Sein Special

sein.de sein-brandenburg.de

Lebenskunst in Brandenburg

Wie wird man eine Kräuterfrau in Brandenburg?

Macht Liebe glücklich? Die Suche nach erfüllter Partnerschaft

Mein Leben als Geschenk - Netzwerk ganzheitliche Gesundheit

SEIN SPECIAL NR.32

Inhalt

3 **Mutter Löwenherz**
Wie wird man eine Kräuterfrau in Brandenburg?
Von Birte Böhnisch

4 **Urkraft aus Brandenburgs Wiesen**
Mit Heimatkräutern durch das Jahr
Von Nicola Cordes

5 **Macht Liebe glücklich?**
Die Suche nach einer erfüllten Partnerschaft
Von Angelika Winklhofer

12 **So lebe ich die göttliche Natur im Alltag**
Von Petra Schachtschneider

14 **Surfen auf den Wellen des Alltags**
Von Anne Hackenberger

15 **Mein Leben als Geschenk**
Netzwerk ganzheitliche Gesundheit
Von Michaele Kuhn

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg" zur SEIN-Ausgabe 272/April 2017 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

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

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

ANZEIGEN/LAYOUT: Anja Walter
special@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © Jacob Lund - Fotolia.com

Edito

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

Liebe Leserin, lieber Leser,
in diesem sechsten Heft für Brandenburg wollen wir weiter herausfinden, wie wir essenziell und alltagstauglich leben können. Lassen wir uns dabei doch begleiten von erfahrenen Menschen, die uns vorausgehen. In Brandenburg finden wir noch weise Kräuterfrauen mit tiefer Berufung und es unterstützen uns kluge Wegbegleiter für Seele und Körper.
Auf der Suche z.B. nach einer erfüllten Partnerschaft können wir erkennen, dass wir oft selbst das Problem sind – und daher sind wir wahrscheinlich auch die Lösung! Auch Eltern können die in ihnen angelegten Fähigkeiten und Samen täglich ein wenig wässern und düngen.
Es braucht für uns alle eine Schule mit Lebens-Lehrern, die uns in die Mitte unserer Kraft führen und unser Herz und Geist wieder entdecken lassen. Spannend ist dabei auch das neu entstehende Potsdamer Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit.
In diesem Sinne grüßt Sie herzlich und wünscht uns allen einen energievollen Frühling Lydia Poppe

Wenn das Heft Ihnen gefällt, überweisen Sie doch einen Betrag auf des Konto: One World Verlag Ltd., Redaktion Brandenburg, IBAN DE31 4306 0967 4016 4456 01 (GLS Bank)

Mutter Löwenherz

Wie wird man eine Kräuterfrau in Brandenburg?

von Birte Böhnisch

30 km östlich von Berlin beginnt der Naturpark Märkische Schweiz: Hügel, Schluchten, Seen, Bäche und Quellen, Wälder und nicht zuletzt die Wildkräuterwiesen. In Dahmsdorf, einem kleinen ursprünglichen Dörfchen, scheint die Welt zu Ende zu sein. Am Ende des Ortes hört die Straße auf und nur noch unbefestigte Wege führen in die wundervolle Landschaft. Trotz der stündlichen Bahnanbindung nach Berlin und Polen ist nichts von dem Trubel der Großstadt zu spüren. Der Bahnhof Müncheberg liegt einen Kilometer entfernt. Hier lebt die Kräuterfrau Birte Böhnisch ihre Berufung.

Abb: © Birte Böhnisch

Gut erreichbar und doch mitten im Schoß der Erde befindet sich seit sechzehn Jahren der habondia-Hof und seit fünf Jahren dazu das HeileHaus sowie der Blaue Wagen für eine Auszeit in der Natur. Auf dem habondia-Hof und in der hügeligen Natur der Märkischen Schweiz gebe ich meine Herzensarbeit. Habondia war die Erdgöttin unserer germanischen Vorfahren. Unter ihren Schutz habe ich als Kräuterfrau meine Arbeit gestellt. Sie hat mich gerufen. Doch wie kam es dazu, dass die Kräuterheilkunde meine Berufung und später mein Beruf wurde?

Vom Hollerstrauch zum Herzgespann

Alles fing vor 27 Jahren auf dem Berliner Mauerstreifen im Prenzlauer Berg an. Heute ist das der Mauerpark und nichts ist mehr zu sehen von dem einstigen Wildwuchs vieler Holundersträucher. Obwohl ich keinen Schimmer von der Heilkraft von Pflanzen hatte, nahm mich ein Freund dorthin mit, um Hollerblüten zu pflücken. Die Ernte und nachträgliche Verarbeitung wurde eine wahre Wonne für mich. Sie legte den Grundstein für meine Berufung als Kräuterfrau. Jemand streute einen Samen aus und mein Boden war bereit. Die Saat ging auf: Ich war fortan fasziniert von der Vielfalt der Wildpflanzen und von ihren umfassenden Heilwirkungen. Ich sammelte, setzte Heiltinkturen und -öle an, trocknete, rührte Salben und Cremes. Ich hörte in mir den Ruf der Hollermutter – eine weise, alte Göttin unserer germanischen Vorfahren. Ich habe nichts gesucht, doch ich wurde beschenkt. Die Kräuterheilkunde wurde meine Berufung.

Ein zweites Kraut, mein Herzenskraut, wies mir den weiteren Weg auf einen alten, zerfallenen Hof, der später der habondia-Hof wurde. Es war das Herzgespann (Leonuris cardiaca). Der lateinische Name bedeutet „Löwenherz". Die umfassende Wirkung dieser schon sehr altbekannten Heilpflanze begeistert mich immer wieder. Sie ist fast ein Alleskönner, von dem heute kaum jemand weiß. Doch vor allem ist sie das Zivilisationskraut schlechthin. Zur Verwendung bei Stress, Angstzuständen, Trauer, in depressiven Lebensphasen, für bevorstehende Prüfungen. Bei allem, was uns aus der Bahn wirft, sorgt Herzgespann für ein Löwenherz. Damit ist sowohl das körperliche als auch das seelische Herz gemeint. Magen- und Gallenkoliken, Menstruationsschmerzen, Geburts-, aber auch Wechseljahresbegleitung, Schlafstörungen, Herz- und Blutdruckprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, Migräne, Kopfschmerzen und Schock – das sind weitere Stichworte zu dem wundervollen Heilkraut. Als ich das erste Mal über die Heilkraft des Herzgespanns von einer amerikanischen Kräuterfrau hörte, nahm ich mir vor, diese Pflanze und das Wissen um ihre umfassenden Heilwirkungen zurück in die Welt zu bringen. Und wieder hörte ich den Ruf der uralten Mutter.

Begegnungen im HeileHaus auf dem habondia-Hof

So kam es, dass ich – immer noch in Berlin wohnend, inzwischen Mutter von drei Kindern – begann, anfänglich nebenberuflich, Heilkräuterseminare, Kurse und Wildkräuterführungen anzubieten. Doch ganz schnell war klar, dass mich meine tiefe Verbundenheit mit der Natur und die Sehnsucht nach ursprünglicherem Leben hinaus aus der großen Stadt führen wird. Ohne aktive Suche, doch klar ausgerichtet, kam das zerfallene Gutshaus mit Hof in Dahmsdorf zu mir, meiner Familie und Freunden. Heute ist es mit Hilfe von EU-Fördermitteln der habondia-Hof mit dem Blauen Wagen. Hier gebe ich Wildkräuterführungen, Heilkräuterkurse und Seminare, biete eine Kräuter-Ausbildung an, leite Rituale für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, aber auch Zeremonien für freudige Ereignisse. Auch alte Handwerkstechniken gebe ich an interessierte Menschen weiter. Zu meiner Freude arbeite ich hier seit ca. sieben Jahren nicht mehr allein. Es findet eine rege Begegnung mit dem Team des HeileHauses statt, welches wir gemeinsam gegründet haben. So finden unsere Gäste u.a. auch Yoga, Qi Gong, Taiji, eine Naturheilpraxis, Physiotherapie, Atemtherapie, einen Jazz-Chor, Irisdiagnose, schamanische Angebote, regelmäßige Tanzabende etc.
Es ist wunderschön, im Nachhinein zu sehen, wie sich alles fügte auf meinem Weg, wie ich geführt wurde – und alles begann mit Holler und Herzgespann. Meine tiefe Dankbarkeit an das Universum!

Birte Böhnisch, Kräuterfrau auf dem habondia-Hof, Kurs- und Seminarleiterin für Heilkräuterkunde, Ritualarbeit, Spinn- und Filzkurse
www.habondia.de

HeileHaus Märkische Schweiz
www.das-heilehaus.de

Münchehofer Str. 9, 15374 Dahmsdorf
bei Müncheberg im Naturpark Märkische Schweiz

www.habondia.de

Urkraft aus Brandenburgs Wiesen

Mit Heimatkräutern durch das Jahr

von Nicola Cordes

Mit den Pflanzen der eigenen Heimat sind wir seelisch auf besondere Weise verbunden, ihre Gestalt und ihren Duft verbinden wir für immer mit Kindertagen. Unvergesslich heimatlich für mich bleibt nach einer sommerlichen Reise die intensive Duftmischung der Brandenburger Kiefern gepaart mit dem Abteilgeruch der Deutschen Reichsbahn.

Pflanzen, die mit denselben Lichtverhältnissen, Temperaturschwankungen und Bodennährstoffen gedeihen wie wir, leben in natürlicher Resonanz mit uns. Oft genügt ein Blick ums Haus herum, um zu sehen, welche Pflanzen sich mit ihrer Heilkraft anbieten, indem sie sich in unserer Nähe ausbreiten.

Nicht völlig zu Unrecht als Streusandbüchse verunglimpft, mag der Brandenburger Boden für Gärtner eine Herausforderung darstellen, aber er birgt reiche Schätze an kraftspendenden Heilkräutern. Die immense Lebenskraft der Pflanzen, die auch in sandiger, trockener Erde noch üppig gedeihen, tragen sie auch in ihrer Heilkraft. In Lebensphasen, die uns geistig und seelisch fordern und bisweilen auslaugen, ist es die erdige Heilkraft, die uns in unterschiedlichen Qualitäten neu nährt und aufrichtet. Auf unserem Weg durch die Jahreszeiten helfen uns die pflanzlichen Verbündeten, die in Nachbarschaft mit uns gedeihen, gut verwurzelt und gesund zu bleiben.

Brennnessel – Winterschwäche austreiben

Mit den ersten Sonnenstrahlen des Frühjahrs schießen die frischen Triebe dieser feurigen Marspflanze aus der Erde. Bereits unsere Vorfahren, die Kelten, Slawen und Germanen, hielten die Brennnessel aufgrund ihrer vielfältigen Kräfte in hohen Ehren. Stets eine unerlässliche Zutat in der frühjährlichen 9-Kräuter-Suppe, erweckt sie die bleiernen Lebensgeister und bringt sämtliche Säfte im Körper in Wallung. Damit ist sie nicht nur harn-, schweiß- und schleimtreibend, sondern auch die beste Pflanze für eine Blutreinigungskur. Da sie stark eisenhaltig ist, hilft sie nicht nur bei Blutarmut, sie unterstützt auch die seelische Wehrhaftigkeit und Willensstärke – so stachelig wie ihre Hülle ist, umhüllt sie empfindsame Menschen mit ihren Abgrenzungskräften. Während im Frühjahr die frischen Triebe als Suppe oder Spinat gekocht oder als Urtinktur verarbeitet wohltun, sind es ab August die lecker nussig schmeckenden Samen, deren Verzehr eine weitere Tugend der feurigen Brennessel offenbart: Ihre Samen gelten seit jeher als fruchtbarkeitsfördernd und aphrodisierend für Männer und Frauen.

Abb: © Сергей Чирков - Fotolia.com

Johanniskraut – Sommersonne für die Seele

Zur lichtdurchfluteten Zeit der Sommersonnenwende steht diese wunderbare Heilpflanze auf Brandenburgs Wiesen in voller gelber Blüte und kann dann auch am besten geerntet werden. Das Johanniskraut ist so voller Sonnenkraft, dass es die menschliche Seele durchwärmt und durchlichtet. Als pflanzliches Antidepressivum ist es daher auch sehr bekannt. Die Nervenkraft, die das Johanniskraut dem Gemüt spendet, schenkt es auch körperlich: Bei Nervenverletzungen, Ischialgien und leichten Verbrennungen ist die Pflanze, als Urtinktur eingenommen oder als Öl auf die schmerzenden Stellen gegeben, eine schmerz- und krampflindernde Wohltat.

Beifuß – Reinigung und Frauenkraft

Die Artemisia, wie der Beifuß auf botanisch heißt, gilt rund um die Welt als heilige Pflanze und großes Frauenheilmittel. Die Indianer reinigen bis heute mit dem Rauch des Beifuß ihre heiligen Orte von negativen Energien, und auch bei den Sommer- und Wintersonnenwenden in unserem Kulturkreis war und ist der Beifuß die wichtigste Kultpflanze. „Artemisia ist das Beste bei der Menstruation“, sagte schon Paracelsus, weil sie blutungsfördernd, krampflösend und hormonausgleichend wirkt. Eine Teekur mit den kurz vor dem Aufblühen getrockneten Blüten reinigt Körper und Seele und bringt uns in jeder Hinsicht ins Fließen.

Goldrute – Septembergold für die Nieren

Wenn die These stimmt, dass Pflanzen, die sich in einer Landschaft in großer Menge verbreiten, von den dort lebenden Menschen in ihrer Heilkraft besonders benötigt werden, sollte die Goldrute in keiner Brandenburger Teemischung fehlen. Ganze Goldrutenwiesen wiegen sich mit ihren schmalen, hochgewachsenen Rispen freundlich in der Septembersonne, als warteten sie nur darauf, für wohltuende Blasen- und Nierentees geerntet und getrocknet zu werden. Und auch ihr sonniges Gelb zeigt in der Pflanzensignatur bereits die Heilkraft für die Seele an – wenn uns etwas psychisch an die Nieren geht, und insbesondere bei schmerzlichen Beziehungskonflikten, hilft die Goldrute, den Fluss der Gefühle zu harmonisieren.

Nicola Cordes M.A., HP und Systemische Therapeutin, betreibt die Naturheilpraxis Lebensweise in Berlin. Ihre Fachgebiete sind Homöopathie, Heilpflanzenkunde und psychologische Begleitung mit Spezialisierung auf die Frauenheilkunde, zu der sie auch Fortbildungen veranstaltet.

Für Frauen: 1.-3. Juni 2018, „Weibliche Gesundheit mit Homöopathie & Heilpflanzen – Lebensfreude-Wochenende am Badesee in Brodowin

www.naturheilpraxis-lebensweise.de

Macht Liebe glücklich?

Über die Suche nach einer erfüllten Partnerschaft auf dem eigenen seelischen und spirituellen Weg

von Angelika Winklhofer

Wenn wir auf den Jahreslauf schauen, wird an Beltane die Vereinigung der männlichen und weiblichen Kräfte gefeiert. Körperlich, aber auch in seelischer und geistiger Hinsicht. Oft wird die Frage gestellt, wie das gelingen kann. Wenn wir uns in der Natur umschauen - und viele haben selbst auch schon mal eine solche Erfahrung gemacht – es passiert von ganz alleine!

Dann wäre die Frage plötzlich eine andere: Wie verhindere ich es? Wie verhindere ich es, jemanden zu finden, mit dem ich mich gut verstehe? Wie verhindere ich es, in der Beziehung, die ich habe, Fülle und Wertschätzung zu leben? Das betrifft Freundschaften genauso wie Paar-Beziehungen oder Kontakte am Arbeitsplatz und in der Familie.

Abb: © Jacob Lund - Fotolia.com

Übung: Deine 10 Gebote

Um dir darüber selber auf die Schliche zu kommen, kannst du vor dem Weiterlesen eine kleine kurze Übung machen, auf dem Papier oder im Kopf.

Notiere dir 5-10 „Gebote" im Hinblick auf eine Beziehung, die dir im Moment wichtig ist. Gebote für dich und Gebote für den Partner oder die Partnerin. Gebote beginnen in der Regel mit Formulierungen wie „Ich/Du sollst …" oder „Ich/Du sollst nicht …". Erlaube dir auch Dinge aufzuschreiben, die du „vernünftigerweise" vielleicht nicht so vertreten würdest, die aber einem unbestimmten Gefühl oder einer unbestimmten Sehnsucht in dir entsprechen. Wenn du deine Gebote aufgeschrieben hast und anschließend weiterliest, kannst du vielleicht das eine oder andere entsprechend zuordnen.

Wie verhindere ich Beziehung?

Hier möchte ich mich auf zwei wichtige Komponenten konzentrieren:

1. Familiäre Muster und Verstrickungen können das Glücklichsein erschweren

Jedes Kind liebt seine Eltern, manchmal sehr tief unterbewusst. Es liebt seine Eltern oft mehr als das eigene Leben. Das macht evolutionsbiologisch Sinn, weil ein kleines Kind ohne die Erwachsenen seines Stammes nicht überleben konnte. Wegen dieser Liebe, vermischt mit einem Quäntchen magischen Denkens, kann das Kind die Fantasie haben, dass es, wenn es sein eigenes Leben, seine eigenen Bedürfnisse opfert, dadurch das Leben der Eltern retten kann.

Dies kann dazu führen, dass sich traurige Be-

ziehungsmuster in Familien aus dieser falsch verstandenen Treue immer und immer wiederholen. Die Enkelin glaubt den Schmerz der Großmutter mildern zu können, wenn auch sie ohne Mann bleibt, obwohl der Krieg schon lange vorbei ist. Der Sohn möchte der Mutter treu bleiben, die vielleicht schon ihren ersten Verlobten oder einen geliebten Bruder verloren hat, den er „ersetzt", damit sie nicht noch mal verlassen wird und womöglich daran, manchmal nur im übertragenen Sinne, stirbt. Diese Dinge laufen in der Regel unterbewusst ab.

Es scheint eine genetische Veranlgung zu sein, die Dinge im Wesentlichen so zu tun, wie sie bisher getan worden sind. Die Gehirnstrukturen, die für unser Verhalten zuständig sind, haben sich seit Anbeginn der Menschheit herausgebildet. Die Überlebenschancen waren größer, wenn man auf Bewährtes zurückgriff. Hierzu gehörten auch bestimmte „Stammes-Regeln". Wer diese durchbrach, musste befürchten, ausgestoßen zu werden. Zu Urzeiten bedeutete dies den sicheren Tod. All das kann durch gute Aufstellungsarbeit ans Licht gebracht werden. Hier kann sich oft eine unerwartete Lösung zeigen.

2. Falsche Vorstellungen und Ansprüche verstellen den Blick auf das Echte
Wenn du möchtest, kannst du im Hinblick darauf deine eigenen Gebote noch mal unter die Lupe nehmen: „Du sollst immer für mich da sein", „Du sollst mir meine Freiheit lassen", „Du sollst ab und zu mal weg sein, damit ich dich vermissen kann", „Du sollst immer Lust haben, wenn ich Lust habe", „Du sollst mich in den Arm nehmen, besonders wenn ich unausstehlich bin", „Ich sollte immer und zu jeder Zeit der wichtigste Mensch für dich sein", „Du solltest ein bisschen … (anders) sein" „Ich sollte das Ausmaß meiner Liebe verbergen", „Ich muss unabhängig sein" und so weiter.

Abb: © pixabay.com

Viele Streitigkeiten entwickeln sich aus der Suche nach einem Gleichgewicht zwischen Freiheit und Geborgenheit. Wie kann beides erlebbar sein? Wie kann dieses zerstörerische Spiel aufhören, dass der andere immer attraktiver wird, je weiter er weg ist. Wie kann ich dafür sorgen, dass die vielleicht ganz anderen Wünsche und Bedürfnisse meines Gegenübers zu einer Bereicherung für das Gemeinsame werden, wie ich es am Anfang empfunden habe?

Emotionale und sexuelle Bedürftigkeit und Begierden werden in einem Machtkampf missbraucht und machen die Chance von Berührbarkeit zu einer schmählich erlebten Verletzbarkeit.

Die Angst vor einem reinigenden und befreienden Streit, die Unfähigkeit, sich zu offenbaren und zuzuhören, sorgen dafür, dass die Art von „Aggression", die auch für eine Annäherung vonnöten ist, nicht mehr zustande kommen kann.

Der Versuch, sich einander nur von der Schokoladenseite zu zeigen, muss irgendwann scheitern, und dann erlebt man eine bittere Enttäuschung.

Selbst-Erfahrung

Wie finde ich das, was vertrauenswürdig ist und Frieden und Freiheit in mein Herz und in die Welt bringt? Wie kann das Einssein mit dem Leben und der Unendlichkeit erfahrbar werden? Diese Selbst-Erfahrung auf allen Ebenen möchte Dir meine Arbeit ermöglichen.

Dienstag Abend in Michendorf

Bewegung der Stille
Neue Familien- und Systemaufstellungen
Jahreszyklus Enneagramm
Charakterfixierungen erkennen und die Essenz darunter entdecken
Stille-Abend
Gemeinsames Ausrichten auf das Dasein
TRE® Körperübungen für die Traumaheilung

Angelika Winklhofer
Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b
14552 Michendorf – OT Wilhelmshorst
Telefon: 033 205-242 71
kontakt@angelika-winklhofer.de

Seminare und Retreats 2018

21.-22.4. Gemeinsam in Freiheit
Seminar für Singles und Paare
27.4.-1.5. Tage der Stille und des Feierns
Retreat-Festival
25.-27.5. Enneagramm-Basis
Charakterfixierungen erkennen und die Essenz darunter entdecken
31.8.-2.9. Frieden für das Innere Kind
Ein Wochenende für Dich und Dein Inneres Kind
28.-30.9. Bewegung der Stille
Neue Familien- und Systemaufstellungen (Wochenend-Seminar u. Fortbildungs-Block)
7.–9.12. Enneagramm-Thema
„Die Stress- und Relax-Bewegungen"

Bahnhof Wilhelmshorst nur 30 min von Berlin Hbf
Angelika-Winklhofer.de
Anmeldung: www.angelika-winklhofer.de/samedi

Wie komme ich da raus?

Übung: Schreibe statt der zehn Gebote einen Wunsch für dein Gegenüber und fünf Wünsche an dich selbst auf. „Ich wünsche mir von dir/mir … „

Der Weg heraus ist sehr viel schwieriger zu beschreiben, weil es hier nicht darum gehen kann, neue Richtlinien aufzustellen. Es kann nur darum gehen, Anregung zu finden, wie jeder Mensch die eigenen Schritte setzen möchte. Dass du in die Lage versetzt wirst, dein Leben auf das auszurichten, was dir wirklich wichtig ist und am Herzen liegt. Auf das auszurichten, wohin deine Sehnsucht dich ziehen möchte.

Was kann also helfen, die zerstörerischen Kräfte, die sich aus falschen Vorstellungen und Ansprüchen bilden, zu befrieden?

Du kannst anfangen, deine Ansprüche und Bedürfnisse zu überprüfen. Du könntest gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin herausfinden, welche gemeinsamen Werte und Aktivitäten ihr miteinander teilen möchtet. Manchmal bedeutet das, „Vater und Mutter zu verlassen“, in dem Sinne, dass du deine eigenen Werte findest. Das Prinzip zeigt sich manchmal an banalen Dingen, wie an der Frage, ob man Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln bevorzugt.

Wenn du das Problem bist, dann bist du auch die Lösung

Du könntest statt Geboten anfangen Wünsche zu äußern, und jeder kann anfangen, für die eigenen Bedürfnisse selber Verantwortung zu übernehmen. Das ist gerade vielleicht unmodern oder fühlt sich wie eine Kränkung oder ein Aufgeben an. Tatsächlich ist es aber sehr befreiend, denn wenn du das Problem bist, dann bist du auch die Lösung.

Man hat festgestellt, dass ein neuer Partner das beste Anti-Aging-Mittel ist. Die Empfehlung lautet: Sei ein neuer Partner. Wenn man jemand neu kennen lernen möchte, nimmt man sich sehr viel Zeit. Und man wird festellen: Man findet diese Zeit auch.

Ein weiterer Schritt ist der Entschluss, auf eine sehr radikale Weise - so gut es geht - wahrhaftig zu sein. Was nützt es denn, wenn dich jemand gerne mag, weil du dich so gut verstellt hast. Du alle deine Schattenseiten versteckt und verborgen hast. Weil du alle deine Wünsche und Begierden in den Keller gesperrt hast. Wie lange kann und soll das gut gehen?

Dann kannst du der Tatsache ins Auge sehen, dass du genau die Person bist, die du gerade bist. Dass die andere Person genau die Person ist, die sie gerade ist. Alles andere ist einfach gerade nicht wahr. Dass die Eltern und die Verhältnisse gerade genauso sind, wie sie sind. Wenn das Aufbegehren gegen Tatsachen, der Kampf gegen Windmühlen aufhört, siehst du dich mit den Gefühlen konfrontiert, die mit diesen Tatsachen einhergehen. Du kannst dir auch hier wieder Zeit nehmen. Zeit, den Gefühlen Raum zu geben. Von da aus wird es möglich zunächst eigene Verhaltensweisen und Empfindungen ein klein wenig zu verändern.

Übung: Ein Wunsch – ein wirklicher Wunsch

Wenn nur ein einziger Wunsch übrigbleibt, der so stark ist, dass du dafür dein Leben geben würdest – in dem Sinne, dass dessen Erfüllung, die Suche oder das Streben danach deinem Leben einen Sinn geben würde: Welcher Wunsch wäre das?

Was ist die tiefste Sehnsucht?

Wenn es gelingt, Tatsachen zu akzeptieren und die damit verbundenen Gefühle zu erfahren, dann hast du den Schlüssel zu deinem eigenen Herzen gefunden. Wenn der verschüttete Zugang zu den wirklichen Gefühlen beginnt sich zu öffnen, kannst du in deinem tiefsten Herzen entdecken, dass du in der Lage bist zu lieben. Diese Liebesfähigkeit gehört nur dir alleine. Sie gehört zu deinem tiefsten, ureigensten Wesen. Diese Liebe kann dir niemand wegnehmen. Die Partnerschaft ist dann nur noch ein wundervoller Bonus zu deinem inneren Erfülltsein.

Das ist das Gegenteil von dem, was bisher erzählt wurde. Dass die Wahrheit zu zweit beginnen würde und dass man alleine nicht vollständig wäre. Wenn du auf dem bis hierher geschilderten Weg noch ein wenig weitergehst, kann immer deutlicher werden, dass die Sehnsucht nach deinem Zuhause, nach einem Verschmelzen in deinem eigenen tiefsten Innern Erfüllung finden kann. Die Erfahrung von Einssein ist ganz und gar unabhängig von anderen Menschen.

Dann ist das Fest des Sommers und der Fruchtbarkeit, genau wie jeder einzelne Tag, ein weiterer Ausdruck der Liebe des Lebens zu sich selbst.

Dr. med. Angelika Winklhofer ist Psychotherapeutin mit kassenärztlicher Praxis in Michendorf/Wilhelmshorst. Sie begleitet mit tiefenpsychologischer und existenzieller Psychotherapie Menschen auf dem Weg der Selbst-Erfahrung, besonders in intensiver Gruppenarbeit, leitet Enneagramm-Seminare und eine Ausbildung im Familienstellen (Bewegung der Stille).

Sie ist seit 1999 Schülerin von Eli Jaxon-Bear in der Linie von Sri Poonjaji und Ramana Maharshi.

Info und Kontakt unter Tel.: 033205-242 71 oder kontakt@angelika-winklhofer.de
www.angelika-winklhofer.de
www.spirituelles-enneagramm.de
(Videos auch auf YouTube)

www.angelika-winklhofer.de

POTSDAM

IMAGINE Ines Markowski

- Unterstützung und Klarheit auf deinem Weg zu Selbstverwirklichung, Kraft und innerem Frieden
- Prozesse zur Entfaltung deiner Persönlichkeit und deines wahren Seins

Wie wäre es, wenn du alte Ängste, Verletzungen und Traumata auf unterschiedlichen Ebenen erfolgreich auflösen und loslassen kannst?
Wenn du bereit bist, das, was dich auf deinem Weg belastet, anzuschauen, zu verstehen und loszulassen, kannst du an der Wurzel heilen. Mit allem, was du für dich löst, kommst du deiner eigenen großen Kraft, deiner Liebe, Glück und Freiheit immer näher.

Coaching, Hypnose, Seelenreisen, Aufstellungen
Gutenbergstr. 11, 14467 Potsd.
Tel. 0176 - 966 14 709
www.heilpraxis-imagine.de

POTSDAM

Gong-Meditation nach Nanak Dev Singh

Eine Erfahrung von Energie, Entwicklung, Transformation und Entspannung.

Der Gong ist starke Vibration. Sein Klang durchdringt alle Ebenen deines Seins. In der Gong-Meditation erreicht der Klang zeitweise eine sehr hohe Intensität und führt dich in einen tranceartigen Zustand. Alte krankmachende Muster kommen an die Oberfläche und können aufgelöst werden.

Sowohl Anfänger als auch Yoga-Erfahrene können diese kraftvolle Gong-Meditation genießen.

Nach vorbereitenden Übungen aus dem Kundalini-Yoga legst du dich auf deine Yogamatte und brauchst nichts mehr tun. Völliges Loslassen. Ganz Klang sein.

Ilse Gian Prakash Stier
Tel. 0170 - 278 2932
www.gongmeditation-potsdam.de

POTSDAM

Clown ist eine innere Haltung

Wir lösen keine Probleme. Probleme sind Wegbegleiter zum Resilienz-Aufbau und eröffnen neue Perspektiven! Schnelle Entscheidungen und kreative Lösungen sind im Berufsalltag gefragt. Für neugierige, mutige Menschen, Teams und Organisationen bieten wir Workshops und Weiterbildungen vor Ort an. Theaterclowning schult mit Improvisationsübungen u.a.:
humorvolles Miteinander
spontanes Interagieren
Körpersprache und emotionalen Ausdruck
Spielfreude
Empathie
Spontaneität
Für weitere Infos besuchen Sie unsere Website. Wir beraten Sie auch gerne persönlich!

play is serious business
www.nosetonose.info/de
Tel. 0173 - 7 38 25 45

POTSDAM

Tausend Arten die Wahrheit zu sagen

Paartherapie am Puls der Wirklichkeit

Denken Sie auch manchmal...
...ich kenne dich schon so lange & habe verpasst, wer du bist.
...ich könnte verrückt werden, weil ich doch spüre, dass hinter dem Konflikt unser Traum steht, einen gemeinsamen Weg zu gehen.
...wie können wir uns einlassen auf den Raum der Intimität – die Direktheit der Begegnung, den Augenblick wahren Berührtseins?

Diplom-Psychologin Katrin Pfleiderer
beziehungsreisen – Freie Psychologische Praxis für Paartherapie und Supervision
Dortustr. 68a, 14467 Potsdam
info@beziehungsreisen.de
www.beziehungsreisen.de

POTSDAM

Heilpraktiker-Ausbildung ab September 2018

Ihr Coach für die amtsärztliche Überprüfung

Seit 1997 in Berlin, jetzt in Potsdam - interaktives Lernen in kleinen Gruppen

Vermittelt werden die schulmedizinischen Grundlagen nach den Anforderungen der Überprüfung.

Darüber hinaus biete ich Fortbildungen in Integraler Fußreflexzonentherapie nach Y. Kunz an.

Erfahren Sie in der Ausbildung die Faszination und Freude am eigenen Körper.

Heilpraxis Sabrina Kläffling
Lessingstraße 47
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 235 46 61
natur@heilpraxis-babelsberg.de
www.heilpraxis-babelsberg.de

POTSDAM

SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation

Du fühlst dich unbeweglich, unruhig, gestresst? Du möchtest bewusst leben, entschleunigen und den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen? Beim Kundalini-Yoga kannst du durch Bewegung, Atmung und Meditation Anspannungen abbauen und neue Kraft schöpfen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) ist eine Fortsetzung der yogischen Achtsamkeit auf der Ebene der Kommunikation: ein Weg, um mit dir selbst und anderen in gute Verbindung zu kommen.

Ich lade dich herzlich dazu ein.

SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation
Dr. Ravi Anja Peleikis
Rotdornweg 1, 14482 Potsdam
Tel. 0176 - 44 49 97 14
info@seva-potsdam.de
www.seva-potsdam.de

ADRESSEN

POTSDAM

Dipl.-Psych. Katrin Pfleiderer, Dortustraße 68a, 14467 Potsdam, Tel. 0174-9121541, info@beziehungsreisen.de, Informationen: www.beziehungsreisen.de
Heilpraxis Sabrina Kläffling, Lessingstraße 47, 14482 Potsdam, Tel. 0331-2354661, www.heilpraxis-babelsberg.de
IMAGINE, Ines Markowski Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG), Coaching, Hypnose, Seelenreisen, Aufstellungen, Gutenbergstr. 11, 14467 Potsdam, Tel. 0176-96614709, www.heilpraxis-imagine.de
Körperraum Potsdam – HeilRaum für Frauen, Krisenbewältigung/KörperCoaching, Pflanzenheilkunde, Massage, Kurse, HP Nadine Neuner, Gutenbergstr. 11, 14467 Potsdam, Tel. 0160-8548475, info@nadineneuner.de, www.nadineneuner.de
Play is serious business, Angela Hopkins, Tel. 0173-7382545, www.nosetonose.info/de
SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation, Dr. Ravi Anja Peleikis, Rotdornweg 1, 14482 Potsdam-Babelsberg, Tel. 0176-44499714, info@seva-potsdam.de, www.seva-potsdam.de
Ilse Gian Prakash Stier, Gong Meditation, Tel. 0170-2782932, www.gongmeditation-potsdam.de

POTSDAM-MITTELMARK

Aloha am See, Mühlenstr. 1A, 14789 Wusterwitz, info@aloha-am-see.de, www.aloha-am-see.de, Tel. 033839-60909
Angelika Winklhofer, Dr.-Albert-Schweitzer-Straße 5b, 14552 Michendorf – OT Wilhelmshorst, Tel. 033205-24271, kontakt@angelika-winklhofer.de, www.angelika-winklhofer.de
Come Together Songfestival, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.come-together-songs.de
GalerieLaden HändeWerke, Str. der Einheit 15, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-799762, www.händewerke.de, haendewerkepost@gmx.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
Gisela Krätzig, Tel. 0176-98465988, www.die-aufhuebscherin.de, anmelden@die-aufhuebscherin.de
Juliane Fenske, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin (BYV), Heilpraxis Fenske, Hauptstr.6, 14822 Mühlenfließ GT Jeserig, Tel. 033843-159009, 0176-62104219, www.seelen-wohl.de
Michaele Kuhn, Heilpraktikerin Psychotherapie, Waldstraße 2c, 14548 Caputh, Tel. 033209 - 2 27 70, 0179 - 6 89 54 10, post@michaelekuhn.de, www.MichaeleKuhn.de
Pension Am Alten Weinberg, Am Alten Weinberg 2, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, www.pension-am-alten-weinberg.de, Tel. 0160-97467551, pension-am-alten-weinberg@email.de
Sharan Thomas Gärtner, www.liebe-zum-mannsein.de, info@mann-sein.com, Tel. 0173-6063794
ZEGG Forschungs- und Bildungszentrum, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.zegg.de
ZeitRäume für Selbstliebe - das Leben feiern! Workshops 2018, südwestlich von Berlin bei Brück/Mark, selbstliebe.jimdosite.com

HAVELLAND

ku.stall landin, Meditation, Kreistänze, Tango im Saal, Erden durch Gartenmithilfe, Eva und Klaus Schneider, www.ku-stall-landin.de

OBERHAVEL

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf), Oliver Kreim, Waldstr. 11, 16567 Mühlenbeck-Summt, oliver.kreim@focusing-igf.de, www.focusing-igf.de, Tel. 033056-285046

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Haus Landpracht, Thomas & Maria, Siedlung 16, 16909 Blumenthal, Tel. 0176-94862542, post@landpracht.de, landpracht.de
Landpracht, Maria Fett, Siedlung 16, 16909 Blumenthal, post@landpracht.de, landpracht.de
Silvia Rodeck, Yoga im Fluss der Energie, www.basisyoga.de, WE vom 24.-26. August 2018 im www.haus-am-waldsee.de

PRIGNITZ

Wildnisschule Schönholz, Dipl. Geogr. Jörg Pospiech, Ottilienweg 1, 19348 Gülitz-Reetz, GT Schönholz, Tel. 038782-410025, www.wildnisschule-schönholz.de

BARNIM

Seminarhaus Stolzenhagen, Gutshof 3, 16248 Lunow-Stolzenhagen, Tel. 033365-715664, www.seminarhaus-stolzenhagen.de
ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie, Schillerstr. 15, 16225 Eberswalde, Tel. 03334-2717807, www.achtsamkeit-und-familie.de

UCKERMARK

Amba Love, Rutenbergerstr. 1, 17279 Lychen, ambalove@gmx.de, www.ambalove.com

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

BARNIM / BERLIN

Achtsamkeit und Familie

- Geburtsvorbereitung Mindful Birthing (MBCP) 23.-26.8. in Berlin & 4.9.-13.11. in Eberswalde
- EntdeckungsRaum – achtsame Eltern-Kind-Gruppe
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern 24.5.-28.6. in Eberswalde
- Stilletage und Familienretreats
- Elterncoaching und Familientherapie
- Inhouse-Trainings, Fortbildungen, Vorträge und Workshops auch für Kitas, Schulen etc. buchbar

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

POTSDAM / BERLIN

Meditationen und Initiationen in Potsdam

Die freie Meditationsgruppe Potsdam lädt zum Kennenlernen der einfachen und effizienten Gruppenmeditationen und Initiationen ein.
Die Veranstaltungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ab April finden auch Meditationen in Berlin statt!

Alle Termine und weitere Infos unter:
www.meditationsinfo.de

© Toltek - thinkstockphotos.de

Meditationen: Roberto Fink
Tel. 033203 - 324 317
finkus.net@gmail.com

Initiationen: Simone Florian
Tel. 0331 - 235 418 80
kontakt@heilraum-potsdam.de

POTSDAM-MITTELMARK

Kraftvoll Mann-Sein 2018 Männertrainings/Coaching

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

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

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

P.-MITTELMARK / BERLIN

Frei mit FlyWay®

Endlich gelassen, selbstbestimmt und glücklich
Frei von Ängsten und Abhängigkeiten
Frei von psychosomatischen Symptomen
Endlich das Leben leben, das Sie sich wünschen

FlyWay ist ein hypnotherapeutischer Prozess, den ich seit 2011 zu einer effizienten und tiefenwirksamen Methode entwickelt habe. Begib dich auf die wundervolle Reise zu dir selbst und entfalte dein volles Potenzial!

Angela Kunkel Coaching, Therapie, Seminare, Ausbildungen
FlyWay®, Hypnosetherapie, EMDR, ThetaHealing®
Niebler Dorfstr. 33, Treuenbrietzen
Charlottenburger Str. 8, 14169 Berlin
Tel. 033748-20258, 0173-1752516
mail@angelakunkel.de
www.angelakunkel.de

POTSDAM-MITTELMARK

Come Together Songfestival

Das 11. Come Together Songfestival steht im Zeichen der Befreiung der Stimme.

Neben Hagara Feinbier und Raimund Mauch sind als „special guests" Mark Fox (markfox.de) und Elke Voltz (elkevoltz.de) mit dabei. Gemeinsam singen, sich vernetzen und sich als Singkreisleiter ausprobieren.

Kinderprogramm mit Kinderliedermacher Unmada Manfred Kindel und Band- und Liederwerkstatt für Teenies.

31. Mai bis 3. Juni 2018

© Ingo Sparr

ZEGG
Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig

Tel. 033841 - 59 51 00
www.come-together-songs.de

POTSDAM-MITTELMARK

„Am Alten Weinberg" Gasthof & Seminarhotel

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

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

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

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

POTSDAM-MITTELMARK

Michaele Kuhn Unio Mystica

13.-15. April 2018
Frauengruppe Sexualität und Heilung
Beziehungskompetenz, Selbstwert und Selbstliebe

27. April - 1. Mai 2018
Beltane - Liebe leben und das Leben lieben
Stille und Feiern, Retreat und Festival

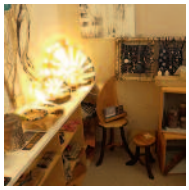
10.-13. Mai 2018
Massage…Die Sprache der Liebe
Achtsamkeit…Sein…Stille

Michaele Kuhn HP Psych.
Einzelarbeit und Paartherapie, Körperpsycho-, Traumatherapie, Transpersonale Therapie
Waldstrasse 2c, 14548 Caputh
Tel. 033209 - 2 27 70
0179 - 6 89 54 10
www.MichaeleKuhn.de

POTSDAM-MITTELMARK

GalerieLaden HändeWerke

.. ist ein Traum, der seit Ende Oktober 2017 in Bad Belzigs historischem Herzen gelebt wird. **Marion Berendt** und **Alma B. Fichtner** aus dem Hohen Fläming haben einen Ort kreiert, an dem deren unikate HändeWerke in WebStoff, Wolle, Holz, Keramik, Farbe und Wachs kombiniert werden mit den HändeWerken von aktuell 17 anderen HändeWerker-Innen aus nah und fern, die ihre Kreativität in Leder, Papier, LichtObjekten, Glas, Keramik, Holz, Schmuck, Silber, Halbedelsteinen, Farbe, Perlen, Literatur u.a. ausleben.
Sei willkommen! Schenk dir was und deinen Lieben!



GalerieLaden HändeWerke
Str. der Einheit 15
14806 Bad Belzig
Tel. 033841 - 799 762
haendewerkepost@gmx.de
www.händewerke.de
Mo-Fr 12-18 I Sa 10-13 Uhr

POTSDAM-MITTELMARK

Ganzheitliche Stilentwicklung

Unterstützt durch Achtsamkeitsübungen für die eigene Präsenz, freien Tanz, Redekreise und entspanntes Miteinander öffnen wir unseren inneren Raum. Experimentiere mit deinem Weiblichsein und all seinen Facetten. Bringe Persönlichkeit und Stil in einen harmonischen Einklang mit dem, wer du bist. Das lässt dich schöner, kraftvoller und wahrhaftiger werden.
Dozentinnen: Anja Häuser ist Theaterpädagogin und Dipl. Heilpädagogin, Gisela Krätzig ist Stilcoachin, Dozentin und seit über 30 Jahren für das Schönsein zuständig.

Dieser Workshop ist für Frauen.
30.8.-2.9.18 im Seminarzentrum Aloha am See, www.aloha-am-see.de

Gisela Krätzig
Tel. 0176 - 984 659 88
www.die-aufhuebscherin.de
anmelden@die-aufhuebscherin.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Yoga-Wochenende im Haus am Waldsee

Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs liegt idyllisch und ruhig an einem kleinen Waldsee mit eigenem Badezugang.

Durch und mit der Energie, der Kraft des Yoga und sanfter Atem- und Stimmarbeit entwickeln wir neue wohltuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung.

Silvia verfügt über 22 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/EYU.

Silvia Rodeck
Yoga im Fluss der Energie
www.basisyoga.de

WE vom 24.-26. August 2018
im www.haus-am-waldsee.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Bewusstsein ❋ Begegnung ❋ Bewegung

Willkommen! Das Seminarhaus ist ein Ort der Ruhe und des Rückzugs und bietet seinen Gästen Raum für Vertiefung – ob bei geschäftlichen Klausuren, Yoga-Kursen oder Kunst und Kulturprojekten. Haus Landpracht und seine Umgebung beflügeln den Geist, weiten den Blick, unterstützen Entwicklungsprozesse und bieten Raum für Inspiration und Vertiefung.

Die Räume können einzeln oder flexibel kombinierbar angemietet werden. Garten und Wald sind blickgeschützt und laden gleichermaßen zum Arbeiten und Ausruhen ein.

Ideal für Gruppen mit 10-16 Teilnehmern.

Haus Landpracht
Thomas & Maria
Siedlung 16, 16909 Blumenthal
Tel. 0176 - 94 86 25 42
post@landpracht.de
landpracht.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Haus Landpracht Ayurveda & Kalari

Mit Kind und Kegel raus aus der Stadt, sich füreinander Zeit nehmen, bewusst genießen und bei sich selbst ankommen, besonders auch im Kontakt mit unseren tierischen Seelenwesen entschleunigen. Hier findet Ihr Raum für Bewusstsein, Begegnung und Bewegung.

- Gästewohnung für Familie, zu zweit/solo
- Ayurveda-Massagen und Kalari-Massagen
- Traditionelle Kräuterbeutelbehandlungen
- Ayurveda-Pflegeprodukte und Naturkosmetikprodukte
- Naschgarten und Streichelzoo
- Natur-, Kultur-, Kreativ-, Entspannungsurlaub

Landpracht
Maria Fett
Siedlung 16, 16909 Blumenthal
post@landpracht.de
landpracht.de

OBERHAVEL

Focusingtherapie und Therapeutenausbildung

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

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

Foto: THIAM

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

ADRESSEN

MÄRKISCH-ODERLAND

Findlingshof Strausberg, Alt-Ruhlsdorf 13, 15344 Strausberg OT Ruhlsdorf, Tel. 0171-6893437, post@findlingshof-strausberg.de, www.findlingshof-strausberg.de
Habondia-Hof, Birte Böhnisch, Heilkräuterseminare, Ritualarbeit, Spinnen, Filzen, Übernachtungen u.v.m., Münchehofer Straße 9, 15374 Müncheberg, Tel. 033432-736299, mail@habondia.de, www.habondia.de
Medendi Naturalis, Simone Werschy, Schwarzer Weg 3, 15366 Hönow, Tel. 03342-348166, info@medendi-naturalis.de, www.Medendi-naturalis.de
Praxis Lebensrad, Kinesiologische und Schamanische Begleitung, Lerntherapie, Monika Feuerlein, Hauptstraße 59, 15377 Buckow, Tel. 0176-31521480, mo@lebensrad.net, www.lebensrad.net

ODER-SPREE

Sukhavati, Zentrum für Spiritual Care, Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow, Information: Tel. 033631-6460, info@sukhavati.eu, www.sukhavati.eu

DAHME-SPREEWALD

Petra Hinze, Heilpraxis – Seminare – Rituale, angewandtes Heilwissen und ganzheitliche Frauenkunde, in Berlin und Luckau, Tel. 030-42806948, hinzepetra@web.de, www.petra-hinze.de
glücklich & entspannt – Kurse, Seminare und Coaching in Königs Wusterhausen – Gestalte dein Leben! Kontakt: Alexandra Loeffner, info@gluecklich-und-entspannt.de, www.gluecklich-und-entspannt.de
Märkischer Lamahof, Anita Selig-Smith, Freiherr-von-Loeben-Str. 2, 15749 Mittenwalde OT Schenkendorf, Tel. 01522-8752653, info@zadik-lamas.de, www.maerkischer-lamahof.de

BERLIN & ÜBERREGIONAL

Angela Kunkel, FlyWay® Hypnosetherapie EMDR ThetaHealing®, Niebler Dorfstraße 33, Treuenbrietzen, Charlottenburger Straße 8, Berlin-Zehlendorf, Tel. 033748-20258, 0173-1752516, www.angelakunkel.de, mail@angelakunkel.de
BECKMANN drums & percussion, Axel Beckmann, Lindenallee 4, 17440 Buggenhagen OT Klotzow, Tel. 0162-8205710, www.beckmann-drums.de
baobab agentur, Ganzheitliches Marketing, Stefanie Jürgen, Info: Tel. 0173-1553076, welcome@baobab-agentur.com, www.baobab-agentur.com
GREEN CARE, Institut für Garten- & Naturtherapie, Fortbildungen und Heilsames Naturerleben, Tel. 030-20291275, www.igt-berlin.de
Meditationen: Roberto Fink, Tel. 033203-324317, finkus.net@gmail.com und Initiationen: Simone Florian Tel. 0331-23541880, kontakt@heilraum-potsdam.de
Meditationsleiter.de - Bewusstseinsentwicklung mit Holistischem Heilen und Meditation in Angermünde, Zempow und Berlin, Infos: Tel. 033762-869983
TARA Nepal-Bazar, Akazienstr. 27, 10823 B., Tel. 030-76765945, Öffnungszeiten sind: Mo-Fr 12-19 Uhr, Sa 12-17 Uhr, kontakt@tara-nepalbazar.com, www.tara-nepalbazar.com

PRIGNITZ

Ab in die Wildnis! Wildnisschule Schönholz

Die Wildnisschule Schönholz bietet besonders naturnahe wildnispädagogische Kurse für Groß und Klein!

Dankbarkeit und Achtsamkeit, die Vermittlung von Wildniswissen und Gemeinschaftserleben kennzeichnen die wildnispädagogischen Kursinhalte, die zu einem leichten und freudigen Umgang mit Mensch und Natur führen! Gleichzeitig wird der Tigeranteil in uns trainiert, gedachte Grenzen verschoben und das Selbstbewusstsein gestärkt!

Kinder und Jugendliche können die Ferien-Camps, Klassenfahrten und Kindergeburtstage - mit Eltern und Großeltern auch die Frauen-Kind-, Eltern-Kind- und Vater-Kind-Camps besuchen!

Für Erwachsene/Jugendliche werden Wochenendkurse, die von Survival-Wissen über Rucksacktouren bis zu spannenden Scoutkursen reichen, angeboten.

Ein ganz besonderes Wildniscamp findet auf dem alljährlichen Mittelalter-Spektakel der Plattenburg (22.-24.6.18) statt. Dabei tauchen die TeilnehmerInnen für ein ganzes Wochenende in kleiner Gemeinschaft in die faszinierende Welt des Mittelalters ein.

Die Kurse finden - bis auf das Mittelalter-Wildniscamp - in der Wildnisschule Schönholz, zwischen Pritzwalk und Ludwigslust gelegen, ganzjährig statt.

Die nächsten Kurse sind das Kinder-Feriencamp vor Ostern (25.-30.3.18) und das Frauen-Kind-Camp (9.-13.5.18).

Wildnisschule Schönholz
Dipl. Geogr. Jörg Pospiech
Ottilienweg 1
19348 Gülitz-Reetz, Schönholz
Tel. 038782 - 41 00 25
www.wildnisschule-schönholz.de

ABONNEMENT

SEIN Jahresabonnement

Lassen Sie sich oder einem lieben Mitmenschen SEIN druckfrisch nach Hause schicken, um die aktuellen Veranstaltungshinweise, Hintergrundinformationen und redaktionellen Beiträge in entspannter Atmosphäre studieren zu können.

Für 43 € bekommen Sie bzw. Ihr gewünschter Adressat ein ganzes Jahr - insgesamt 12 mal - das SEIN-Magazin bereits am Erscheinungstag zugeschickt.

Bestellen können Sie das Abo per Mail oder telefonisch.

One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57
13465 Berlin

Tel. 030 - 78 70 70 78
mail@sein.de
www.sein.de

UCKERMARK

Kakaozeremonien in der Uckermark

Kakao ist eine Heilpflanze der alten Mayas. Sie öffnet unser Herz und unterstützt uns auf unserem Herzensweg. In den Kakaozeremonien verbinden wir uns durch viele heilsame Lieder mit der Natur und ehren sie. Damit ehren wir auch unsere ganz eigene Natur. Die Zeremonien können meditativ sein oder auch in ekstatischem Tanz aufgehen. Sie finden im Tipi oder auf einer Wiese davor statt. Der Kakao stammt aus Guatemala.

Weitere Infos und aktuelle Zeremonien finden Sie auf der Website. Bei Interesse sind Kakaozeremonien auch in anderen Regionen oder auf Festivals möglich.

Amba Love
Rutenberger Str. 1
17279 Lychen
ambalove@gmx.de
www.ambalove.com

MÄRKISCH-ODERLAND

Physiotherapeutische Naturheil- & Wellnesspraxis

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

Medendi Naturalis
-Simone Werschy-
Schwarzer Weg 3
15366 Hönow

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

ÜBERREGIONAL

Inneres Kind und erfüllende Beziehungen

Mit Sharan Thomas Gärtner & Moti Lina Strümper

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

12.-15. April 2018
27.-30. September 2018
Seminarzentrum Parimal bei Göttingen

Abb.: © Floydine - fotolia.com

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

MÄRKISCH-ODERLAND

Findlingshof in Strausberg

Der Findlingshof lädt von April bis Oktober Menschen jeden Alters ein, sich mit dem Leben der Steine auseinanderzusetzen.

In zwei Schnupperkursen kann man den Findling bzw. die Klangsteine hautnah erleben und genießen.

Dabei verlässt man für ein paar Stunden den Alltag, lernt etwas hinzu und sammelt Kraft für neue Ideen an einem der schönsten Kraftorte der Märkischen Schweiz mit:

- Lapidarium
- Skulpturengarten
- Klanginstallationen
- Sinnespfad
- Teichquellen
- Bachlauf und
- See

Steinbildhauen
Schnupperkurs für Anfänger und Interessierte. Werkzeuge und Material wird gestellt, das Werkstück darf mitgenommen werden. Der Ausgleich beträgt 50 €

Von der Steinbalance zur meditativen Klangreise
Schnupperkurs - Steine schwingen, Steine klingen! Sie erhalten eine Einführung in das Phänomen Klangstein. Der Ausgleich beträgt 30 €

Findlingshof Strausberg
Alt-Ruhlsdorf 13
15344 Strausberg
OT Ruhlsdorf
Anmeldung
per Email oder Telefon
post@findlingshof-strausberg.de
Tel. 0171 - 68 93 437
www.findlingshof-strausberg.de

ÜBERREGIONAL

Methoden der Garten- & Naturtherapie

Arbeit mit Materialien, Orten, Objekten oder Metaphern – mit und in der Natur.

Fortbildung: Beginn am 6.4.18.
6 Module, einzeln buchbar!

Inhalte, Methoden und Interventionen aus den Bereichen: Biografiearbeit, Gestalttherapie, Kunsttherapie, Landart, Gartenarbeit, Körperorientierte Psychotherapie, Sinnesschulung, Waldtherapie, Sharing, Achtsamkeitsverfahren, Anamnese.

GREEN CARE
Institut für
Garten- und Naturtherapie
Fortbildungen und
Heilsames Naturerleben
Tel. 030 - 20 29 12 75
www.igt-berlin.de

ÜBERREGIONAL

baobab agentur Ganzheitliches Marketing

Wir stellen Ihre Welt vom Kopf auf die Füße – Präzision gepaart mit Sinnlichkeit.

Wir erfassen Ihre innere Gestalt und die Ihres Unternehmens und bringen Ihr äußeres Erscheinungsbild damit in Einklang. Neben traditionellen Strategien und Scenario Thinking wenden wir neuere Methoden wie Energiefelderlesen nach Rupert Sheldrake an. Darauf aufbauend entwickeln wir Ihre Social-Media-Strategie und verwirklichen eine ganz neue Art der Öffentlichkeitsarbeit. Unsere Schwerpunkte sind die Videoserie für Facebook & Co. sowie der authentische Imagefilm für Webseiten. Dazu bieten wir Logoentwicklung mit Geschäftsausstattung und weitere Printmedien wie Flyer oder Anzeigen.

baobab agentur
Stefanie Jürgen
Tel. 0173 - 1 55 30 76
www.baobab-agentur.com
welcome@baobab-agentur.com

ÜBERREGIONAL

Vater-Hunger – Vater-Kraft: Aussöhnung mit dem Vater

Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater:
- Wer war dein Vater für dich?
- Die Vaterwunde
- Der innere Junge
- Die Rolle der Mutter
- Wut und Trauer ausdrücken
- Selbst-Ermächtigung
- Nachnähren
- Klärung und Versöhnungsritual

Männerseminar
24.-27. Mai 2018
18.-21. Oktober 2018
Seminarzentrum Parimal
bei Göttingen

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

Abb.: © Istock | ID:664932299/laflor

ÜBERREGIONAL

Soul Medicine - Heilpraxis, Seminare, Rituale

In meiner Praxis biete ich ganzheitliche Heilmethoden zur Gesunderhaltung und Stärkung an. Heilrituale, Lebensfeste, Übergangsrituale, ganzheitliche Seminare und Reisen sind persönlich oder jahreszyklisch ausgerichtet. Gerne beziehe ich die Kräfte der Natur ein.

4.5. Jahreskurs „Medizinpfade“ in Berlin, mit Zertifizierung
1.-3.6. „Die Kraft der Gebärmutter“
15.-17.6. „Die Sprache der Natur“ – Elbsandsteingebirge
16.-20.8. Frauencamp bei Fürstenberg/Havel

Petra Hinze
angewandtes Heilwissen &
ganzheitliche Frauenkunde
Berlin & Luckau
Tel. 030 - 428 06 948
hinzepetra@web.de
www.petra-hinze.de

So lebe ich die göttliche Natur im Alltag

von Petra Schachtschneider

Die Autorin beschreibt ihren mehrjährigen Prozess des Erwachens in eine sich stetig vertiefende Bewusstwerdung und Liebe hinein. Bewusstwerdung und achtsames Beobachten sowie Liebe, Mitgefühl und Demut haben sich allmählich in ihr vermählt und verwirklicht. Sie lernte Schritt für Schritt, ihre „göttliche Natur" in die Facetten des Alltagslebens zu integrieren.

Es ist mittlerweile schon einige Jahre her, als mir die Eingebung kam, dass ich mich durch meine Gefühle von anderen Menschen und Situationen abhängig mache und dass nur ich selbst in der Lage sein kann, etwas daran zu ändern. Diese Gedanken waren damals für mich revolutionär, und ich suchte nach Bestätigung und Unterstützung, diese Urerkenntnis in die lebendige Praxis umzusetzen. Dabei half mir enorm das Buch „Der springende Punkt" von Antony de Mello. Ich weiß immer noch, wie mir die Glückstränen über die Wangen liefen, denn da fasste jemand meine bruchstückhaften Gedanken in Worte und führte mich tiefer in die Materie ein. Was für ein Segen! Denn bis dahin stieß ich in Gesprächen nur auf Unverständnis und skeptische Blicke. So fing ich an, ohne dass es mir voll bewusst wurde, meine göttliche Natur zu leben.

Was hat sich seitdem getan? Als Erstes lernte ich, mich selbst ohne Vorbehalt zu lieben und Verantwortung für meine Empfindungen, Gedanken und Handlungen zu übernehmen und keinem anderen die Schuld dafür zuzuschieben. Wenn ich jetzt zurückblicke, bin ich viel gelassener geworden. Die Dinge, Menschen, Gegebenheiten, die ich nicht ändern kann und die mich früher aufregten, fließen an mir vorbei und berühren mein Wesen nicht. Da, wo ich ehemals unbedingt etwas oder jemanden darstellen wollte, kann ich mich heute mit ei-

Abb: © pixabay.com

nem Lächeln zurücklehnen. Auch fällt es mir viel leichter, anderen zu vergeben, bzw. es fühlt sich jetzt häufig so an, dass es gar keinen Grund zum Verletzt- oder Nachtragendsein gibt. Denn bevor es uns gelingt, uns aus der menschlichen Begrenztheit zu befreien, handeln wir immer unseren Konditionierungen entsprechend, ohne die eigene Versklavung zu durchschauen. Und verletzen kann mich nur dann jemand, wenn ich mich verletzen lasse.

Dankbar sein in der Krankheit

Seit zwei Jahren lebe ich mit den Symptomen einer neurologischen Erkrankung. Wie gern würde ich sie loswerden, und was habe ich schon alles dafür auf mich genommen! Schwer zu sagen, wo ich jetzt mental wäre, wenn ich das Göttliche in mir und um mich nicht spüren würde, wenn ich um die Aufgabe in dem Umgang mit der Krankheit nicht wissen würde. Wahrscheinlich wäre ich zumindest tief depressiv. Glücklicherweise begriff ich schon vor dieser Zeit, wie wichtig es ist, dankbar zu sein. Dankbar für das, was ich ehemals als selbstverständlich hingenommen habe. Dankbar dafür, dass ich jeden Morgen aufwache und feststelle, dass ich atme und einen weiteren Tag in diesem Körper verbringen darf. Dankbar, dass ich Menschen um mich habe, die mich lieben und wertschätzen. Dankbar, dass ich den Beruf ausüben darf, der mich erfüllt, und dass ich trotz der Behinderung die Fähigkeit besitze, glücklich zu sein.

Meine Intuition ist schon vor einiger Zeit erwacht und vertieft sich fast täglich. Damit meine ich nicht „das Bauchgefühl", welches wiederum von unserer persönlichen Geschichte, auch aus vergangenen Leben, geprägt ist. Intuition, die fühlende Funktion der Seele, erkennt die allumfassende Wahrheit hinter den Worten und menschlichen Handlungen. Seit Kurzem erst spüre ich eine neue Vertiefung meiner Sinneswahrnehmungen. Wenn ich in der freien Natur gehe, erlebe ich sie viel inniger als früher. Meine Augen sehen die Bilder unglaublich farbintensiv, jeden einzelnen Baum im Wald nehme ich wahr, seine trockenen Blätter und Zweige höre ich im Wind „sprechen", die klare Luft rieche ich sehr intensiv. Es sind wunderschöne Momente, es gibt da kein Getrenntsein, ich bin eins mit den Bäumen, mit dem Wind, mit dem Universum.

Die Stille in mir

Mein Leben wird sehr oft von Sanftheit getragen, insgesamt ist es viel klarer und einfacher geworden. Ich plane nicht mehr so starr und bin viel flexibler in der Tagesgestaltung. Der von früher gekannte, ständig antreibende Gedankenstrom ist deutlich schwächer, manchmal sogar gänzlich weg. Diese Stille – sagenhaft! Ich lebe viel lieber, als mir groß Gedanken über das Leben zu machen.

Immer mehr erkenne ich, dass es kein „Nach-Hause-Gehen" gibt, denn wir sind bereits zu Hause. Und doch erfahre ich es als einen Prozess, es geschieht Stück für Stück, wird oft erst im Rückblick tatsächlich deutlich. Es bedarf Geduld, Mut und Vertrauen. Mut, die allgemein gültigen Ansichten zu hinterfragen, Mut, sich selbst zu begegnen, zu sich selbst ehrlich zu sein. Und Vertrauen und Geduld, dass das Göttliche dich führt, wenn du dich ihm öffnest und es zulässt.

Nein zu Grausamkeit

Vor ein paar Jahren hörte ich auf, Tiere zu essen. Es war einer der wichtigsten Schritte. Warum fiel es mir bis dahin, wie auch immer noch vielen anderen Menschen, so schwer, klar zu erkennen, dass es nichts anderes als brutal, herzlos und unsagbar krank ist, andere fühlende Lebewesen zu essen? Aber wir alle werden tagtäglich einer gründlichen Gehirnwäsche der auf Profit orientierten Lebensmittelindustrie unterzogen. Es wird uns von klein auf eingeredet, dass die Bilder und Schreie des Schreckens, wenn ein Tier zur Schlachtbank geführt wird und herzzerreißend, vor Panik gelähmt, um sein Leben fleht, der Normalität und angeblichen Notwendigkeit für unser Leben entsprächen. Es handelt sich um eine Massen-Traumatisierung. Doch das Göttliche drückt sich in allem Lebendigen aus, in dir, in mir. Es schaut liebevoll gleichermaßen durch die sanften Augen einer Kuh wie durch die deinen. Ein Tier, das genauso wie du und ich seine Gefühle lebt, Lebensfreude empfindet und seinen Nachwuchs liebevoll hegt und umsorgt, kann niemals zum Ermorden, Enthäuten und Aufessen da sein. Welcher Gott hätte das je gewollt? Das Tier sollte von uns, die wir als Krone der Schöpfung gelten, als ein schwächeres Glied der Hierarchie beschützt werden. In der Zeit des Nahrungsmittel-Überflusses umso mehr. Erst ein eindeutiges Nein zu dieser Grausamkeit und generell zum Fleischkonsum lässt das seit Ewigkeiten unter einer dicken Kruste verhärtete Herz allmählich gesunden und tatsächlich mitfühlend und liebend werden.

Mit der Zeit fand mein Herz zu seiner uralten Fähigkeit zurück. Es strahlt jetzt, liebt und wärmt mich und die Lebewesen in meiner Umgebung. Und es verbindet sich immer mehr mit der heiligen Liebesmacht, die wir wirklich sind.

Petra Schachtschneider ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Sie lässt ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse in die therapeutische Tätigkeit und ihre Seminare einfließen.

Praxis für Psychotherapie
& Entspannung
01998 Klettwitz,
Kostebrauer Str. 10
Tel: 035754 - 64518
info@petras-psychotherapie.de
www.petras-psychotherapie.de

www.petras-psychotherapie.de

Sein Brandenburg
Redaktion
Lydia Poppe
0331 - 2 73 15 75
lydia@sein.de
www.sein-brandenburg.de

von Anne Hackenberger

Surfen auf den Wellen des Alltags

Wer Kinder hat, wünscht sich meist, ein „guter" Vater oder eine „gute" Mutter zu sein. Die Kinder sollen sich entfalten können, während wir liebevoll und gelassen mit all den Herausforderungen des Familienlebens umgehen. Die Realität sieht meistens anders aus – auch bei der Autorin. Obwohl sie Achtsamkeitstrainings für Eltern gibt.

Die gute Nachricht ist: Wir müssen keine perfekten Eltern sein und auch nicht so tun, als wären wir das. Wir können unsere Erwartungen an uns selbst und unsere Kinder getrost zurückschrauben. Kinder brauchen Eltern, die mit ihnen wachsen, die sich weiterentwickeln. Und als Lernende machen wir Fehler. Gerade Eltern haben oft Stress. Manchmal schalten wir schon direkt nach dem Aufstehen den Erledigungsmodus ein. Und zwischen Schnell-Frühstück-Machen, Anziehen und Pünktlich-Loskommen sind wir mit den Gedanken schon bei all den Aufgaben, die heute zu erledigen sind. Dann wollen wir, dass unsere Kinder einfach nur „funktionieren", und sind wenig mitfühlend. Wir verfallen in automatische Reaktionsmuster, die oft aus unserer eigenen Kindheit stammen und ungünstig für das Familienklima sind. Wenn dann nach einem langen Tag abends der Stresspegel noch mal hochschnellt, weil sich unser Kind weigert, die Zähne zu putzen, und stattdessen den Spiegel voll Zahncreme schmiert, dann schaltet unser Gehirn in die Kampf-oder-Flucht-Reaktion um. Dafür können wir nichts, denn die Evolution hat uns gewissermaßen einen kleinen Streich gespielt. In Gefahrensituationen nimmt unser Gehirn eine Abkürzung vom Stammhirn zum limbischen System. Der präfrontale Kortex, der für das höhere Denken, weise Entscheidungen und auch unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, zuständig ist, kurz, der Sitz unserer Menschlichkeit, wird kurzerhand umgangen. Die Amygdala feuert „Alarm", Adrenalin wird durch den Körper in die große Muskulatur gepumpt, wir machen uns bereit, uns zu verteidigen oder zu fliehen. Wenig sinnvoll, wenn wir gerade einem Dreijährigen gegenüberstehen. Evolutionsgeschichtlich macht diese Stressreaktion Sinn. Wer nicht beim leisesten Knurren des Säbelzahntigers auf dem nächsten Baum saß, ist nicht unser Vorfahre geworden. Und es ist auch gut, dass wir nicht erst den Bremsweg des herannahenden Autos berechnen, wenn unser Kind auf die Straße gelaufen ist, sondern blitzschnell reagieren. Leider kann unser Gehirn aber nicht unterscheiden zwischen einer realen Gefahr und dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht, wenn wir unter Zeitdruck sind und sich unser Kind weigert, seine Schuhe anzuziehen oder seine Suppe auszulöffeln. Die Reaktion im Gehirn ist dieselbe. Wer hat sich nicht schon mal nach einem Wutausbruch (Kampf) oder einem „Dann-mach-halt-was-du-willst-mir-doch-egal" (Flucht) gefragt, was da eigentlich gerade mit ihm passiert ist?

Die schlafenden Samen in uns

Was können wir also tun? Das Wichtigste ist, dass wir ab und zu „vom Baum runterkommen" und uns bewusst machen, dass hier kein Säbelzahntiger steht, sondern unsere zauberhafte Tochter, auch wenn wir sie unter all der Glitzerzahnpasta kaum erkennen können. Stressige Situationen werden wir kaum vermeiden können. Manchmal schlagen die Wellen eben hoch. Aber wir können lernen, auf den Wellen des Alltags zu surfen. Die Praxis der Achtsamkeit ist eine gute Unterstützung für Eltern, um den Alltag leichter bewältigen zu können und seltener vom Surfbrett zu fallen. Denn wenn wir mehr in Kontakt sind mit uns selbst und unseren Kindern, wenn wir präsenter sind für diesen Augenblick, dann können wir die hohe Welle herannahen sehen, die uns sonst zur Gefahr werden könnte, und mitfühlend und präsent auf ihr gleiten. Hört sich utopisch an? Ist es nicht. Es geht auch nicht darum, immer ausgeglichen und freundlich zu sein – wir haben schließlich ein menschliches Gehirn. Es reicht schon, wenn wir ab und zu wohlwollend bei uns selbst vorbeischauen. Uns ein paar bewusste Atemzüge gönnen und nicht nur unseren Kindern, sondern auch uns selbst ab und zu die Frage stellen: Wie geht es dir gerade? Achtsamkeit ist nichts, was man tun könnte. Es geht eher um die innere Haltung, um das Sein und So-Sein-Lassen. Darum, weniger von uns selbst zu fordern statt mehr. Weniger perfekt zu sein und dafür liebevoller mit uns selbst. Wir müssen nicht all den Erwartungen genügen, die an uns gestellt werden – nicht mal unseren eigenen. Es reicht schon, wenn wir ein bisschen präsenter, ein bisschen wacher, ein bisschen bewusster werden. Das geschieht nicht von heute auf morgen, aber wir können die menschlichen Eigenschaften, die sowieso wie schlafende Samen in uns liegen, täglich ein bisschen wässern und düngen. Dann wird mit der Zeit eine Blume daraus wachsen, deren Duft das Familienklima bereichern wird.

Anne Hackenberger ist die Gründerin des ZAF - Zentrums für Achtsamkeit und Familie in Eberswalde. Als Achtsamkeitslehrerin und Familiencoach ist sie Wegbegleiterin für werdende Eltern und junge Familien auf ihrem Weg zu einem achtsamen und respektvollen Miteinander.

Abb: © pixabay.com

www.achtsamkeit-und-familie.de

Mein Leben als Geschenk

Netzwerk ganzheitliche Gesundheit in Potsdam

Als Mensch in einem Körper zu leben und mit allen Sinnen die Wunder des Lebens zu genießen, ist nicht immer einfach. Es würde so gut tun, mit unseren Augen die Schönheit dieser Welt zu sehen und unser Herz lieben zu lassen. Die Menschen, mit denen wir unser Leben und unsere Welt teilen, nicht feindselig oder als Konkurrenz wahrzunehmen, sondern Gemeinsamkeit und Verbundenheit mit ihnen zu entdecken und zu feiern. Die Bereitschaft, unsere Ängste mit der Kraft unseres liebenden Herzens zu schmälern und aufzulösen, könnte Freude und Sinnlichkeit in den Mittelpunkt unseres Lebens bringen.

von Michaele Kuhn

Abb: © pixabay.com

Wie kann das gehen?
Ist nicht unser Leben oft eine Last, ein Hamsterrad, in dem wir vergeblich nach Glück, Liebe und Erfüllung streben? Unser Körper reagiert mit Schmerzen, unsere Psyche mit Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit. Und oft werden unsere Leiden chronisch und verhärten sich. Wir fühlen uns erschöpft und wissen keinen Ausweg mehr. Unsere Beziehungen fühlen sich leer an und sind anstrengend. Uns befällt eine tief reichende Einsamkeit. Wir finden kein Gehör und niemanden, der uns uneigennützig liebt.
Unsere Sexualität wird zur Droge und verkümmert zu einem kurzzeitigen Aufputschmittel. Oft verlieren wir den Kontakt zu unserer sinnlichen Körperlichkeit ganz. Unsere Partnerschaft wird immer belastender und zerbricht vielleicht sogar. Wir finden keinen Halt in den Menschen und Dingen, die uns umgeben, und auch nicht in uns selbst.

Halt. Wie kommen wir aus dieser Sackgasse wieder heraus?
In der Schule wurden wir darauf nicht vorbereitet, und die Erfolgs- und Wohlfühlangebote der Industrie und Gesellschaft greifen nicht. Es braucht eine Schule des Lebens mit weisen Lehrern, die uns wieder in die Mitte unserer Kraft führen und unser Herz wieder als den Ort entdecken lassen, wo Liebe und Glück geboren werden. Dann erkennen wir in unserer Dankbarkeit die Freundlichkeit des Lebens. Lernen mit Aufmerksamkeit die Welt, unsere Mitmenschen, unsere Gefühle, Gedanken und unseren Körper neu kennen. Können mit geschärften Sinnen das Wunder unseres Leibes und der Natur erkennen und begreifen und uns als Teil des Ganzen fühlen. Liebe kann sich in uns ausbreiten und Frieden in unsere Gedanken und Gefühle tragen. Wir werden morgens aufwachen und uns auf den Tag freuen. Unsere Begegnungen werden wesentlich und das lange verloren geglaubte Glück gesellt sich ganz unbemerkt wieder zu uns und lächelt uns in die Augen.

Netzwerk ganzheitliche Gesundheit
Eine Idee nimmt Gestalt an
In Potsdam sind viele verschiedene Psychotherapeuten, Heiler, Heilpraktiker, Osteopathen und Ärzte zusammengekommen. Ihr Anliegen ist es, ein Netzwerk zu gründen, das sich zur Aufgabe macht, (hilfe-)suchende Menschen besser als bisher zu begleiten.

Die Heilkundigen möchten gemeinsam mit anderen Menschen erarbeiten, wie ein gesundes, bewusstes und heilsames Leben aussehen könnte und kann.

Jetzt fand das erste Treffen der Potsdamer Therapeutinnen, Heilpraktiker, Ärztinnen und Interessierten aus verwandten Berufen statt. Die 50 Anwesenden entwickelten sieben Arbeitsgruppen: Zusammenarbeit zwischen Alternativ- und Schulmedizin, Interdisziplinäre Zusammenarbeit für traumatisierte Menschen, Gründung eines Gesundheitshauses, Arbeit mit Musik und Bewegung, Interdisziplinäre Forschung, kollegiale Beratung und Öffentlichkeitsarbeit.

Inzwischen hat sich schon einiges getan, Kooperationen entstehen und es gibt Ideen zu Aktivitäten und Veranstaltungen in Potsdam.
Ziel weiterer Netzwerk-Veranstaltungen ist es, neben dem fachlichen Austausch, die Menschen in Potsdam anzusprechen und Foren zu schaffen für Persönlichkeitsbildung, Gesundheitsprävention, Ganzheitliche Medizin und die Verbreitung guter Nachrichten.
Das nächste Treffen ist für Ende August geplant, weitere Veranstaltungen werden folgen. Ein Einstieg ist noch möglich.
Kontakt über Lydia Poppe, lydia@sein.de, www.sein-brandenburg.de

Michaele Kuhn
Einzelarbeit und Paartherapie, Körperpsychotherapie, Traumatherapie und Transpersonale Therapie.
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.

Kontakt:
Waldstraße 2c, 14548 Schwielowsee
Tel.: 033209 - 2 27 70
post@michaelekuhn.de, **www.michaelekuhn.de**

www.michaelekuhn.de

Heilkräuterseminare, Ritualarbeit, Spinnen, Filzen, Übernachtungen u.v.m.

Meine Kenntnisse über Wildkräuter beruhen auf 27-jähriger Erfahrung und Studien. Die Arbeit als Kräuterfrau heißt für mich, in der Tradition des Nährens, des Wohltuns und im Rhythmus des Lebens- & Jahreskreises von Mensch und Natur zu leben.

Birte Böhnisch

www.habondia.de

Münchehofer Str. 9 - 15374 Dahmsdorf/Müncheberg
Telefon: 033432 736299 - mail@habondia.de

IT'S ALL ABOUT...

SEX IM KONTEXT VON HEILUNG, LEBENDIGKEIT & GESELLSCHAFT

Das Kongress-Festival zu Pfingsten

www.pfingsten.zegg.de

18.–23. Mai 2018 ZEGG

Märkischer Lamahof

Andentiere im Süden von Berlin bei Königs Wusterhausen

Größte Lamaherde Ostdeutschlands

Lama- und Alpakawanderungen, Geburtstage, Hofladen, Patenschaften, Betriebsausflüge, Therapie, Schulklassen und Kitas, u.v.m.

Freiherr-von-Loeben-Str. 2
15749 Mittenwalde OT Schenkendorf
Telefon: 03375 - 524 502 mobil: 01522 - 8752653

Jeder kann ein Lama oder Alpaka führen

mit Auto und öffentlichem Verkehr erreichbar, Anmeldung erforderlich, siehe Öffnungszeiten

www.maerkischer-lamahof.de

ZENTRUM FÜR SPIRITUAL CARE

Veranstaltungen
April / Mai 2018

Seminare, Retreats, Vorträge, Lesungen

6. – 8.4.
Leben mit Krankheit
Die eigenen heilsamen Ressourcen erkunden und beleben

14.4.
Miteinander sein
Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Begleitung von Kranken und Menschen in Krisen. Tageseinführung in Spiritual Care

15.4.
Lesung Ilka Piepgras
„Wie ich einmal auszog, den Tod kennenzulernen, und dabei eine Menge über das Leben erfuhr"

17. – 20.4.
Trauernde begleiten
Verlust und Veränderung mit Mut begegnen. Für alle, die im beruflichen oder privaten Alltag Menschen in Krisen zur Seite stehen.

27.4. – 4.5.
Naikan-Retreat
Innenschau: 1 Zimmer, 3 Fragen, 7 Tage

4. – 6.5.
Yoga-Retreat
Ein Wochenende lang vitalisierendes Yoga, Atemübungen und Meditation

11. – 13.5.
Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung

18. – 21.5.
Pfingstauszeit
Gemeinschaft erfahren und Weite finden am See

25. – 27.5.
Erwachen – das Herz des Bewusstseins
Direkte Unterweisung und Einführung in deine wahre Natur

Infos und Anmeldung

+49 (0)33631 646-0

info@sukhavati.eu

Ausführliche Informationen zu unserem gesamten Veranstaltungsprogramm finden Sie auf:

www.sukhavati.eu

SUKHAVATI
Zentrum für Spiritual Care, Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow