, Remise Reinickendorf, ☽ 0170-215 9159, www.schamanischeHeilarbeit.de

BERLIN NEWS

Adhara Büchertempel – Spirituelle Fachbuchhandlung

Veranstaltung/Abverkauf im Adhara Büchertempel

HP Bernd Monecke veranstaltet im März im Adhara einen TCM Holzelement-Abend mit geführter Traumreise.
Wegen Ladenschließung gibt es einen Abverkauf ab 12. März 2018 für 30 Tage: 30% auf reduzierbare Bücher sowie einen sofortigen Abverkauf von CDs, DVDs, Schmuck, Edelsteinen und Buddhafiguren sowie Aura-Soma-Produkten.
Der Adhara Büchertempel bedankt sich herzlich bei seinen Kunden und wünscht alles Gute.

Termin: TCM Holzelement-Abend
Fr, 23. März, 19 Uhr sowie
Abverkauf ab Mo, 12. März
Ort: Adhara Büchertempel
Proskauer Str. 13, 10247 Berlin
Mo-Fr, 10.30-18.30 Uhr
Sa, 11-17 Uhr
Info: Tel. 030 - 47 47 47 40
www.adhara.de

15h: ‘Aktivierung Deiner kristallinen göttlichen Blaupause zur Regeneration und Heilung’. WS mit d. Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

15h: WORKSHOP HEILTÖNEN. Töne sind Worte des Herzens, 15 €, Hp Elisabeth Heijenga: Info/Anm. ☽ 8507 5228, www.praxis-heijenga.de

18-21h: Biodanza-Workshop mit leckerem Imbiss, ufaFabrik Tempelhof, www.biodanza.berlin

SONNTAG 25.3.2018

15-19h: Universal Tao Germany e.V. lädt ein zum Tag der Offenen Tür mit kostenlosen Kurzworkshops zu Qigong und Meditation und Infos zum Universal HEALING TAO©, Kärntener Str. 20, 10827 Bln-Schöneberg, ☽ 01520-698 8335, www.universal-tao-germany.de

MONTAG 26.3.2018

17.30h: FELDENKRAIS im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 12 €, Informationen: www.haus-lebenskunst.de

BERLIN NEWS

Tag des Sound Healing

Das Atelier Healing Arts veranstaltet einmal im Monat einen Tag des Sound Healing, an dem alle individuellen Klangheilungssessions auf Spendenbasis sind. Die Zukunft der Heilung ist KLANG, sagte der bekannte Seher Edgar Cayce. Sound Healings bewirken das Harmonisieren unserer Schwingungsmuster und ermöglichen einen tiefgreifenden Regenerationsprozess.

Termin: Mi, 14. März, 11-18 Uhr
Mi, 18. April, 11-18 Uhr
Mi, 9. Mai, 11-18 Uhr
Mi, 20. Juni, 11-18 Uhr
Eintritt: Spende
Ort: Atelier Healing Arts Berlin
im Erde Museum
Weichselstr 52, 12045 Berlin
Info: Tel: 0176 - 21 84 45 70
info@atelier-healingarts.de
www.atelier-healingarts.de/tag-des-sound-healing/

19h: KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE Kennenlernabend, 15 €, Ströme Institut, Hermannstr. 48, www.core-expression.de, ☽ 0176-1500 1061, Clemens Feuerherdt

20h: Gefühlsschule, offene Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 12 €, Schbg., Welserstr. 5-7, SF, Infos www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

DIENSTAG 27.3.2018

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG ab 20h, www.haus-lebenskunst.de

19h: Kopfschmerzen und Migräne. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden, Infos: ☽ 0176-5591 7943

19.30h: Eine Einführung in Adi Das Buch Nicht-Zwei Ist Frieden, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 Berlin, ☽ 4508 7201, www.nichtzweiistfrieden.de

BERLIN NEWS

Nacht der spirituellen Lieder

In der Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln findet wieder die „Nacht der Spirituellen Lieder“ statt, eine Singnacht mit spirituellen Liedern der Welt. Special Guest des Abends: Christoph Kapfhammer, bekannt als Leiter der „Raduga-Chöre“. Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) liefern mit ihrem „MantraChor Berlin“ den Rahmen für das gemeinsame Singen mit den ca. 500 Abendgästen.

Termin: Fr, 16. März, 19.30-23 Uhr
Eintritt: frei, Spenden gehen an das Schul- und Kita-Projekt in dem sibirischen Dorf Guljaevka, wo Christoph lebt
Ort: Martin-Luther-Kirche
Fuldastraße 50, 12045 Berlin
Info: **www.eli-berlin.de**

20h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €, www.haus-lebenskunst.de

20.15h: Kritisch Hinterfragte Spiritualität und (innere) Freiheit, Thema: Nicht-Wissen, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 15 € Webadresse: dialogische-meditation.de, Email: janorlowski@yahoo.de

BERLIN NEWS

LICHTWEG

Mazdaznan-Tagesseminar mit Martin Schröder

In diesem Aufklärungskurs-Tag wird der Frage nachgegangen, wie gesundheitliches Wohlbefinden zurück erlangt werden kann. Disharmonien wie Zuckerkrankheit, Gicht, Rheuma, Wassersucht, schwache Nieren, schwacher Magen, Verdauungsprobleme, Unterleibsprobleme, Rückenprobleme, Hals-Nacken-Probleme, Migräne, Herzleiden, Nervenreizungen, körperliche Spannungen u.v.m. sowie deren Ursachen und Lösungen werden thematisiert.

Termin: Sa, 24. März, 10-17 Uhr
Eintritt: 25 €
Ort: Wamos
Hasenheide 9, 10967 Berlin
Info: &Anmeldung:
G. Fenner Tel. 030 - 8018068
C. Bielke 0172 - 9 35 39 27
www.lichtweg.info

MITTWOCH 28.3.2018

19.30h: Karmaastrologie Praxis-Seminar, Thema: Von Pech, Unglück und Verlust - und wie man sie auflösen kann! Hinweise im Horoskop: 25 €, ☽ 01577-258 4538

20h: CHANTING - LIEDER DES HERZENS AUS ALLER WELT im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 29.3.2018

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche ´Hindernisse zum Glück-Verblendete Zweifel´, Berlin-Gneisenaustraße 111, 1. OG, ☽ 033838-30985

FREITAG 30.3.2018

19.30h: ´Der Zusammenhang zwischen Karma und Verantwortung´, Gesprächskreis, ECKANKAR Berlin, Friedbergstr. 45, www.eckankar.de

SAMSTAG 31.3.2018

15h: ´Manifestation des Herzenspotentials´ - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den. Lichtwelten, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

BERLIN NEWS

Abb.: ©DUO ZIKR

DUO ZIKR „Das Mysterium des Kelches“

Gesangssinfonie des russisch-ukrainischen Ensembles DUO ZIKR. Mit einer einzigartigen Gesangstechnik, die sich aus Elementen des klassischen Gesangs (Kammer-Gesang), archaischer Gesänge, des Kehl- und Obertongesangs, europäischer und östlicher Volksgesänge sowie des modernen Free Jazz herleitet, verspricht das Konzert ein außergewöhnliches Ereignis zu werden. Das Duo wird begleitet durch den Chor „Stimme des Feuers“ und den Organisten Thomas Noll.

Termin: Di, 3. April, 19.30-21.30 Uhr
Eintritt: 32/21 € erm.
Ort: Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche Breitscheidplatz, 10789 Berlin
Info: Tickets www.eventim.de regulärer Vorverkauf **www.duozikr.de**

BERLIN NEWS

11. Come Together Songfestival

Das Come Together Songfestival steht in diesem Jahr ganz im Zeichen der Befreiung der Stimme. Inneres über Gesang mit dem Außen in Kontakt zu bringen und das wahre Selbst sichtbar werden zu lassen, haben sich der Sänger Mark Fox und seine Partnerin Angelika Tomé auf die Fahnen geschrieben. Seit 2007 kommen alljährlich im Frühling rund 300 Singbegeisterte zusammen, um zu singen, sich zu vernetzen oder sich in den zahlreichen Open Space-Workshops auch einmal als Singkreisleiter auszuprobieren. Singen ohne Leistungsdruck tut einfach gut, dem Einzelnen, aber auch der Gruppe. Es stärkt das Gemeinschaftsgefühl und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Es wird ein eigenes Programm für Kinder ab fünf und Jugendliche geben - seit Jahren bereichert der Kinderliedermacher Unmada Manfred Kindel das Festival.

Termin: Do-So, 31. Mai bis 3. Juni
Eintritt: 170 €, bis 18. April 140 €
VP und Unterkunft 157,50 €
Ort: ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89 14806 Bad Belzig
Info: Tel. 033841 - 59 51 00
www.come-together-songs.de

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

Abo

Zum Preis von 43 Euro können Sie 12 Ausgaben des SEIN abonnieren.

Telefonisch unter: Tel. 030 - 78 70 70 78

MONTAGS

MEDITATION
0h: Meditation und Bewegung in vollem Gewahrsein montags von 9.00-10.00 mittwochs von 17.00-18.00 12€ www.andreavonglahn.de

BIODANZA
19.15h: Biodanza in Steglitz -erwecke deine Lebensfreude und Lebendigkeit, Info 0176-49604764 tanze-und-lebe@web.de tanzeundlebe@jimdo.com

DIENSTAGS

BERATUNGSTAG
16h: Beratungstag ´Gemeinwohl in Deiner Karriere´ wir beantworten deine Fragen zu Berufung,ArbeitsSINN & Gemeinwohl-Ökonomie Knobelsdorffstr. 33,14059 Bln

MITTWOCHS

MEDITATION
9-10h: Meditation und Bewegung in vollem Gewahrsein montags von 9-10 Uhr, mittwochs von 17-18 Uhr, 12 €, www.andreavonglahn.de

HOROSKOP, BERATUNG UND COACHING
19.30h: Ursachen aus der Vergangenheit wirken auf Gegenward und Zukunft. Ein individuelles Horoskop, Beratung und Coaching bringen Klarheit. Praxis-Seminar jeden Mi. 19.30 Uhr, am Kurfürstendamm, Information & Anmeldung: ☽ 01577-258 4538

DONNERSTAGS

LICHTMEDITATION
8.45h: Geführte Lichtmeditation in kleiner Runde am Prager Platz, U-Güntzelstraße, 10 €, Probestunde kostenlos, Info: ☽ 0151 40 155 323

ATMEN UND MEDITATION
19h: Bewusstes Atmen und Meditation für Frauen, Prager Platz, U-Güntzelstr. 90 Min/15 €, Probestunde kostenlos, Info: ☽ 0151-40 155 323

FREITAGS

MEDITATION
17.30h: Der gemeinnützige Verein AMORC eV bietet immer freitags eine Einführung in Meditationstechniken an und führt im Anschluss eine Meditation für den Frieden durch. Die Teilnahme ist kostenlos. Westphalweg 30, www.amorc.de, ☽ 0160-9624 2045

MEDITATION UND CHANNELING
20h: Jeden ersten Freitag im Monat, Meditation und Channeling Klarheit für die neue Zeit Info&Anm. ☽ 2437 6360 www.BibianaWachter.de

SONNTAGS

SPIEL DES LEBENS
Spiel des Lebens - Spiel mit mir! Spielenachmittag in Prenzlauer Berg. Anmeldung unter: spiel_des_lebens@gmx.de Nächste Termine: 11.3. & 8.4.18

SPIRITUELLE GRUPPE
15-17h: Spirituelle Gruppe lädt ein zum offenen Austausch über heilsame spirituelle Themen mit versch. Texten, jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

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.)
Amtsgericht Berlin, HRB 98177
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732
USt.Id.: DE237017063

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

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

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

PROGRAMMREDAKTION:
Andrea Streckfuß
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de

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

FORUM: 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: 5.3.18

ANZEIGENSCHLUSS: 10.3.18

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im Februar:
23 000 Exemplare

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage vom Peter Hess Institut sowie teilweise von Ligmincha Berlin und der Stiftung Rosenkreuz 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

AMBULANTE PFLEGE

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlinweit arbeiten wir in kleinen Stadtteilbezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.care4me.berlin oder ☽ 5522 4119

AQUA WELLNESS

AUGEN

Ohne Lesebrille leben? Kann man Alters-Weitsichtigkeit wieder verbessern? Seminar 4.5. mit Übungen zur Verbesserung unserer Sehkraft Heilpraktikerin Kirsten Koschig, Infos: ☽ 2146 2995, www.remise-an-der-marie.de

AURACHIRURGIE

Aurachirurgie nach Gerhard Klügl
und traditionelles Handauflegen
16 Jahre Erfahrung
monatliche Info-Probeabende
HP Anja Herrmann
☽ 03338-398 358
Praxis für Energieheilkunde
Jahnstraße 50 (EG), Bernau
www.praxis-für-energieheilkunde.de

BIODANZA

Biodanza Workshop: Frühlingserwachen-tanze deine Lebenslust! 10.3., 14-18 Uhr, P-Berg. Info/Anmeldung Gaby Pistor, ☽ 428 7121, www.tamoya.de

BLOCKADEN LÖSEN

Vom Stress in die Balance. Coach/Kinesiologin bietet günstige Sitzungen in Friedrichshain, ☽ 0151-1550 9070

ERNÄHRUNG & FASTEN

500 Fasten-Wanderungen überall. Ganzjährig. Woche ab 300 €, auch Früchte-/Basenfasten, Fax ☽ 0631-47472, www.fastenzentrale.de

Wohlfühlfasten - Neustart für Körper & Seele. Weitere Informationen und Kurse in Berlin: www.wohlfuehlfasten.de

FAMILIENAUFSTELLUNG

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

Aufstellungsabend 20.2.2018, 19-22 Uhr, Wochenendseminar Sa/So 24./25.3.2018, LIP-Lebensintegrations-Prozess und Aufstellungen, www.nana-krueger.berlin

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.3., 24.4., 20 Uhr, Seminar 15.-17.6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Familien- und Systemaufstellungen:
Bewegungen der Seele in Gruppen
und in Einzelarbeit.
Dipl.-Psych. Christoph Droß
☽ 4978 7672
www.seelen-bewegung.de
Aufstellungsabende:
1.3., 22.3. & 19.4. 19 Uhr
Aufstellungstage: 7.4., 9.6., 10-18 Uhr

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen u. 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

HEILUNG

Gesundheitspraxis für Körper, Geist und Seele. Lösen von Blockaden, Aktivieren der Selbstheilungskräfte, karmische Zusammenhänge klären, Lebenssituationen verändern, www.konstanze-stadsager.de, ☽ 0176-8234 4369

HUMAN DESIGN SYSTEM

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

KARMAHOROSKOP

Ursachen aus der Vergangenheit wirken auf Gegenward und Zukunft. Ein individuelles Horoskop, Beratung und Coaching bringen Klarheit. Praxis-Seminar jeden Mi. 19.30 Uhr, am Kurfürstendamm, Information und Anmeldung: ☽ 01577-258 4538

KLANGMASSAGE

Klang-Massage!! Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Information unter www.klangmassage-berlin.de oder ☽ 832 6223, Martina Letz

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

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

MASSAGE

Heil-Massage für Frauen ´wieder im Einklang mit sich selbst sein´ Elke Baumgärtel, www.Beruehrungen-der-Seele.de, ☽ 0151-6813 5822

MEDIALE BERATUNG

Channelings, Rückführungen, Emotions-, Karma-, Auraklärung, Magnified Healing. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

MEDIALITÄT

Medium Eva Ullrich - Ich habe im In- und Ausland meine medialen Fähigkeiten entwickelt und biete Einzelsitzungen mit Jenseitskontakt und spirituelle Lebensberatung an. Als ausgebildete Trauerbegleiterin helfe ich Ihnen durch schwere Zeiten, ☽ 0172-166 0437

MORPHISCHES FELD

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

NATURERLEBEN

Naturerleben und Selbsterfahrung - durch die Sinne das Wesen der Natur zu entdecken ist auch eine Reise zu uns selbst. 24.3., 14.4., 19.5.2018, 11-13 Uhr, ☽ 0152-3631 0313, www.landschaftsgarten.net

PAARTHERAPIE

Einlassen statt Verlassen - Paartherapie/Sexualberatung bei erfahrener Therapeutin, auch einzeln, Info: www.sabine-luessenhop.de, ☽ 4404 4198

PHIL. GEISTHEILUNG

Wieder in Balance kommen: Trad. Philippinische Geistheilung, Heilerin Liebner, Kulmer Str. 26, 10783 Bln., ☽ 01573-328 2282

PSYCHOSOMATIK

Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden, seelischen Belastungen mit Systemischer Integrations Arbeit und Energiearbeit. Naturheilpraxis Scivias, Infos: ☽ 0172-236 35 14

QI GONG

Am Sonntag, den 25. März von 15-19 Uhr lädt Universal Tao Germany e.V. ein zum Tag der Offenen Tür mit kostenlosen Kurzworkshops zu Qigong und Meditation und Informationen zum Universal HEALING TAO© nach Mantak Chia, Kärntener Str. 20 in 10827 Berlin Schöneberg, ☽ 0152-0698 8335 www.universal-tao-germany.de

REIKI

Reikimeisterin und Master Healer of Shambala Ascension Healing u. Multidimensional Reiki bietet Behandlungen an, www.konstanze-stadsager.de, ☽ 0176-8234 4369

Reiki nach Mikao Usui, seit 2007, Terminvereinbarung: ☽ 0176-4736 0956, Mitglied im Berufsverband ProReiki

SCHAMANISMUS

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

EnergetischeHeilung.life Schamanische Heilarbeit, Seelenrückführung, Auflösen von Traumata, Aurareinigung, Reiki ☽ 0176-3160 9335 Judith

SCHWITZHÜTTE

Inipi-Schwitzhütte, Reinigung für Körper, Geist und Seele. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, atmen wir den Dampf ein, der so alt ist wie die Welt. Wir singen die alten Lieder und danken Mutter Erde. Informationen: Ingo ☽ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

SEMINARHÄUSER

Seeminarhaus.de, direkt am See, Halbinsel, Ruhe & Natur, 1/2h von Bln.-Mitte, Jovestr. 23, 15713 Wernsdorf, ☽ 03362-882 088

SPIRITUELLES MALEN

Kreativitäts- und Potentialentfaltung workshops: Intuitives Malen, Porträtmalen, Spiritual Teacher und Künstlerin, Irina Maschirow, ☽ 6570 6411, www.kreativitätsschule.com, www.ganzselbstsein.de

SPIRITUELLES HEILEN

Ganzheitliche Kreativitäts- und Potentialentfaltung, Einzel- und Gruppenarbeit, Irina Maschirow, Spiritual Teacher, HPP, Künstlerin ☽ 6570 6411, www.ganzselbstsein.de, www.kreativitätsschule.com

TRAUM

Traumdeutung, Traumarbeit, Seminare, Cornelia Bethke ☽ 4748 2904, www.traumpraxis-berlin.de

URCHRISTENTUM

Die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe des Jesus von Nazareth an Mensch, Natur und Tieren. Information: ☽ 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

WERBEN

ANZEIGENVERKÄUFER m/w für neues Magazin gesucht, der mit Inspiration und Elan akquiriert. Auf Provisionsbasis. Bewerbung bitte an: info@humanalive.de

YOGA

10.-13. Mai, WILDSAU YOGA - Aufatmen, Weite und neue Energie spüren, Wachstum und Neubeginn mit allen Sinnen feiern! Vinyasa Yoga & vegetarisch-ayurvedische Kost im Seminarhaus Die Wildsau in der Uckermark, Infos: ☽ 0160-9769 2882, www.facebook.com/sandra.nowyoga

Anzeigenschluss
10. März 2018
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten"
Kleinanzeigenformulare: Tel. 030-78707078

WORKSHOPS

5. Berliner Kuschelwochenende, 17. & 18.März 2018 im Haus Lebenskunst, Informationen und Anmeldung: ☽ 0151-2878 7529, Webadresse www.kuschelparty-markus.de

Bauchtanzkurs ab 13.4.2018, VHS Mitte Berlin, Orient. Tanz f. Anfängerinnen, 8 Termine, 45 € (erm. möglich). Jetzt buchen.

LABAN/BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

Deutsches Wochenend-Format

Beginn: September 2018

EUROLAB

FORTBILDUNG BASIC/ ZERTIFIKATSPROGRAMM

Leitung: Antja Kennedy
Telefon: +49 30 52282446
info@laban-bartenieff-berlin.de
www.laban-bartenieff-berlin.de

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.3., 24.4., 20 Uhr, Seminar 15.-17.6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Healing Voice® Intensiv-Seminar am 17./18. März in Berlin. Leitung: Drs. Carien Wijnen, Psycho- & Gesangstherapeutin, Ärztin, ISGT. Info: www.healingvoice.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

Mandala Malworkshop mit Yoga & Tanz: Kostenloser Infoabend 9.3.18h, BiSeeYoga, Bizetstr. 43, 13088 Berlin, zum Workshop am 24./25.3., Info: Gaby Pistor, ☽ 428 7121, www.tamoya.de

Wer möchte gemeinsam mit Gleichgesinnten aktuell lebende Weisheitslehrer per Video anschauen, um anschließend darüber zu reden oder zu schweigen? Das könnte doch eine bereichernde Erfahrung sein. Mehr dazu unter www.weisheitslehrer.com

AUSBILDUNGEN

BasisAusbildung
Berührungs- und Kuscheltrainer/In
Do, 10.- So, 13. Mai 2018
Berlin
www.die-kuschelparty.de
mail@die-kuschelparty.de

KONTAKTE

Die Pläne der Eliten: NWO, Chemtrails, RFID Chip, Geheimbünde und andere Themen. Austausch und Information. karenwinter@freenet.de

Du willst leben? Eine Trommel bauen, und weiter gehen? Camp vom 5.13. Mai in Mecklenburg www.nelisdrums.de

Massage-Inspiration: Habe verschiedene Massagen (u.a. Hotstone-Massage) gelernt und suche offene, herzliche Frau, mit Lust auf Entspannung und Inspiration. (M, attr., groß, schlank, Akad., 42 J.) Freue mich auf Deine Email – BmB. HotstoneMassageEntspannung@web.de

Naturbursche (30/192/NR) sucht eine naturverbundene,´alte´, weibl. Seele evtl. für eine spirituelle Partnerschaft. Mail BmB an: Naturbursche87@gmx.de

Spirituelle Gruppe lädt ein zum offenen Austausch über heilsame spirituelle Themen mit Texten, 15-17 Uhr jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

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

Tantrische Gemeinschaft für Ältere, nördl. Berlin, 5 Wohnungen Ende 2018 fertig, Treffen 24. März: www.Tantra-AGiL.de ☽ 0171-837 2241

JOBS

Geschickte Handwerkerin für Barfußsandalen-Manufaktur ab März gesucht! Bewerbung bitte mit Foto an: barfusswege@gmail.com

MasseurInnen gesucht für Firmenmassagen in Berlin Information: www.massage4office.de, massage4office@gmail.com

WOHNEN

Mama möchte für Gesundung in Natur ziehen u. mit kl. Sohn naturverbundener leben. Dafür bittet sie um Spenden. Paypal: ganzeinfach@gmx.de

REISEN

Mount Shasta 7.-14. Sept.: Spiritueller WS an wunderbaren Kraftorten der Shasta-Region. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

OsternAnders! 31.3.-14.4. Malaga, inkl. Körperarbeit, Coaching, HP vVWKost, Villa mit Meerblick, Meditationen, Yoga u mehr, 1400 €! ☽ 0176-2251 4659, www.retreat-malaga.com

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

RÄUME

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

Garage/Lagerraum für SEIN-Vertrieb
gesucht, ebenerdig, LKW-anfahrbar,
Zugang Tag und Nacht, trocken,
Strom, 25-30 qm, ca. 3m Höhe,
☽ 0177-236 6481, 0176-2448 1623

72 qm heller und ruhiger Yoga- und Bewegungsraum mit Eichenparkett im 250 qm Studio Puls Berlin im Möckernkiez/Xberg bis 20 TN zu vermieten. Anfragen an: Petra Martin, petra@studio-puls-berlin.com

Angenehmes Praxisappartement (50 qm) für kleine Gruppen und Einzelarbeit tage-und stundenweise zu vermieten. www.licht-sein-berlin.de ☽ 0172-300 3163

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

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

Biete Apartment f. 1-2 Pers. mit Bad, Küche, Terrasse in Ch´burg nahe Messe, ruhig, möbliert, kurz- bis längerfristig. ☽ 3061 2726

Der „Lotus Saal" in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.), ca. 75 qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmäßige Kurse genutzt werden. www.lotussaal.de ☽ 4373 4746, info@lotussaal.de

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

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

Helle Seminarräume in Ch burg, gut geeignet für Wellness/Kos. zu vermieten, alle Zeitr. mgl., ☽ 312 41 26, info@winkels-akademie.de

MARIPOSA in B-Kreuzberg 3 Räume 50 & 33 & 27 qm einzeln oder zusammen nutzbar. info@mariposa-vermietung.de, ☽ 8961 2318, mariposa-vermietung.de

Ostkreuz, 40 qm Kursraum & Praxisbüro suchen Mietmieter, h/Tg/WE, ab15 €/Stunde, achtsamdurchberlin.de, yoga-berlin-thorsten.de, ☽ 0162-925 7132

Schöner Raum in freundl. Praxis 21qm z. Fest-Untermiete frei: Di ganztags, Mi bis 14 Uhr, Do + WE ganztags. Mind. 1/2 Tag! Chlbrg am U7/S Ring-Bhf Jungf.heide, Körperpsychotherapeutin S. Göttsche ☽ 0176-9686 5751

Schöner, ruhiger Seminarraum, ca. 25 qm groß in Wilmersdorf, Erdgeschoss zum Innenhof, stunden- und tageweise, ☽ 883 3680, service@zenit-buch.de, www.zenit-berlin.de

Sehr schöner, ruhiger,
126 qm Seminarraum, Parkett
Küche, Vorraum, Tontechnik
an der U-Bahn Eisenacher
☽ 0176-20165261
www.zeitundraum.org/vermietung

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

Futons und Matratzen aus Naturmaterialien, handgefertigt in Berlin

FUTOMANIA
Inh. Vivi-Anne Lehmann
Richard-Wagner-Str. 51
10585 Berlin-Charlottenburg
Tel. 618 46 49 futomania.de

Zentrale Lage Rathaus Steglitz, ruhige Räume von ca. 110-140 qm für Tagesseminare zu vermieten, www.egnoka-akademie.com/vermietung ☽ 791 99 90

DIES & DAS

Garage/Lagerraum für SEIN-Vertrieb
gesucht, ebenerdig, LKW-anfahrbar,
Zugang Tag und Nacht, trocken,
Strom, 25-30 qm, ca. 3m Höhe,
☽ 0177-236 6481
0176-2448 1623

AN- UND VERKAUF

Fit und Gesund mit Wertvoller
Nahrungsergänzung, Spirulina,
Bitterstoffe, Indianertee u.v.m.
schnell und günstig bestellen:
www.feine-algen.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

Abo

Zum Preis von 43 Euro können Sie 12 Ausgaben des SEIN abonnieren.

Telefonisch unter: Tel. 030 - 78 70 70 78

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Akazienstr. 28
10823 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Di, Do, Fr 10-17 Uhr
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, Sa 11-17h

Daulat Buchhandlung
Wrangelstr. 11-12
12165 Bln
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, Sa 10.30-17h

playstixx - Liebesspiel-
zeugshop & Manufaktur
Für Frauen & alle die
sie lieben... BLN-Kreuzbg
ökologisch & umweltfreundlich
orientiert, www.playstixx.de

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

Steinall Berlin
Steinbearbeitung
Mineralien und Schmuck
Gärtnerstr. 20, Fhain
Tel: 2701 5956
www.steinall-berlin.de

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

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

AUSBILDUNG

Kinesiologie - Ausbildung
mit Zertifikat, 1-2 Jahre
Mandiro Ordyniak
12163 Berlin-Friedenau
Tel: 791 1641
www.Kinesiologieschule.de

BERATUNG/COACHING

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

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

Essentielle Psychologie -
Lebens- & Berufsberatung
In Frieden mit sich sein
& selbstbewusster leben.
Nina Schneider
www.essentielle-Liebe.de

Ganzheitliche Astrologie
und Biographie-Arbeit
Hendrik J.W. Woorts
14532 Kleinmachnow
Tel. 033203-319811
www.stella-anthroposophica.de

Ganzheitliche Beratungen
Christin Lungwitz Francia
Astrologie und Feng Shui
ClutterClearing Ernährung
Tel: 0157-389 187 13
www.bewusster-freiraum.de

Lebens-KUNST-Beratung
Krise? = Gespräch und Malerei!
Exam. Sozialtherapeut/Künstler
bietet kreative Krisen-
bewältigung im Atelier
lapislazuli@fn.de

Lesen im Feld von ALLEM
was ist. Stellen Sie Ihre Fragen,
die geistige Welt Antwortet.
Diese gebe ich direkt an Sie
weiter. Tel: 0179-240 5519

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

FRAUEN

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

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

KÖRPERARBEIT

allahand Massage
Massage, Trancereisen
Grundtonbestimmung
Grimmstr. 19
10967 Berlin
Tel: 0176-2314 8145
www.allahand-massage.de

An Land & Im Wasser:
Shiatsu, Aguahara, Tanz
Einzel- & Gruppenarbeit
Lao Mari Mälzer (HP)
Tel: 0176-3016 2934
www.tranzform.net

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

Für den bewussten Mann!
Sensual Balance Maha Kama®
Tantra Yoga Shiatsu
sinnlich und dynamisch
www.sensual-balance.de
www.sensual-entspannung.de
Tel: 0160-265 8962

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

Wickinger - Massagen - Berlin
Div. Massage Arten,
Paarmassage Workshops,
Energie Massage, Mobile
Massage, Büromassagen
www.wickinger-massagen-
berlin.de
Tel: 0178-181 76 77

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

LEBENSKUNST

Natur & Achtsamkeit
Stressmanagement
Burnoutprävention Seminare
Achtsamkeit, Meditation
www.natur-und-achtsamkeit.de

Zeit für Streit
Erlebe in einem Workshop
eine neue Streitkultur
und sieh Konflikte
in einem neuen Licht:
www.neuerblick.org

HEILPRAKTIKERINNEN

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

HP Xenia Gylaris
Pflanzenheilkunde,
Klassische Homöopathie,
Detox-Kuren, Massagen
Tel: 0176-2005 5677
pflanzenheilkunst@gmx.de

Naturheilpraxis Laaser
stressbedingte Erkrankungen
Riemannstr. 12, 10961 Berlin
Tel: 2397 9182
0176-2017 7478
www.laaser-naturheilpraxis.de

Heilpraxis Birgitt Paulus
Blockadelösung
Stärkungs-Kuren
Detox-Kuren
Tel: 288 339 25
praxispaulus@aquariana.de

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

Heilung in und durch
dich selbst!
13125 Berlin
HP und PT Katja Rückstieß
Tel: 97 00 8 202
www.heilpraktiker-
berlin-pankow.de

Praxis für Osteopathie
Somatic Experiencing und
Yoga Sandra Hintringer
Jägerallee 26 Potsdam
0178-3360460 www.
osteopathie-hintringer.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Heilwerden an Körper und
Geist und Frieden ausstrahlen
HPP Jutta Helmecke 12205B
Tel: 8431 3552
0160-922 40176
www.juttas-leuchtfeuer.de
www.frieden-im-herzen.de

Hildegard von Bingen
Heilpraxis und Kurse
Daniela Dumann
Nithackstraße 24
10585 Berlin-Charlottenburg
Tel: 3643 0358

THERAPIE

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

Heilkundliche Praxis
für Psychotherapie, Trauma-
und systemische Therapie
Dunckerstr. 78
Prenzlauer Berg
Tel: 440 36 543
www.praxis-luederitz.de

HPP Dominik Hof Berlin
Psychotherapie
Hermannstr. 48, 12049 Berlin
Tel: 202 750 62
dominik.hof@gmx.de
www.hpp-dominikhof-berlin.de

Psychologische Privatpraxis
Systememische Therapie
(DP, HPP)
Mit Herz und Verstand
Tel: 0151-5321 0573
www.find-a-way-
systemik-berlin.de

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
alle Angebote kostenlos
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung
Astroberatung, Tel: 313 8809
10589 B-Chbg., Herschelstr. 6a
www.yogaschule-jain.de

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst
und Schamanismus
200 Std. Yogaausbildung
28.6.-22.7.18 im ZEGG
20.4.-13.5.18 in Tarifa, Spanien
www.durgas-tiger-school.com

Shakti-Yogaloft
Urbanstr. 67, 4. Aufgang
10967 Berlin
Tel: 8185 9242
info@yogalehrer-berlin.de
www.yogalehrer-berlin.de

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

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

AYURVEDA IN GOA!
DEVAAYA Ayurveda & Nature
Cure Centre, Goa Indien
Info: andrea@devaaya.com
Tel: 0177-807 4267
www.devaaya.com

Komm mit in die Wüste!
Kameltrekking durch die marok-
kanische Sahara. Ungefährlich,
abenteuerlich, spirituell,
heilend, beglückend.
www.sahara-karawane.de

Spirituelle Reisen zu den
Pyramiden in Bosnien
Maria Leonie Dunkel
Heilpraktikerin und Geomantin
www.Pyramiden-in-Bosnien.de
Tel: 05103-927 375

Tiefe Wälder, klare Seen.
3-Zi-Ferienwohnung mit
Sonnenterrasse und Kamin
im Naturpark Stechlin bei
Berlin, Tel: 033082-405 760
www.lischa-z.de

Tiefe Wälder. Stille Seen
It´s fun to hike in the
beautiful LAKE DISTRICT
north of BERLIN. Discover
outer and inner silence.
www.lischa-z.de

ÜBERREGIONAL

club basic mediadesign
Erstellung und Betreuung
ihrer Webseite.
Tel: 4985 3284
www.club-basic.de
Wir freuen uns auf Sie

Seminarhaus Foxberghof
Bus 671 ab Rathaus Spandau
Seminarräume 2 x 130 qm
Tel: 0176-2050 5358
www.foxberghof.de
Hauptstr. 30
14621 Paaren im Glien

Seminarhaus Taubenblau
Raum für kreative Seminare
für bis zu 30 TN
1,5 Std. ab Berlin
Tel. 033365-549867
16248 Lunow-Stolzenhagen
seminarhaus-stolzenhagen.de

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

Alles für Ihr

Wohlbefinden!

Green Star Elite - Saftpresse
für besonders hohe Saftausbeute. Schonendes Entsaften für maximale Vitalstoffe und unverwechselbaren, intensiven Geschmack. Entsaftet nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Gräser, Kräuter und Blattgemüse.
ohne Deko
~~€ 559,00~~ € 499,00

Starter-Set für die eigene Joghurtherstellung. **Joghurt Set „to go"** Alle relevanten Utensilien sind im Set enthalten. **Plus:** vielfältige Rezepte und praktischer „TO GO" Becher
~~€ 48,80~~ € 34,95

Getreidemühle Magic
Buchenholz/gebürsteter Edelstahl
Der 250 Watt Industriemotor mit selbstschärfenden Korund - Keramik - Mahlsteinen mahlt alle Weichgetreide. Die Einstellung der gewünschten Mahlfeinheit erfolgt durch ein einfaches Drehen des Trichters. In den Trichter passen 850 g Getreide.

Mahlleistung:
100g Feinmehl/min
12 Jahre Garantie!
~~€ 299,00~~ € 279,00

Große Auswahl an Yogabekleidung!

Yoga Block
aus stabilem Naturkork
23 x 12 x 7,5 cm
~~€ 15,95~~
je € 9,95

Yoga Kissen Classic Meditationskissen mit Baumwollbezug u. Buchweizenschalenfüllung, Ø 28,5 cm, H: 14 cm
-Musterabbildung-
Je Stück
~~€ 34,95~~
€ 29,95
-Musterabbildung-

Yogaklotz - Hartschaumklotz, leicht, hochfest
23 x 14 x 7,6 cm
~~€ 19,95~~ je € 9,95

Yoga-Matte Trend mit rutschfester, griffiger, schockabsorbierender Oberfläche, 183 x 60 cm
Stärke: **4 mm**
~~€ 21,95~~ je € 15,95
-Musterabbildung-

Das große Spinnrad-Sortiment

Teebaumöl-Handcreme
Die Teebaumöl Handcreme bietet strapazierter, rissiger und rauer Haut besonderen Schutz und Pflege. 100 ml
~~€ 8,95~~ € 6,95

Weleda -Sanddorn Vitalisierungsdusche,
reich an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren; reines Sanddorn- und feinstes Sesamöl bewahren die natürl. Feuchtigkeit der Haut. 200ml
~~€ 6,95~~ € 4,95

Schon unsere Vorfahren füllten ihre Matratzen undKissen mit getrockneten Kräutern.

Kräuterkissen gefüllt mit edlen Kompositionen z.B. aus Kräutern, Blüten, Zirbenflocken, Hirseschalen und Dinkelspelz aus biol. Anbau
-Musterabbildung-
ab € 19,90

Die Klassiker: Dinkelkissen
Sie passen sich ideal der Schlaflage und Körperform an.

Dinkelspelz- Rolle & Dinkelspelz- Hörnchen

z.B. Dinkelspelz-Kissen
z.B. 40 x 80 cm
ab € 24,95

NATUR-MODE
Chic & ganz natürlich: Seide Baumwolle, Wolle, Alpaka...

NATURSCHUHE
aus vegetabil gegerbtem Leder

NATUR-KOSMETIK
Verzicht auf Erdöl- und synth. Stoffe. Keine Tierversuche!

MÜHLEN STUDIO
Umfassende Getreidemühlen-Beratung, zahlreiche Vorführmodelle

GESUNDHEITSKISSEN
Kräuter- und Dinkelkissen, Bettwäsche

KINDER / BABY
Wickelsysteme, Spielzeug, Schuhe & Kleidung

Spinnrad-Shop
Das breite Sortiment der beliebten Erfolgs-Marke

ESOTERIK
Literatur, Steine, Räucherwerk, Pendel, Tarot u.v.m.

TEESORTIMENT
Große Auswahl rückstandskontrollierter Teesorten

PAPETERIE
Exklusive Produkte aus recyceltem Papier - farbenfroh u. vielseitig

LEDERWAREN
aus vegetabil gegerbtem Leder: Taschen, Börsen

NATUR-TEXTILIEN
Haus-Textilien, Kissen, Felle u.v.m.

KALENDER
Wochen-, Monats- und Jahreskalender in großer Auswahl

NATURKAUFHAUS

Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

Galleria Schloßstraße 101

NKH_SEIN_1803

Handelscentrum Strausberg - Herrenseeallee 15 | Galleria Berlin - Steglitz - Schloßstraße 101 | Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-4

NEU: www.naturkaufhaus-berlin.de

NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz