Sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

Fühlen ist Leben

Emotionale Autonomie: Freisein in Gefühlsdingen

Die Berührerin: Helfen mit körperlicher Zuwendung

Gefühlssuche: Bis der Kern wieder nach außen leuchtet

Spezialisten mit Feingefühl: Hochsensible in der Arbeitswelt

9
2018
NO. 277

Im November 2018 erscheint das neue
SEIN Special „Ayurveda“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote,
Produkte und Dienstleistungen

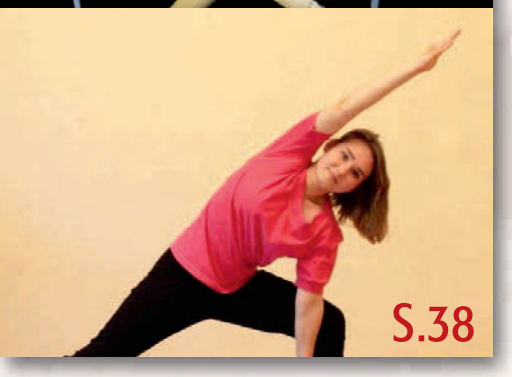
Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30, special@sein.de
*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000,
Anzeigenschluss: **5.9.2018**

© Natalia Klenova, byheaven, Alena Ozerov, rcfotostock - Fotolia.com

Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

Abb: © pholidito - Fotolia.com



INHALT

8 **Emotionale Autonomie – Freisein in Gefühlsdingen**
Wie können wir die Macht über unsere Gefühle erlangen? – von Sabine Groth

12 **Bis der Kern wieder nach außen leuchtet**
Holm Andree Jochmann auf der Suche nach den echten Gefühlen

16 **Spezialisten mit Feingefühl**
Über Hochsensible in der Arbeitswelt von Cordula Römer

20 **Die Berührerin**
Milka Reich begleitet Menschen auf der Suche nach körperlicher Zuwendung

24 **Neue Antworten auf das Leben**
Was tun, wenn du es leid bist, deinen Emotionen ausgeliefert zu sein? – von Aaravindha Himadra

26 **Gesangs-Improvisation als Gemeinschafts-Training**
Erfahrungen aus 18 Jahren Stimm-Improvisation mit den „Dancing Voices" – von Miroslav Großer

30 **Psychosynthese**
Psychologie eines neuen Bewusstseins – von Hans Piron

36 **Landebahnen für Landlustige**
Über den Mut, seiner Sehnsucht zu folgen und die Vor- und Nachteile eines Lebens auf dem Land von Arielle Kohlschmidt

38 **Yoga für Jugendliche**
BenefitYoga als stärkende Kraft und Hilfe bei der stürmischen Suche nach sich selbst – von Sonja Klöwer

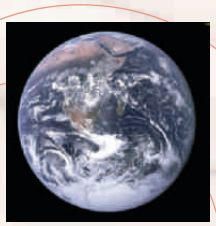
40 **Essenziell:**
„An apple a day keeps the doctor away..." – „Täglich einen Apfel essen und du kannst den Arzt vergessen..." doch stimmt das wirklich? – von Illian Sagenschneider

Titelbild: © lisalucia - Fotolia.com

RUBRIKEN

4-7 Zu Gast in Berlin
10, 14 Portrait 23, 29, 33, 35
22 Online-Vorschau
34 Die Narben der Gewalt – Sepia und das Verlassen des Schutzraums der Dissoziation – Homöopathie von Werner Baumeister
42-43 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
44 Astrologische Betrachtungen für September– von Mona Riegger
45-52 Programm
53-60 Forum
61-63 Termine
63 Regelmäßige Termine
64 Impressum
64 Wer macht was
65 Vermischtes
66 Adressen

Abb: © Solarisys - Fotolia.com



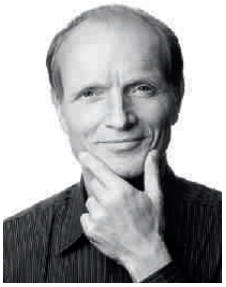
Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

EDITO

Fühlen ist Leben. Und mehr Fühlen ist mehr Leben. Leider scheint Fühlen eine auf diesem Planeten aussterbende Fähigkeit zu sein. Wieso? Weil wir es um uns herum sehen können. Schließlich ist unsere Außenwelt ein Spiegel unserer Innenwelt. Und in dieser Außenwelt gibt es jede Menge Konflikte und Probleme, deren Lösung oft für das weitere Überleben der Menschheit und der sie umgebenden Natur absolut notwendig ist. Der beispielsweise von den meisten als megaheiß erlebte Sommer hat, so ein Klimaforscher, im Durchschnitt nur um ein Grad höhere Temperaturen gebracht, dafür aber viele Menschen an ihre Grenzen. Laut Klimaforschung war das alles nur der Anfang – es werden in den nächsten Jahren durchschnittliche Temperaturanstiege von bis zu vier Grad erwartet. Der absolute Großteil der Studien zu den Gründen der Klimaerwärmung (über 95 Prozent) geht mittlerweile davon aus, dass der Mensch mit seinem ausufernden mitleidlosen Lebensstil für den Klimawandel verantwortlich ist – und trotzdem stemmen wir uns mit aller Kraft gegen Veränderungen in unserem Lebenswandel. Die würden zwar sicher wirtschaftliche und Komforteinschränkungen bedeuten, aber letztendlich die Menschheit und die Natur vor dem Exitus bewahren. Und der wird ziemlich sicher die Folge sein, wenn die Polkappen abgeschmolzen sind, sich der Meeresspiegel erhöht und Riesenmengen an Methan aus den Permafrostgebieten frei werden. Und letztendlich alles nur, weil wir nicht fühlen, was wir tun und was wir der Erde und unseren Mitgeschöpfen antun, wenn wir weiter wirtschaftliches Wachstum, Macht und Gewinnstreben als Primärziele unserer Gesellschaften vor uns hertragen. Mit Fühlen meine ich übrigens nicht unser Nicht-Einverstandensein mit dem Leben – Wut, Ärger, Schimpfen, Hadern, Beschweren, Fluchen, Langweilen, Rechtfertigen, Ekstase-Kicks – das sind ja im Gegenteil Weigerungen, im Moment still zu sein und wirklich tief zu fühlen. Fühlen heißt, sich gegenüber dem Leben zu öffnen und im Mitfühlen immer mehr zu weiten – für unser Gegenüber, unsere Stadt, das Land, den Planeten. Darin liegt Heilung für alle. Und ein immenes Geschenk: Wenn wir bereit sind, alles zu fühlen, sind wir frei.

Jörg Engelsing

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.

Musik Lesen und Spielen Seminar
26.-28. Oktober 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

Begegnung im Herzen: Satsang mit Prajnaparamita

Prajnaparamita war ihr ganzes Leben auf der Suche nach ihrer wahren Natur. Über Jahrzehnte tauchte sie tief in die non-dualen Lehren von Advaita Vedanta, Mahayana Buddhismus, Zen und Ch'an ein. Mit Ihrer Selbstrealisation widmete sie ihr Leben dem Erwachen aller.
Prajnaparamita gibt fortwährend Satsangs und Retreats, um alle zu inspirieren, die sich nach dem Erwachen ihrer innewohnenden Buddhanatur sehnen.

Ihr Ausdruck ist spielerisch, erfrischend und von großer Einfachheit. Mit unermüdlicher Geduld und feuriger Weisheit ermutigt sie die Menschen, sich in Wahrheit, Liebe und Frieden zu entspannen.
Prajnaparamita kommt ursprünglich aus den Niederlanden und hat dort auch eine große Sanga. Heute lebt sie die meiste Zeit in „La Roseraie de Sacha“, einem Zentrum für Erwachen und natürliches Leben im südlichen Massif Central in Frankreich. Sie kommt nun zum ersten Mal nach Berlin.

Satsang in Berlin
(Prajnaparamita spricht Engisch, deutsche Übersetzung ist verfügbar)
Freitag, 14. September 20 Uhr
Samstag, 15. September 17 Uhr
Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin

www.prajnaparamita.nl/en/
www.facebook.com/SatsangPrajnaparamita/
Anmeldung: https://goo.gl/forms/7sBy01Oy1UTcDHSB3
Info in Berlin: Tel.: 0160-97 60 94 07
E-Mail: maxstehle@gmx.de

Sufismus: Unendliche Liebe

Events mit Anja Habiba Engelsing

„**Unermessliches Licht**“. Lesung und Gespräch zu Sufismus und Universeller Religion.
Freitag, 7.9.18, 17.30 bis 18.30 Uhr.
Zenit - Zentrum für Spiritualität in Berlin
Pariser Straße 7, 10719 Berlin

„**Unendliche Liebe**“. Der Weg von Rumi und Shams und was wirkliche Hingabe meint.
Samstag, 8.9., 18 Uhr im Aquariana,
Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin-Kreuzberg

„**Sieben Schritte in den Himmel**“ Bewusstseinsebenen und spirituelle Verwirklichung im Sufismus.
Sonntag, 9.9., 10 bis 18 Uhr, ebenfalls Aquariana

Anja Habiba ist Frauenärztin, Systemaufstellerin und Kräuterkundige. Als Lehrerin des New Yorker Sufi-Ordens der Nur-Ashki-Jerrahis vertritt sie eine undogmatische Spiritualität und verkörpert universelle Religion, die Religion der Liebe, das Geheimnis vollendeten Menschseins.

Kosten: Vorträge kostenlos, Seminartag € 90
Infos und Anmeldung: www.open-space-embodied.com
Tel.: 0179-696 32 51
E-Mail: anja.habiba@hotmail.com

Oyaté-tha-Tacan'sina Wicasa-pezuta (Medizinmann)

Vom Stamm der Numakaki-Mandan

Tages-Seminar in Berlin-Kreuzberg
Am 30. September 2018

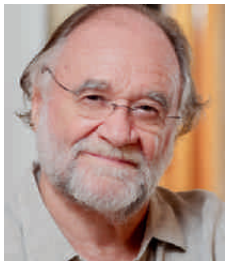
WARUM IST IN MEINEM LEBEN SO VIEL CHAOS?
- Was ist der Hintergrund/die Bedeutung ?

An einzelnen Fallbeispielen können wir erleben und erfühlen, wie im indianischen Volk „Unordnung" gesehen wird, und wie mittels bestimmter Zeremonien wieder Ordnung geschaffen werden kann.

Mögliche Beispiele:
- Probleme in der Familie
- Probleme in der Partnerschaft
- Probleme am Arbeitsplatz usw.

Anmeldungen und Information: Peta'po. B. Nicolas
Tel.: 85 60 08 68
Mobil: 0177- 618 30 37 (nur SMS möglich)
Mail: peta'po.feuernebel@web.de
Anmeldungen für Einzelsitzungen mit Oyathé-tha-Tacan'sina (Freitag, den 28.9.) sind hier ebenfalls möglich !!!
www.canglesa-takata.world

Satsang und Filmvorführung mit John David



Wahres Glück findet wir nicht in Dingen, die sich ändern und vergehen. Wenn wir das wirklich verstehen, dann entsteht in uns eine völlig neue Möglichkeit, unser Leben zu leben.

Freitag, 14.9.,19.30 Uhr John Davids neuer Film „Grundlos glücklich – die Freiheit des Seins"
Eine faszinierende Dokumentation über John Davids inspirierende und facettenreiche Annäherung an die Wahrheit und über die Menschen um ihn herum. Anschließend Gespräch mit John David und Bewohnern der Open Sky House Gemeinschaft bei Köln.

Samstag, 15.9., 19.30 Uhr Satsang mit John David
Mit seinem charakteristischen Humor und Leidenschaft bringt John David die zeitlose Weisheit der Non-Dualität auf eine einfache, aber tiefgründige Weise nahe.

Ort: Care & Share-Zentrum, Welserstraße 5-7, 10777 Berlin-Schöneberg
Seitenflügel rechts, 4.OG, U-Bhf. Viktoria-Luise-Platz
Preise: Film 10 €, Satsang 15 €

Infos: www. johndavidsatsang.international
Tel: 02173-4099204 oder 0178-2890814 (Indira)
Email: office@johndavidsatsang.international

Träume in Wirklichkeit verwandeln

26.-28. Oktober 2018

in Kleinmachnow bei Berlin

In diesem Workshop lernst du die Kunst des praktischen Träumens kennen und alles, was du brauchst, um deine Träume wahr werden zu lassen.
Die Erfüllung deiner Träume existiert im Unbekannten. Um zu erreichen, was im Ungewissen ist, musst du bereit sein, aktiv einzutreten, um Einsichten und Hinweise in das Bekannte zurückzubringen. Dieser Workshop unterstützt dich darin und bringt dich in Kontakt mit deiner Quelle – dort, wo du Antworten findest. Der Workshop wird geleitet von Renata Murez und Bruce Wagner, Studenten von Carlos Castaneda, der Seher aus einer alten schamanischen Tradition war.

Optional: Eine After-Workshop-Tour, bei der du erfahren kannst, wie Träume schon verwirklicht werden, und die Besichtigung von Orten, die so still sind, dass nur du und dein Traum existieren.

Frühbucherrabatt bis 9.9.18
Kontakt lokal: **seminar@tensegrity-berlin.de**
www.castaneda.com • www.tensegrity-berlin.de

Wege in Lebendigkeit und Selbstermächtigung

Christoph Swoboda in Berlin.

Christoph Swoboda lebt in München. Er ist einer der leitenden Therapeuten des „heinrichs-swoboda Instituts für expressiv emotionale Entlastung (eee) und Psychotherapie", das in Berlin mit dem „4-Jahreszeiten Training" präsent ist. **Am Mittwoch, den 12. September** wendet er sich mit einem kostenfreien Vortragsabend an alle Menschen, die etwas über „körperorientierte Selbsterfahrung" und das „4-Jahreszeiten Training" HÖREN wollen.

Am darauf folgenden Samstag heißt es „**in Verbindung bleiben**".
In Verbindung bleiben mit dir, mit deinen Gefühlen, mit deinem Körper, deinen Möglichkeiten und der kraftvollen Stille in dir. Ein Tag für Begegnung, Austausch, Information, Beisammensein und eine AUM - Meditation. Wahrhaftige Begegnung, „expressiv emotionale Entlastung", Bioenergetik, Tanz und Meditation sind die wichtigsten Wirkkräfte der Humanistischen Psychologie und des „4-Jahreszeiten Trainings". Anhand dieser Erfahrung und im anschließenden Beisammensein wollen wir über das „4-Jahreszeiten Training", uns und unsere Arbeit praktisch und theoretisch informieren. Auch diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Mi. 12. September 2018, 19.30-21 Uhr
Vortrag: „Wege in Lebendigkeit und Selbstermächtigung"
"Praxis für Körperarbeit" Linienstr. 117, Berlin Mitte
Sa. 15. September 2018, 11-17.30 Uhr: **„In Verbindung bleiben"**
kostenfreie AUM Meditation, Beisammensein und mehr
WAMOS Berlin, Hasenheide 9, zweites Quergebäude, Aufgang 1, 10967 Berlin
Bitte vorher anmelden:
Frizzi Tzschzacksch, Berlin
Tel.: 0173-922 32 54, ktzschacksch@gmail.com
Christoph Swoboda, München
Tel.: 089-18 95 97 17, christoph@heinrichs-swoboda.de
www.heinrichs-swoboda.de

SEIN-Mitarbeiterin sucht 2-Zimmer-Wohnung in Schöneberg

Ich bin in einer schwierigen Situation und brauche für mich und die Kinder zwei Zimmer zum Wohnen in Schulnähe im Bereich Martin-Luther-Straße, Hohenstaufenstraße, Goltzstraße.
Für Hinweise bin ich dankbar.

Kontakt: 0171 - 281 99 07

Barbara Simonsohn, 7.Grad: „Tiefenentspannung, Heilung und Transformation des Bewusstseins durch das authentische Reiki“

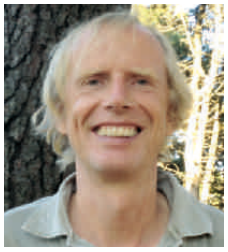
Vortrag Do, 20. 9., 18.30 Uhr im Aquariana, I. Grad 21.-23.9., II. Grad 22.-23.9.

Das authentische Reiki bringt einen von der Illusion der Trennung zum Bewusstsein der Einheit, von der Identifikation mit dem Ego-Verstand zum Seins-Bewusstsein. Die Ursache all unserer Probleme ist die Illusion der Trennung, ihre Lösung besteht im dauerhaften Erkennen der Einheit allen Seins. Barbara Simonsohn: „Reiki ist ein Weg zur Erleuchtung mit Heilung als Nebeneffekt. Erleuchtung ist dein kosmisches Geburtsrecht.“ Wer mithilfe von Reiki seinen „inneren Raum“ in Ordnung hält, für den entwickelt sich auch das Äußere harmonisch und freundlich. Wer voll bewusst ist, für den hören die Dramen seines Lebens auf. Das Leben wird zum Freund und fängt an, mit Leichtigkeit und Freude zu fließen. Wer akzeptiert, was ist, erfährt: Jeder Augenblick enthält ein Geschenk. Du kannst das Leben erst wirklich genießen, wenn die Angst vor Verlust vorbei ist. Alles wird wertgeschätzt, aber die Abhängigkeit von bestimmten Dingen, Personen und Situationen ist vorbei. Im Frieden Gottes erfahren wir das Leben als Freude des Seins und heilen damit nicht nur uns, sondern die Welt.

Der I.Grad schließt uns dauerhaft an universelle Energie an. Wir lernen, uns selbst, andere, Tiere und Pflanzen erfolgreich zu behandeln. Der II.Grad verdoppelt unsere Kapazität. Wir lernen drei kosmische Symbole und die Fernbehandlung, mit der wir Traumata aus der Kindheit auflösen können und Bonding mit dem Leben, uns selbst und anderen erfahren. Barbara Simonsohn wurde 1984 von Dr. Barbara Ray ausgebildet, die zu den 22 Lehrern gehört, die Hawayo Takata selbst einweihte.

Kostenloser Vortrag mit Probebehandlungen Do., 20.9., 18.30 Uhr
I. Grad 21.-23.9., II.Grad 22.-23.9., IIIA-Meistergrad 2.-4. November
im Aquariana-Zentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
In allen Seminaren sind Quereinsteiger willkommen.
Info/Anmeldung:
Sabine Stratenschulte, Tel: 030-30 10 34 02 oder
Barbara Simonsohn, Tel: 040-89 53 38
www.Barbara-Simonsohn.de
Buchtipp: Barbara Simonsohn, „Reiki-Schule für Einsteiger“, Schirner 9,80 € und „Reiki – die 7 Grade“, Hans-Nietsch-Verlag

Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck



28.-30.9.2018 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
Web: **www.gemeinschaftsbildung.com**

Mantra und Meditation Konzerte mit Shri Balaji També

in der Passionskirche

Wir freuen uns Shri Balaji També wieder gemeinsam mit seinen Musikern in Berlin begrüßen zu dürfen. Shri Balaji També gelingt es, seine Freude an indischer Musik mit der hohen vedischen Kunst des Mantrensingens zu verbinden. Die Musikstücke wurden auf der Grundlage des alten indischen Systems der „Ragas“ komponiert.
Der Klang der Musik mit dem gemeinsamen Singen der meditativen, energetisierenden Mantren und Stotras führt uns über den Weg des Herzens zurück zu unseren inneren Quellen der Ruhe und der Kraft.

Herzlich Willkommen!
Wir freuen uns, diese schöne Erfahrung mit Ihnen teilen zu dürfen.

Wann: Do, 20. September 2018, 19 Uhr
Ort: Passionskirche, Marheinekeplatz 1, 10961 Berlin
Kosten: VVK 23€, AK 25€
Kontakt: Tel: 030-34 76 14 08, Sarita Wettengel
Onlinetickets: www.ticketino.com
Web: www.santulan-veda.de

Renate Busam in Berlin

Wochenendseminar 21.-23. September

Beziehungen, Geschlecht und Freude am Sein
In diesem Seminar schauen wir auf unsere Beziehungs- und Liebesfähigkeit in ihren karmisch erlebten oder gelebten Mustern der Verhinderung von Glück und Liebe. Ziel ist eine neue Bewusstheit über die alten Fallen, vor allem aber auch eine tiefe Öffnung in die Möglichkeiten von freien Beziehungen im Heute.

Freiheit im Bezug gründet in „sat prem“, auf den universellen Gesetzen von innerer Einheit und Selbst-Gewahrsein. In der Ausrichtung auf unsere wahre Natur bestimmen wir Geschlecht, Beziehungsfähigkeit und Liebesverlangen neu.

Seminarzeiten
Fr. 21. September 2018 · 19.30 bis 22 Uhr
Sa. 22. September 2018 · 10 bis 18.30 Uhr
So. 23. September 2018 · 10 bis 13 Uhr

Seminarort: Remise an der Marie, Marienburger Str. 5 a, 10405 Berlin/Prenzlauer Berg
Seminarkosten: 210 €
Anmeldung bei Horst Eschment
Tel. 030 44 71 48 79, Email: info@horst-eschment.de

Für Einzelsitzungen bitte nachfragen.
weitere Infos unter: www.renatebusam.de

Wahre Liebe stirbt niemals

Spirituelle Lehren und Segnungen aus zwei Welten erleben – durch Frank Huber und Eva Maria aus der geistigen Welt

Frank Huber erlebte sein „Erwachen" in der Gegenwart von J. Krishnamurti im Jahr 1984 – seitdem durchlief er viele Phasen weiterführender innerer Umwandlungen, stets in der Gegenwart lebender Meister wie Barry Long, Reshad Feild, Jean Klein und Mutter Meera. Als enger Freund von Vicky Wall war Frank einer der ersten Aura-Soma-Lehrer der Welt.

Frank ging die letzten 30 Jahre seines inneren Weges gemeinsam mit seiner langjährigen Lebensgefährtin Eva Maria Tinschert, die schon seit 1970 bei Maharishi Mahesh Yogi Meditation übte und ca. 1982 eine der ersten Devotees von Mutter Meera wurde.

Gemeinsam mit Eva praktizierte Frank die Lehren des Erwachens im tagtäglichen Leben, und Eva und Frank begannen ab 1991 ihr Wissen der lebendigen Spiritualität zuerst als Aura-Soma-Lehrer weiterzugeben, um ab 1997 die Essenz der von ihnen gelebten spirituellen Lehren direkt an ihre Schüler weiterzuvermitteln.

Seit Evas Übergang in die geistige Welt im Mai 2016 arbeitet Frank in ständiger innerer Verbindung mit Eva weiter daran, Menschen auf dem spirituellen Weg voranzubringen – Frank reist oft zu Eva in die geistige Dimension und erhält von Eva Inspirationen, Heilungsenergie und Führung in der Weiterführung der spirituellen Seminare.

Die direkte Verbindung zu unsterblicher Liebe macht diese Arbeit so besonders. Am Samstag gibt Frank ein spirituelles Seminar und am Sonntag spirituelle Einzelberatungen und Heilungssitzungen. Beides in Zusammenarbeit mit Eva Maria.

Transformationstag Sa, 22. September 2018
10.30-18 Uhr, Preis: 150 €

Einzelsitzungen So, 23. September 2018
In der Zeit von 11 bis 16 Uhr, Preis 70 €

Anmeldung bzw. Terminvereinbarung erforderlich!

Ort: Seminarzentrum Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin

Anmeldungen, Information und Terminvereinbarung:
Frauke Banz, frauke.banz@gmx.de, Tel.: 0160 - 181 30 03

Website Frank Huber: **www.bewusstseinsentwicklung.eu • www.gocatgo.de**

Aufdecken. Ordnen. Auflösen!

Familien- und Organisationsaufstellungen

mit Michael Müller

Ort: Touch Your Soul, Heesestraße 3
12169 Berlin (Nähe Rathaus Steglitz)

keine Anmeldung erforderlich
Tel.: 030-311 71 575

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Zeit: 20-22 Uhr, offene Gruppe,

Beitrag: 95 € für Aufsteller,
10 € für alle anderen

Reconnective Healing® lernen mit Eric Pearl und Jillian Fleer in Leipzig

Live-Ausbildung am 12.-14. Oktober mit deutscher Übersetzung

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 bedeutendsten Heiler unserer Zeit, zeigt uns, wie leicht der Zugang zu diesen neuen Frequenzen ist. Nach unseren ersten Schritten im Online-Kurs werden wir in diesem Fortbildungs-Programm in der Philosophie, Wissenschaft und in den Hintergründen dieser Arbeit ausgebildet und erhalten in diversen praktischen Übungen eine tiefgehende Erkundung dessen, was Heilung wirklich bedeutet, so dass wir danach professionell Reconnective Healing® anbieten können.

Informationen zum Reconnective Healing® Foundational Practitioner Program (Level II): **info@reconnection-verband.de, www.reconnection-verband.eu**

Verändert sich deine Frequenz, verändert sich dein Leben

Frequenztherapeutin Karin Haemmerle aus Kanada kommt vom 4.-8. Oktober nach Berlin

Die Deutschkanadierin hat einen wirksamen Weg entwickelt, dauerhafte Transformationen zu initiieren – nach dem Motto „Verändert sich deine Frequenz, verändert sich dein Leben!" Sie entdeckt auf der Kernebene in Sekunden, was uns daran hindert, unser volles Potenzial zu leben. Karin Haemmerles Anliegen ist es, einen einfachen und direkten Weg zu zeigen, der unabhängig von religiösem Glauben oder vorhandenem bzw. nicht vorhandenem spirituellen Hintergrund in die „Selbstermächtigung" führt. Menschen, die schon länger mit Karin arbeiten, erleben, wie sich ihr Leben transformiert und wie sie Zugang zu ihrem Potenzial bekommen, je mehr sie sich der Führung ihres höheren Selbst überlassen können.
Karin ist von Geburt an hellsichtig, hellhörig, hellfühlend und im Besitz olfaktorischer Fähigkeiten; ihre Arbeit ist außergewöhnlich und besonders wirksam. Ihre Gruppenseminare sind auf 18 Teilnehmer/innen begrenzt, damit sie sich jedem Einzelnen widmen kann. Nach jedem Seminar erhält man eine Aufnahme der Meditationsheilungen. Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Seminare und Einzelsessions
Yogaraum Schöneberg, Martin-Luther-Str. 46, 10779 Berlin

4. Oktober:	10-15 Uhr	Persönliche Sessions
5. Oktober:	10-15.30 Uhr	Persönliche Sessions
	16-16.45 Uhr	Persönliche Session im kraftvollen Gruppenformat
	19-21 Uhr	Erlebnisabend
6. Oktober:	10-15 Uhr	Neuland betreten
	15.30-17 Uhr	Die Kunst des Loslassens
	17.30-18.15 Uhr	Persönliche Session im kraftvollen Gruppenformat
7. Oktober:	10-15 Uhr	50 Schattierungen erfüllter Beziehungen
	15.30-17.30 Uhr	Im Zustand bedingungsloser Liebe
8. Oktober:	10-14 Uhr	Persönliche Sessions

Anmeldung und Informationen:
www.frequenz-guide.com

Emotionale Autonomie – Freisein in Gefühlsdingen

Gefühle bestimmen unser Leben – ob wir es wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit, Geld und Energie, um bestimmte Gefühle möglichst oft zu erfahren und andere Gefühle zu vermeiden. Und dennoch kennen wir alle Momente, in denen wir uns unseren Emotionen ausgeliefert fühlen und uns fragen: Wie können wir die Macht über unsere Gefühle erlangen?

von Sabine Groth

Wir können unsere Gefühle nicht nach Belieben anstellen oder abstellen. Unsere Gefühle sind nicht frei verfügbar, und es liegt nicht in unserer Macht, zu entscheiden, wann wir welche Gefühle haben und wann nicht. Wenn wir traurig sind, können wir nicht einfach fröhlich sein, die Angst können wir nicht locker in Gelassenheit verwandeln, Eifersucht können wir nicht mir nichts, dir nichts in Luft auflösen und den Zorn können wir ebenfalls nicht auf Knopfdruck beenden. Selbstständig und autonom in Gefühlsdingen zu sein, kann daher nicht bedeuten, zu bestimmen, wann und wo wir welche Gefühle haben. Was bedeutet es also dann, emotional unabhängig zu sein? Und in welchen Momenten verlieren wir unsere Selbstständigkeit?

Wenn wir die Kontrolle über unsere Gefühle verlieren

Wir können Wellen von Angst, Wut, Hass oder Eifersucht verspüren, die wir nicht unter Kontrolle haben, die uns aber menschlich erscheinen und lebendig sein lassen und bei denen unsere Selbstständigkeit, Autonomie und Würde nicht gefährdet ist. Der Kontrollverlust kann für uns oder andere vollkommen verständlich sein, weil die Situation so viel Dynamit enthält, dass eine Explosion unausweichlich erscheint. Wenn wir freudig nach Hause kommen und unseren Partner mit einem anderen oder einer anderen eng umschlugen im gemeinsamen Bett vorfinden, wäre es gespenstisch, wenn wir kontrolliert und besonnen reagieren würden. Wenn unser Kind wüst beschimpft und angegriffen wird, würde es unmenschlich wirken, wenn wir in solch einem Moment nicht aus der Haut fahren. Wenn wir unter solchen Umständen unseren Gefühlen unkontrolliert freien Lauf lassen, dann zeigen wir uns authentisch als die, die wir wirklich sind. In solchen Momenten wird ein Kontrollverlust über unsere Reaktion nicht als Unselbstständigkeit erlebt – im Gegenteil: Er bringt unser wahres Wesen zum Ausdruck und zeigt eine heftige Reaktion auf eine ebenso heftige Situation.

Der Verlust der Selbstbestimmung

Es gibt jedoch auch einen Kontrollverlust, in dem wir uns unfrei und gefangen fühlen: Wenn wir zum Beispiel spüren, dass ein intensives Gefühl jeder Grundlage entbehrt und der

Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

Situation nicht angemessen ist. Wenn unsere Eifersucht uns weiterhin quält, obwohl wir längst erkannt haben, dass der Partner uns doch treu ist. Wenn unsere Trauer über einen Verlust auch nach Jahren noch so groß ist, dass sie uns jegliche Lebensfreude nimmt. Dann spüren wir, dass unsere Gefühle sich verselbstständigt haben, ein Eigenleben zu führen scheinen und sich den Urteilen und Entscheidungen unseres Verstandes entziehen. Ob wir nun einen Seitensprung unseres Partners oder einen Verlust erleben: Wenn uns das länger verfolgt als nötig, leiden wir nicht nur unter der Verletzung, sondern auch darunter, dass wir spüren: Es ist würdelos, dass mich das so lange beschäftigt. Ich verliere dadurch mein Gleichgewicht. Ich falle aus meiner Mitte.

Wir möchten nicht, dass uns Beliebiges aus der Fassung bringen kann, und wir möchten Autorität darüber haben, was uns in der Tiefe bewegen darf und was nicht. Im extremen Fall sind wir durch einen inneren Zwang so stark abhängig von einer anderen Person, dass wir ihr hörig werden. Wenn wir einen bestimmten Menschen brauchen, um unser brennendes, zwanghaftes Verlangen zu befriedigen oder eine alte Verlassenheitsangst zu beruhigen, gegen die wir vergeblich ankämpfen, dann sind wir diesem Menschen hörig und wir sagen: »Ich bin ihm verfallen.« Der andere kann dann mit uns machen, was er will, denn unser übermächtiges Verlangen oder unsere Angst verleiht dem anderen grenzenlose Macht. Aus dieser inneren Versklavung erwächst die äußere Versklavung. Den Verlust an Macht über unsere eigene Begierde oder über unsere Angst erleben wir als Verlust unserer Selbstbestimmung und Selbstachtung.

Die dunklen Mächte

Solange wir unsere Gefühle als angemessen empfinden, sind wir mit ihnen im Reinen. Wir erleben erst einen Verlust an Autonomie, wenn wir erkennen: Unsere Einsicht oder unser Urteil gleitet an der übermächtigen Emotion ab. Wir spüren dann, dass unser Urteil keine Autorität mehr über die Gefühle hat, dass die Gefühle unabhängig von unseren Erkenntnissen sind und dass sie daraus ihre Macht über uns beziehen. Dann können wir das Gefühl haben, dass wir besessen sind.

In früheren Zeiten hat man in solchen Fällen Teufels- und Geisteraustreibungen durchgeführt, weil man der Ansicht wer, dass hier dunkle Mächte am Werk seien, die nur durch bestimmte Rituale zu besänftigen oder zu vertreiben seien.

Tatsächlich sind dunkle Mächte am Werke, diese Mächte sind aber nicht außerhalb von uns in Form von Teufeln und Geistern zu finden, sondern sie liegen im Inneren, in den dunklen Tiefen des Unbewussten, und regieren von dort mit uneingeschränkter Macht.

Wenn wir verständnislos erleben, wie uns die Gefühle und eingefahrenen Reaktionen schütteln, kann der entscheidende Schritt sein, sich auf die Suche nach deren Herkunft in den wenig bewussten Bereichen unserer Psyche zu machen. Wir können den Weg der Selbsterkenntnis wählen, eine Therapie beginnen oder eine Selbsterfahrungsgruppe besuchen, denn dann erfahren wir, warum unser Erleben und Verhalten so ist, wie es ist.

Licht ins Dunkle bringen

Es kommt darauf an, denjenigen Unterströmungen des Fühlens, Denkens und Verhaltens auf die Spur zu kommen, die unser Leben unbewusst bestimmen. Es geht darum, Licht in die im Dunklen liegenden Motivationen hinter unserem Handeln und Fühlen zu bringen.

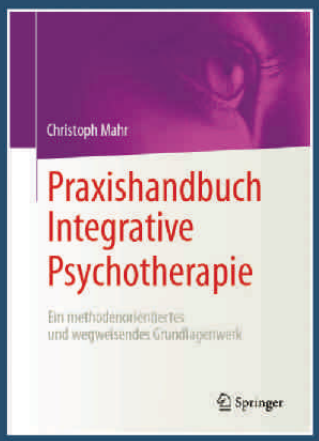
Wenn uns das gelingt, dann wird aus dem unbewussten seelischen Geschehen bewusstes Erleben. Dann haben wir den ersten Schritt zur Wiedererlangung unserer Macht getan. Wir können uns aus der inneren und oft auch aus einer äußeren Versklavung befreien, indem wir uns unseren Innenwelten zuwenden – unseren tiefen, hintergründigen Gefühlen, unseren Sehnsüchten, unseren tatsächlichen Bedürfnissen, den verborgenen Motiven hinter unserem Handeln, dem Schmerz aus Kindertagen und alten Seelenwunden – und indem wir neugierig die verschiedensten und widersprüchlichsten Gefühle und Aspekte unseres Selbst erkunden, sie zum Ausdruck bringen und in unser Selbstbild integrieren.

Gefühle „verhalten" sich wie Kinder

Im Umgang mit meinen eigenen Gefühlen und in der Arbeit mit Menschen hilft es mir, ein Gefühl wie ein Kind zu betrachten und zu behandeln, denn Gefühle „verhalten" sich oft ganz ähnlich wie Kinder: Sie sprechen zu uns, stampfen mit den Füßen, sie fordern unsere ganze Aufmerksamkeit und sie wollen, dass wir sie sehen, fühlen, hören, verstehen und versorgen.

Wenn ein Kind auf uns zugerannt kommt, weil es sich verletzt hat oder weil es gerade geärgert wurde, wünscht es sich unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Es will auf den Arm genommen, gehalten werden und sich ausweinen. Da braucht es keinen oberflächlichen Trost, kein „Ach, das ist doch alles halb so schlimm!" Es braucht keine ungebetenen Ratschläge und keine klugen Sprüche. Was wirklich hilft, ist, dass wir seinen ganzen Schmerz mitfühlen. Es will gesehen, gehört und gefühlt werden. Und wenn wir das tun, dann kann es aufseufzen, tief durchatmen und sich entspannen bis zu

Ein Buch, das jeder Therapeut, Coach oder Berater gelesen haben sollte.



Hardcover 513 Seiten oder als E-Book

Lesen Sie die Einleitung zum Buch auf
www.institut-christoph-mahr.de

dem Punkt, an dem es von unserem Arm springt, um wieder seiner Wege zu ziehen. Und so ist es auch mit den Gefühlen: Erst wenn wir sie angenommen und gehalten haben, dann können wir sie auch loslassen. Und keinen Moment vorher.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion: vom Umgang mit den Gefühlen

Zwar entzieht es sich unserer Macht, wann wir was fühlen, doch wir können Schritt für Schritt lernen, frei zu entscheiden, wie wir mit den Gefühlen umgehen, wie wir sie zum Ausdruck bringen und wie wir ihre Energie nutzen. Der kluge Umgang mit unseren Gefühlen entsteht nicht von selbst. Er setzt unsere Bereitschaft voraus, ihn über einen längeren Zeitraum mit großer Entschlossenheit und Disziplin zu schulen. In der Gefühlsarbeit, wie wir sie im Jahrestraining für Frauen praktizieren, verfeinern wir unsere Wahrnehmung und üben uns in der Kunst des Fühlens. Wir lernen, Kontakt mit unseren Gefühlen zu halten, ihren Botschaften zu lauschen und bewusst den passenden Ausdruck zu wählen. Wir erforschen ihre Ursachen und erkennen: Ah, das ist es, was mich im Grunde so wütend, traurig, ängstlich oder freudig macht!

Wir erkennen: Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache. Die Wurzeln unserer Gefühle sind unsere Gedanken, Interpretationen, Bewertungen, Erfahrungen, Bedürfnisse und Erwartungen in der aktuellen Situation.
Wir lernen auch, die Energie und Informationen unserer Gefühle als Treibstoff zu nutzen, um unsere Werte zu leben, Grenzen zu setzen und unsere Ziele zu verfolgen. Wir können die Gefühlswelt als unsere Lehrmeisterin betrachten, die uns auf Schräglagen in der Lebensgestaltung oder auf verborgene Entwicklungspotenziale hinweist. Dabei gilt es, den Raum bewusst zu nutzen, der zwischen Reiz und Reaktion liegt, denn in diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. Wir sind nicht dazu verdammt, stets in der gleichen Weise zu reagieren. Eine Kränkung beispielsweise müssen wir nicht immer wieder mit Kränkungswut oder Rückzug beantworten. Wir können uns auch entscheiden, ehrlich unseren Schmerz zu zeigen. Wir haben die Wahl. Der Raum zwischen Reiz und Reaktion birgt unser ganzes Wachstumspotential. In diesem Raum liegt unsere wahre emotionale Autonomie. Hier finden wir die Freiheit, nach der sich so viele sehnen.

Sabine Groth ist Lehrerin, Körperpsychotherapeutin und Autorin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen, das über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche stattfindet. Darüber hinaus bietet sie Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit", Einzeltherapie, Paartherapie und Coaching an.

Der Text enthält Auszüge aus Sabine Groths **Buch** „Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen", Kösel-Verlag 2018

Beginn des neuen **Frauen-Jahrestrainings** am 1. Oktober 2018.
Info- und Erfahrungsabend zum Frauen-Jahrestraining am 17.9.2018 von 19-21.30 Uhr in der Coaching-Etage, Akazienstr. 28 in 10823 Berlin-Schöneberg

Wochenend-Seminare „Wege zu den weiblichen Kraftquellen" am 2.-4.11.2018 und 21.-23.2.2019

Info und Kontakt unter **Tel.: 0159 - 01 46 28 15** oder contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

www.sabine-groth.com

Wirbelsäulen-Lesung – Einführungsseminar 29.-30. September 2018

Die Seele spiegelt sich im Rücken – mit Friederike Jacoby

Die menschliche Wirbelsäule stellt ein einzigartiges Instrument dar, welches in sich das gesamte Seele-Geist-Körper-Skript ihres Trägers beherbergt und definiert. Es ist möglich, dieses „Buch des Lebens", welches wir beständig mit uns tragen, zu lesen. Dadurch werden Abweichungen deutlich, die sich sowohl im Rückgrat selbst als auch im gesamten Körper sowie in der emotionalen und mentalen Verfassung widerspiegeln.

Die Methode der Wirbelsäulen-Lesung ermöglicht ein detailliertes Erfassen als auch Korrigieren dieses Skripts. Bei der WSL findet eine rein energetische Atlas-Wirbel-Korrektur statt. Beckenschiefstand und Beinlängendifferenz sind augenblicklich behoben. Die Revitalisierung des WS-Lebensstroms wirkt heilsam auf alle Organe und unsere Gemütsverfassung, zudem anregend und erweiternd auf das Bewusstsein. **Wir sind wieder angeschlossen an unser Höheres Selbst.**

Seminarleitung: Friederike Jacoby, HP, Institut für WSL bei Freiburg. Angeborene starke Sensitivität, gepaart mit wissenschaftlichem Forschungsgeist, führten sie zu dem Heilsystem über das Rückgrat, welches über das psychosomatische Körper-Seele-Geist-Konzept hinaus einen in sich schlüssigen Impuls gesetzmäßiger spiritueller Heilkraft in sich trägt. Stetige Forschung und immense Praxiserfahrung zeichnen ihre lebendigen und spannenden Schulungen aus. Sie gibt seit 20 Jahren Vorträge, Kurse und Ausbildungsseminare in Deutschland, der Schweiz und Liechtenstein. Darüber hinaus ist sie Meditationslehrerin und Trainerin der Phyllis-Krystal-Methode®.

Aus dem Inhalt:
- Energetische Aufrichtung des Rückgrats über den Atlaswirbel
- Faszinierende Einblicke in den fraktalen Aufbau und die Synchronizität der grob- und feinstofflichen Anatomie der Wirbelsäule
- Korrektur von Beckenschiefstand und Wirbelkörpern
- Wahrnehmung der feinstofflichen Information des Rückgrats
- Loslassen blockierender Gewebe-Codierung
- Revitalisierung des Lebensstroms
- Heilgesetze

Anmeldung/Ort: Institut für Gesundheit & Bewusstsein
HP Jan Dunkel • Klosterstraße 33 • 13581 Berlin-Spandau,
Tel.: 030-37 30 52 42
Email: info@gesundsein-bewusstsein.de
www.gesundsein-bewusstsein.de
Zeiten: Sa 10-18 Uhr und So 9-16 Uhr (mit Mittagspause)
Kosten: 270 € (inklusive Skript)
www.wirbelsaeulen-lesung.de

vorher

nachher

Ausgleich der Beinlängendifferenz

Anzeige

Die Experten der **LEBENSAUFGABEAKADEMIE** haben ihre Lebensaufgabe durch Stephan Möritz benannt bekommen.

- **Sie sind ihre eigenen Meister.**
- **Sie schwingen synchron mit ihrer Seele.**
- **Es spricht und tut sie!**

Nutze ihre authentischen Fähigkeiten für Deinen eigenen Weg zu mehr Gesundheit, Leichtigkeit, Vertrauen und Zuversicht.

Wähle jetzt gleich DEINEN Experten und buche einen Termin.

5% Akademie Rabatt gewähren alle Experten auf ihre Angebote

+49 (0)175-794 00 81
Haltung bewahren

+43 (0)664-392 53 13
Der Stern

+49 (0)177-616 45 38
Raumschwingungshygiene

+49 (0)172-861 35 41
Singender Engel

+49 (0)1577-190 80 24
Ich bin, all-so spreche ich.

+49 (0)172-189 24 93
SeinsTrainerin

+49 (0)160-274 98 85
Deine wahre Welt

Akademie Leitung

info@LebensaufgabeAkademie.com | ✆ +49(0)332930-203 91

Alle weiteren Infos zu den Experten und ihren einzigartigen Gaben findest Du unter:

www.LebensaufgabeAkademie.com

LEBENSAUFGABEAKADEMIE

Bis der Kern wieder nach außen leuchtet

Holm Andree Jochmann auf der Suche nach den echten Gefühlen

Wenn ich in einem alten Fotoalbum blättere, sehe ich einen hölzernen Jungen mit geschnitztem glücklichem Lächeln und angemalten roten Bäckchen: mich. Meine Eltern waren Kriegskinder und bauten sich ihre duftende Rosenlaube, in der es nie wieder Angst und Böses geben sollte. Sie haben sich nie gestritten, es gab Kuchen und Spaziergänge, Urlaub auf Hiddensee und getrocknete Pilze für den Winter. Doch irgendwas stimmte nicht. Es war, als ob das glatte Tischtuch im Wohnzimmer stumme Blasen schlägt, wenn keiner guckt. Oder als ob unter dem bunten Teppich ein schwarzer Sumpf heimlich wabert. Ein Gedanke wie: „Blöde Mama!“ wäre mir nie in den Sinn gekommen. Meiner Schwester schon, wie sie mir später erzählte, und sie hat sich dann wochenlang schuldig gefühlt. Irgendetwas fehlte, etwas stimmte nicht an mir, und ich stürzte mich in viele Abenteuer, weil ich ein echter Junge, ein echter Mann werden wollte. Ich war hungrig nach ehrlichem Ausdruck und wahrem Gefühl.

Anfang der Neunziger geriet ich in eine Ausbildung in Körpertherapie nach Reich. Dort erlebte ich unglaublich schöne spontane Bewegungen, wie gesteuert von Meereswellen oder vielleicht gar vom fernen Nordlicht. Dazu gab es vulkanartige Gefühlsausbrüche. Man wusste zwar nie genau, was man da eigentlich gerade erlebt hatte, aber es war wie Panzerknacken.
Ein Workshop innerhalb der Ausbildung wurde geleitet von Myron Sharaf, Weggefährte und Biograf von Reich. Er war schon sehr alt und recht gebrechlich. In der Gruppe damals war ich wahrscheinlich einer der Jüngsten.

Wahrhaftigkeit und echte Gefühle gesucht

Einige Teilnehmer erinnerten mich an meine Eltern. Myron stand in der Mitte des Raumes, wir traten nach und nach vor ihn hin. Er starrte jedem Einzelnen in die Augen, fühlte sich ein und begann dann, Mütter, Väter und Geschwister darzustellen, wie er eben meinte, dass die gewesen wären. Nach wenigen Minuten fielen die Leute einfach um, auf eine bereit liegende Matratze, manche strampelten wie mit Ärmchen und Beinchen und viele weinten wie kleine Kinder. Myron Sharaf kniete sich dann ächzend daneben, nahm den, der da gerade lag, in den Arm, wiegte ihn und brummte: „That’s it, that’s it…“
Ich fand das alles ganz unglaublich. Erstens: Wohnte denn in jedem so ein verzweifeltes Kind? Offensichtlich! Zweitens: Wie kann es sein, dass ein alter Mann, auf Englisch vor sich hin murmelnd, glaubhaft jemandes Mutter darstellt, die er noch nie gesehen hat? Die Antwort auf die zweite Frage fand ich später im Phänomen Familienaufstellung. Für jemanden, der Wahrhaftigkeit und echte Gefühle sucht, sind Aufstellungen natürlich eine Offenbarung. Atemlos verbrachte ich ein Wochenende mit Familienaufstellungen bei Jacob Robert Schneider in München und war abwechselnd verliebt, todtraurig, glücklich oder wütend. Am Ende schwebte ich federleicht aus dem Haus und

Abb: © Evgenia Smirnova - Fotolia.com

war erfüllt von dem seligen Gefühl: „Ich bin nicht schuld!“ Ich war meinem Großvater begegnet und hatte gesehen, wie er sich schuldig fühlte als Angehöriger der SA und wie mein Vater ihm beim Umgang damit helfen wollte, ich meinem Vater beim Umgang mit seinen Schuldgefühlen und mir damit schon wieder mein Sohn. Heute weiß ich, dass auch dort ein wichtiges Siegel, ein eiserner Ring um mein Herz gebrochen wurde. Ein Schuldgefühl sitzt wie eine dicke Kröte auf jedem anderen Gefühl. Wer sich schuldig fühlt, will nicht auffallen und vermeidet Gefühlsausdruck. Als ich sah, wie meine Aufstellung sich in kurzer Zeit wundersam auf die Gesundheit meines damals kleinen Sohnes auswirkte, begann ich eine Ausbildung zum Familienaufsteller bei Laszlo Mattyasovszky.

Den emotionalen Kern freilegen

Aber vorher hatte ich noch ein anderes, sehr beeindruckendes Erlebnis. Jemand nahm mich mit zu einem Einführungsabend mit Akinobo Kishi, einem leider inzwischen verstorbenen Shiatsu-Meister. Ich hatte und habe keine Ahnung von Shiatsu. Aber der bescheidene Mann, der da seinen Vortrag hielt, zog mich in seinen Bann. Er erzählte uns, dass er viele Jahre traditionelles Shiatsu praktiziert habe. Mit den Jahren sei er dazu übergegangen, die Menschen nicht mehr zu berühren, sondern sich nur noch für sie zu öffnen. In jedem Menschen gäbe es einen emotionalen Kern, eine wahrhaftige Essenz, die mehr oder weniger gefangen oder verschüttet sei. Durch Traumata, gute Erziehung oder auch durch die Familiengeschichte. Mit diesem Seelenkern würde er in Resonanz gehen, dessen Schwingung aufnehmen und verstärken und sie dann wieder zurückschicken, bis das Geröll aufbricht, herunterrieselt und der Kern wieder nach außen leuchtet. Das sind jetzt meine Worte. Ich glaube, so viel hat er gar nicht gesagt, aber so habe ich es damals verstanden. Akinobo wählte einen Freiwilligen aus, der legte sich auf eine Matte, und der Meister sagte, er werde sich jetzt für ihn öffnen. Gespannt sah ich mir den Mann an. Der lag da und sein Gesicht wirkte wie angehalten. Ich kannte das gut: Das Lächeln wie geschnitzt und die Wangen wie angemalt. Solides Holz.

Akinobo machte Bewegungen, als ob er seinen Atem in die Luft malte. Er wirkte konzentriert, friedlich und liebevoll. Zehn Minuten lang konnte ich zusehen, wie aus der Holzpuppe ein richtiger Junge wurde. Der Mann fing an, tief zu atmen, sein Gesicht schmolz geradezu, Tränen rollten über seine Wangen, wuschen die falsche Farbe ab und er sah – mir fällt kein besseres Wort ein – heil aus.

Das verpasste Portal

Während ich noch ganz verwirrt und berührt da saß, sagte Akinobo: „So, jetzt wisst ihr ja, wie es geht. Jetzt findet euch in Paaren und übt das mal!“ Ich sah mich dazu nicht in der Lage, wurde aber ausgewählt von einer Frau, die sich öffnen wollte. Ja, mich hinzulegen, das konnte ich mir vorstellen. Auf der Matte dachte ich über das Erlebte nach und döste vor mich hin.

Plötzlich packte eine gewaltige Kraft etwas in meinem Inneren und wollte es nach außen ziehen. Das durfte nicht passieren, das war ganz klar, also zog ich von der anderen Seite, bis alles wieder sicher verstaut war. Verstört klappte ich hoch auf meiner Matte und sah, dass die Frau und Akinobo die Plätze getauscht hatten. Offensichtlich hatte er sich gerade geöffnet für mein Innerstes und ich musste um mich schlagen, als dürfte davon nie etwas heraus. Der Holzkasper hatte noch einmal gewonnen. Heute frage ich mich, warum ich nicht gleich am nächsten Tag wieder hingerannt bin. Aber so ist es eben, alles braucht seine Zeit. Aufstellungen, weite Reisen, Schicksalsschläge und glückliche Zufälle begleiteten mich auf dem Weg zum echten Jungen, bis mir endlich klar wurde: „Ver-

dammt! Das war ein Portal! Ich habe es verpasst!“ Leider war Akinobo Kishi gerade gestorben, als ich endlich so weit war, mich im Innersten berühren zu lassen. Aber wenn man bereit ist, ist man eben bereit, und dann muss es auch kein Großmeister mehr sein. Mittlerweile weiß ich, was der Junge mit seiner äußeren Verholzung im Inneren verstecken wollte: Es war nur eine kleine Wut. Blöde Mama, scheiß Rosenlaube! Sehnsucht nach Dreck und Krach und bösen Wörtern. Nichts stimmt, wenn man es nie in Frage stellt. Nicht einmal Himbeereis!

Ich weiß noch, wie sich die trübe Brühe in mir zum ersten Mal in fetten Schlamm und herrliches Kristallwasser teilte, als ich endlich fühlen konnte: Ein Teil von mir hasst meine Eltern. Wenn das sein darf, brandet sofort eine Woge von Liebe auf, die sich endlich frei bewegen darf.

Die Eltern hassen dürfen

Bert Hellinger möge mir verzeihen, ich sag´s nochmal: Ein Teil in mir hasst meine Eltern. Und ein viel größerer Teil liebt sie von ganzem Herzen. Die gute Fee lügt, dass Pinocchio ein echter Junge wird, wenn er immer brav ist. Soll sie mal eine Nacht mit dem räudigen Straßenkater durchsaufen, das täte ihr gut. Und Geppetto könnte ruhig mal einen Hammer durch die Werkstatt schmeißen und aus tiefster Seele fluchen.

Um als bewusstes Wesen durch die Welt zu gehen, muss man sein Inneres erforschen. Es gibt viele Gründe, warum jemand einen Teil seiner emotionalen Wahrheit in sich einschließen musste. Und es lohnt sich, danach zu suchen, denn erstens kann man nicht ein Gefühl wegsperren, ohne alle anderen zu dimmen. Und zweitens: Es gilt der Energieerhaltungssatz der Emotionen. Wer ein Gefühl nicht lebt, das zu ihm gehört, bürdet es seiner Umwelt auf. Wer nicht böse sein darf, verletzt seine Lieben aus Versehen und ohne es zu merken. Wer immer zur Verfügung stehen muss, ist zwar da, aber nicht greifbar. Wer nicht traurig sein darf, nervt mit seiner ewigen guten Laune. Wer zu seiner Kraft nicht stehen kann, manipuliert. Und wer keine Lust haben darf – was Gutes kommt dabei nicht raus. Das ist das, was in den Kirchenbüchern nicht drin steht. Wie schön, Verantwortung zu übernehmen für das, was in einem wohnt – weil man es kennt und ins eigene Herz genommen hat!

Holm Andree Jochmann ist Heilpraktiker für Psychotherapie mit 20 Jahren Erfahrungen im Familienstellen. Sein Hauptthema ist es, das uralte Leid und die Anstrengung aus den falschen Geschlechterrollen zu nehmen, um endlich ein liebevolles Miteinander zu ermöglichen.
Er ist Buchautor von „Die erlösten Märchen“ und „Die dreizehnte Fee“ – beide Bücher sind im Selbstverlag erschienen und über ihn zu beziehen (unter Tel.: 033475-501 42, Leseproben auf seiner website).

Nächste Veranstaltungen:
Aufstellungswochenenden
am 12.-14.10.2018 und 7.-9.12.2018
in 15324 Letschin, Wilhelmsauer Dorfstraße 24.
Aufstellungen und Übernachtung auf dem Mühlenhof.
Außerdem offene Abende immer am jeweils dritten Donnerstag des Monats um 19 Uhr

Info und Kontakt unter **Tel.: 0173 - 569 24 43**
oder jochmann@web.de
www.muehlenhof-jochmann.de
www.familienaufstellung-im-oderbruch.de

www.muehlenhof-jochmann.de

Anzeige

Die Archeosophische Gesellschaft Berlin e.V.

Die Archeosophische Gesellschaft wurde 1973 von Tommaso Palamidessi gegründet. Nach Jahren der Erforschung der orientalischen Philosophie, des Buddhismus und asketischer Techniken entdeckte er die christliche Esoterik. Er erkannte, dass sich die verschiedenen Religionen und Philosophien nicht widersprechen, sondern als Teile einer einzigen göttlichen Offenbarung zu verstehen sind. Er vertrat eine Synthese der östlichen und westlichen Traditionen.

Die Archeosophische Gesellschaft Berlin startet ihr Herbstprogramm am 5. September um 20 Uhr mit ihrer Vortragsreihe **„Mythen, Helden und Legenden“**, die sich dann am **19. September** mit dem Vortrag **„Walhalla – Halle der Helden“** den nordischen Traditionen zuwendet. In den folgenden Monaten werden auch die griechischen und östlichen Mythen, Helden und Legenden beleuchtet. Erstaunliche Verbindungen werden sich zeigen und einen neuen Blick auf unsere Geistesgeschichte eröffnen.

„In unruhigen Zeiten in Stille zu sich kommen“ ist der Titel der Meditation am Freitag, die ab dem **21. Septembe**r wöchentlich stattfindet. Sie beginnt um 19.30 Uhr mit einer kurzen Einführung in die archeosophische Meditation. Im Anschluss bietet die zweistündige Meditation Gelegenheit, auf andere Art ins Wochenende zu starten.
Ein weiteres Highlight ist am 25. September der **Heilpflanzenabend in der Herbathek** in der Kollwitzstraße 76 im Prenzlauer Berg (weitere Termine: 23.10., 20.11. und 11.12.).

Unser Astrologiekurs startet wieder am 10. September um 20 Uhr. **Interessierte sind herzlich willkommen.**

Wer die Archeosophische Gesellschaft kennenlernen will, hat auch bei weiteren Veranstaltungen, wie der offenen Studiengruppe oder dem Kulturcafé, das an ausgewählten Samstagen stattfindet, in der Gotenstraße 11, 10829 Berlin die Gelegenheit dazu. Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter:
www.archesofiaberlin.org

SUKHAVATI

Pflege mit Präsenz und Mitgefühl

„In Sukhavati habe ich die Zeit, die es für die Pflege und Betreuung der Bewohner braucht. Dadurch kann ich mich intensiver auf die Menschen einlassen und bekomme mehr zurück.
Ina Forke

Sukhavati ist ein wegweisendes Modellprojekt mit 30 Gästewohnungen, das 2016 am Scharmützelsee nahe Berlin eröffnet wurde. Achtsamkeit, Mitgefühl und die Weisheit der buddhistischen Lehren werden in unserem Zentrum für Spiritual Care praktisch angewendet. Auf diese Weise begleiten und unterstützen wir Menschen in Momenten größter Verwundbarkeit – in Zeiten von Krankheit, im Alter und am Lebensende.

Für unser wachsendes Pflegeteam suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Examinierte Pflegekräfte (w/m)
Pflegeassistenten (w/m)

vorzugsweise mit Erfahrung in der außerklinischen Beatmung und/oder in der Palliativpflege.

Wir wünschen uns neue Teammitglieder, die ihre Liebe zum Menschen und Offenheit für eine spirituelle Weltanschauung mit uns teilen möchten. Eine aktive Auseinandersetzung in der Umsetzung von Mitgefühl und Präsenz im pflegerischen Alltag und die Nutzung entsprechender Fortbildungsangebote werden erwartet.

Individuelle Arbeitszeitmodelle sind möglich (z. B. wochenweise in Bad Saarow arbeiten bei kostenfreier Übernachtung). Marktübliche Vergütung. Hoher Anteil an Fortbildung und Supervision. Hilfe bei der Wohnungssuche.

Bewerbungen bitte an:
SUKHAVATI Pflege gemeinnützige GmbH
Claudia Spahn
Geschäftsführerin und Pflegedienstleiterin
Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow
c.spahn@sukhavati.eu

Telefonische Rückfragen gerne unter:
033631 646-161

www.sukhavati.eu

Spezialisten mit Feingefühl

Die Arbeitswelt von heute ist ein hartes Pflaster: Alles muss sofort passieren, in bestmöglicher Qualität, bei gleichzeitig starker Konkurrenz und schlechter Bezahlung. Wer da unter die Räder kommt, steht schnell am Rand der Gesellschaft. Auch Gefühle haben weder Platz, noch sind sie erwünscht. Es soll schließlich alles möglichst (verstandes)kontrolliert, sachlich und objektiv zugehen. Inzwischen wissen wir jedoch, dass weder der Mensch noch die Welt auf diese Weise gut funktionieren. Aber wie lässt sich dies ändern? Wer könnte helfen oder wegweisende Impulse setzen?

von Cordula Roemer

Das Problem

Julia steht vor dem Modell des neuen Wohnungsprojekts. Eine Mehr-Generationenanlage wurde in Auftrag gegeben. Der Investor hat klare Vorstellungen und Julia hat gemeinsam mit ihrem Team nun schon seit Monaten daran gearbeitet. Alle sind zufrieden – nur Julia nicht. Die Außenanlagen sind ihr Ressort. Grübelnd betrachtet sie die Platte mit den kleinen Häusern, Bäumen, Wegen und Spielgeräten von allen Seiten. Irgendetwas stimmt noch nicht, das fühlt sie. Noch kann sie nicht genau sagen, was sie irritiert, aber das wird sie schon herausbekommen. Sie vertraut ihrem Gefühl und setzt sich erneut an ihre Unterlagen.

Die Lösung

Julia hat nun seit Stunden am Computer gegrübelt, gerechnet und geschoben. Was stimmt da bloß nicht? Diese Unzufriedenheit lässt ihr einfach keine Ruhe. Da sie inzwischen ziemlich müde ist und ihren Kopf wieder frei bekommen möchte, surft sie im Internet nach unterhaltsamen Videoclips. In der Vorankündigung sticht ihr ein Beitrag über die heilige Geometrie ins Auge, den sie sich neugierig anschaut. Plötzlich fällt es ihr wie Schuppen von den Augen: Manche Aufteilungen der Freiflächen sind unharmonisch gestaltet! Umgehend beginnt sie, die relevanten Informationen am Rechner zu überprüfen und zu verändern. Das Ergebnis befriedigt sie zutiefst, jetzt wird die Sache rund! Ihre Kolleginnen und Kollegen sind überrascht und über die nun noch angenehmere Ausstrahlung der Anlage erstaunt.

Abb: © vege - Fotolia.com

Arbeitswelt – besser mit Gefühl?

Die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften haben deutlich gemacht, dass Gefühle in der Arbeitswelt bei Weitem kein solches Schattendasein führen, wie wir es über Jahrhunderte hinweg angenommen und praktiziert haben. Gerade in beruflichen Kontexten wurde objektives, rational erklärbares Verhalten verlangt, eine Beteiligung von Gefühlen tunlichst vermieden und deren Nutzen geleugnet. Wer sich „aus dem Bauch heraus" für bestimmte Schritte entschied, wurde oftmals verlacht oder mit stichhaltigen Argumenten niedergemacht. Gefühle gehörten in den privaten Raum – ausschließlich.

Allmählich wendet sich das Blatt, es darf wieder gefühlt werden. Dieser Trend – so es denn ein Trend und nicht vielmehr eine notwendige menschliche Entwicklung ist – liegt vor allem den hochsensiblen Menschen. Denn sie sind diejenigen, die meist ohne größeren Kraftaufwand über die nötigen Fähigkeiten verfügen, Situationen intuitiv und gefühlvoll zu gestalten.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität bezeichnet das Phänomen eines reizoffenen neuronalen Filtersystems. Das heißt, der betreffende Mensch nimmt per se deutlich mehr Reize und Informationen wahr als andere – innerliche und äußerliche Reize. Das können visuelle, akustische, taktile oder eben auch emotionale und energetische Signale sein. Gerade weil die Antennen Hochsensibler auch auf kleinste Impulse ausgerichtet sind, sind sie in der Lage, auch die feineren Informationen „zwischen „den Zeilen" aufzunehmen – eine Vorbedingung, um schnell, tiefgründig und achtsam auf situative Gegebenheiten eingehen zu können.

Die wissenschaftlich vermuteten 15 bis 20 Prozent der hochsensiblen Menschen sind sich jedoch ihrer Veranlagung nicht immer bewusst, und so treibt die innere Vielfalt häufig ein für die Selbstwahrnehmung nicht nachvollziehbares Eigenleben. Ungewöhnliche Bedürfnisse, merkwürdige Verhaltensweisen, aber auch ungeahnte Fähigkeiten verunsichern daher den hochsensiblen Menschen selbst wie auch seine Mitmenschen. Diese Verunsicherung führt leider häufig dazu, dass die Betreffenden sich „verkehrt" fühlen, sich zurückziehen und ihre ungewöhnlichen Gaben verbergen. Dies muss und sollte jedoch nicht so bleiben. Im Kasten erfahren Sie, was Sie für sich tun können, um Ihre hochsensiblen Seiten aktiv zu leben.

Ausgebremst

Bei allen Problemen, die durch Überreizung, Spannungen im Miteinander oder durch unpassende Arbeitsinhalte entstehen können, ist es jedoch in beruflichen Kontexten auch wichtig, gezielt auf die speziellen Ressourcen Hochsensibler zu schauen. Neben der zentralen Fähigkeit, Emotionen – vorzugsweise die anderer Menschen – schnell und deutlich wahrzunehmen, kommt meist noch ein guter Zugang zur eigenen Intuition hinzu, die jedoch aus den oben genannten Gründen häufig nicht angemessen eingebracht wird.

Zusätzlich erschwert die Situation, dass wir derzeit in einer Kultur leben, in der unser Augenmerk wesentlich stärker auf die äußeren Geschehnisse gerichtet ist, den intuitiven Ausdruck. Die Innenwelten bleiben meist so lange verborgen, bis wir uns ihnen bewusst zuwenden. Dies ist auch bei hochsensiblen Menschen nicht anders.

Trotz aller Hindernisse sind Hochsensible dennoch jene Menschen, die aufgrund ihrer Veranlagung frühzeitig auf emotional oder energetisch begründete Schieflagen hinweisen oder intuitiv Situationen, Prozesse und Entscheidungen harmonischer gestalten könnten!

Im Zuge der zukünftigen Entwicklungen in der Arbeitswelt wäre es daher durchaus für beide Seiten – Arbeitgeber und Mitarbeiter – sowohl sinnvoll als auch heilsam, nicht nur die Gefühlswelt wieder in den Arbeitsprozess zu integrieren, sondern auch den hochsensiblen Menschen als Visionären und Warnern des Systems den ihnen gebührenden Aktionsradius zuzugestehen. Am Beispiel von Julia wird deutlich, welchen Nutzen dies bringen kann. Ohne ihre Achtsamkeit für ihr inneres Gefühl der Unzufriedenheit und des Zweifels hätte sie die Daten nicht noch einmal überprüft und somit das Ergebnis um eine wichtige und auf Dauer wirksame Komponente erweitert: die harmonische Ausstrahlung in der Wohnanlage.

Hochsensible bewusst einsetzen

Die Herausforderungen unserer gesellschaftlichen Zukunft verlangen danach, die neuen Erkenntnisse der Wissenschaften in der Praxis umzusetzen. Die meisten von uns haben jedoch in jahrelanger Erziehung und Anpassung gelernt, genau das Gegenteil zu tun und Gefühle eher auszuschließen. Umlernen tut not, lässt sich aber nicht so einfach von jetzt auf gleich und von allen Menschen gleichermaßen umsetzen. Unbewusste Strukturen, Glaubenssätze und verinnerlichte Haltungen blockieren leider häufig diese Veränderungen. An dieser Stelle ist der bewusste Einsatz hochsensibler Menschen mit ihren wie für diese Herausforderungen geschaffenen Fähigkeiten mehr als hilfreich. Er ist nötig!

So können sie beispielsweise Spannungen im Team schneller erkennen und angehen. Auch

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.

11. & 25. September ab 18 Uhr
Biodanza mit Marianne

danach ab 19.45 Uhr
barfuss tanzen
mit drei DJ s und neuem Team

12. September ab 18.45 Uhr
Meine Alternative ,
Thema siehe INTERNET

20. September ab 19.30 Uhr
Salon Kunst und Leben
Heute mit Überraschungen

www.lebenskunst-verein.de

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

Endlich wieder unbeschwert leben...
Reisen & Transformation

Reiseziele in 2019:
Toscana, Sizilien, Türkei

Es lohnt sich!
Du bist es wert!

Regina Maaß
T: 033056 434 957 • regina-maass.de

SEIN-Mitarbeiterin sucht 2-Zimmer-Wohnung

in Schöneberg

Ich bin in einer schwierigen Situation und brauche für mich und die Kinder zwei Zimmer zum Wohnen in Schulnähe im Bereich Martin-Luther-Straße, Hohenstaufenstraße, Goltzstraße.
Für Hinweise bin ich dankbar.

Kontakt: 0171 - 281 99 07

erkennen sie Sackgassen in Planungsentwicklungen früher und können sie mit Hilfe ihres hochsensiblen Detailblicks leichter auflösen. Arbeitgeber haben in ihnen zudem Mitarbeiter, die auf besondere Weise die Bedürfnisse der ihnen anvertrauten Menschen erkennen und kreativ darauf eingehen können.

Der gute Zugang zur Intuition ermöglicht zusätzlich eine Entspannung in den täglichen kleinen und großen Entscheidungsprozessen. Denn je mehr eine Entscheidung aus dem Verstand heraus gefällt wird, umso anstrengender ist es, sie zu treffen. Anders als das Unbewusste kann der Verstand die Unzahl der zu beachtenden Aspekte kaum angemessen handhaben, was zu Erschöpfung, begrenzten Sichtweisen und damit suboptimalen Ergebnissen führt. Interessant an dieser Stelle ist die mittlerweile gut untersuchte Tatsache, dass erfolgreiche Menschen große und wichtige Entscheidungen überwiegend intuitiv fällen.

Hochsensible, so denn ihre Intuition und ihre anderen Gaben nicht zu sehr von alten Verletzungen oder bremsenden Glaubenssätzen blockiert sind, können somit auf der Basis ihrer speziellen Kompetenzen für die dringend notwendige Entstressung im Arbeitsalltag und in der Gesellschaft sorgen.

Hochsensible – die Anti-Stress-Manager

Leistungs- und Zeitdruck, Konkurrenz und (existenzielle) Unsicherheiten erzeugen Stress – Dauerstress. Dies betrifft jeden Menschen, egal in welchem Kontext. Nicht ohne Grund sind die psychischen Erkrankungen seit Jahren

Was tun, wenn Sie hochsensibel sind?

Hochsensibel zu sein ist eine feine Sache! Oder? Leider empfinden doch recht viele Hochsensible ihre Veranlagung eher als Fluch denn als Segen oder gar Quell eines bereichernden Lebens. Zu schnell und zu häufig kommen sie in eine emotionale und/oder energetische Schieflage und die Lebens- und Arbeitsbedingungen des normalsensiblen Umfeldes mit seinem Höher-Schneller-Weiter-Schöner gereichen leider nicht dazu, diese Lasten zu verringern, eher im Gegenteil.

Was tun Hochsensible dann? Sie errichten innere Mauern, schon in der Kindheit. Diese sollen helfen, von überreizenden oder unstimmigen Situationen nicht permanent verletzt zu werden. Nicht wahrnehmen, nicht fühlen, nicht drüber nachdenken müssen. Der Volksmund nennt es „sich ein dickes Fell anschaffen“. Das machen prinzipiell alle Menschen, doch je höher die Sensibilität, desto massiver muss die Mauer sein. Und funktioniert dies? Anfangs ja – ein bisschen. Aber je älter der Mensch wird, umso hinderlicher werden diese alten Gemäuer.

Um die eigene Sensibilität und die damit in Verbindung stehenden Kompetenzen wieder freizulegen, müssen die inneren Hürden aufgelöst werden. Der wichtigste Punkt dabei ist, sich mit *ganzem Herzen* zu diesem „Umbau“ zu entscheiden, völlig egal, ob er drei Monate oder drei Jahrzehnte dauert. Dieser Schritt ist gerade für Feinfühlige so wichtig, da die innere Komfortzone – und somit auch die Fähigkeit des Aushaltens misslicher Lagen – wesentlich geringer ist als bei normalsensiblen Menschen.

Wie kann dieser Weg aussehen? In meinem Buch „Hurra, ich bin hochsensibel! Was nun?“ beschreibe ich ihn in vier Phasen, die aufeinander aufbauen, aber zu unterschiedlichen Themen unterschiedlich lange dauern können und sich zeitlich auch überlappen.

Phase 1: Sie erkennen, dass bzw. ob Sie hochsensibel sind (beispielsweise über das oben erwähnte Buch). Zu wissen, dass Sie mit einem reizoffenen Filtersystem ausgestattet sind, erklärt viele Ihrer „eigenwilligen“ Empfindungen und Handlungen. Erst wenn Sie die Hochsensibilität bei sich selbst erkennen und akzeptieren, können Sie die weiteren Schritte gehen, um Ihr Leben und Ihre Arbeit an Ihre Bedürfnisse und Kompetenzen anzupassen. Ob dies ein selbstbewusstes Auftreten Ihren Kollegen gegenüber ist oder das Vertrauen in Ihre Wahrnehmungen oder intuitiven Entscheidungen – stets brauchen die folgenden Schritte die Erkenntnis als Grundlage.

Phase 2: Als Nächstes beginnt der Prozess des Reframing, der Neubewertung Ihres bisherigen Lebens. Habe ich mich immer zurückgezogen, weil mir die Reize in der Klasse zu viel waren? Wurde ich gehänselt, weil ich so anders war? Habe ich meine Fähigkeiten versteckt, weil ich sonst im Mittelpunkt gestanden hätte, was ich nicht mag? Oder weil andere mich wegen meiner Handlungen verlacht haben? Überprüfen Sie, an welchen Stellen Sie in Ihrem Beruf nicht das leben, was in Ihnen steckt.

In diese Phase gehört auch die Wiederentdeckung Ihrer hochsensibilitätsspezifischen Kompetenzen wie Detailblick, Tiefgründigkeit, Vorausschau (Planung) oder eine hohe Kreativität. Mehr zu diesem Thema finden Sie in meinem Buch „Perlen im Getriebe – Hochsensibel im Beruf“.

Die Erkenntnisse aus Phase 2, dem Reframing, sind Ihre Wegweiser für die Umgestaltung Ihrer Arbeitsbedingungen.

Phase 3: Jetzt wird's konkret. Um sich nicht weiter an Bedingungen und Menschen anzupassen, die nicht zu Ihnen passen, brauchen Sie Menschen Ihres Schlages – Hochsensible. Suchen Sie sie in Ihrem Umfeld oder im Internet. Sie brauchen es ruhig bei der Arbeit? Passen Sie Ihre Arbeitsbedingungen bestmöglich an dieses Bedürfnis an. Sie sind von Ihren Aufgaben gelangweilt oder nicht (mehr) daran interessiert? Suchen Sie sich neue Aufgaben. Wo immer Sie spüren, dass etwas „nicht passt“, beginnen Sie, es nach Ihren Möglichkeiten passend zu machen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, also lassen Sie sich von den vermeintlich realen Grenzen nicht zu sehr einschüchtern.

Phase 4: Irgendwann kommt bei vielen Hochsensiblen der Zeitpunkt, an dem sie ihr Wesen nicht mehr im Stillen und unsichtbar leben wollen. Das ist gut so. Gehen Sie nach außen, zeigen Sie Ihren Kollegen oder Vorgesetzten, was wirklich „in Ihnen steckt“. ABER: Seien Sie achtsam und respektvoll mit sich selbst! Nicht jeder findet Ihre Wandlung wunderbar und kann mit den nun offensichtlichen Unterschieden umgehen.

Gerade weil in der Berufswelt Gefühle meist noch ein Schattendasein fristen, kommen unter Umständen Neid, Unsicherheit oder Angst beim Gegenüber auf. Stellen Sie sich daher darauf ein, bereiten Sie sich auf Gespräche gut vor und gestatten Sie sich, nicht jedem davon erzählen zu müssen. Auch dieser Respekt und die Achtsamkeit Ihnen selbst gegenüber gehört zu der genesenden Entfaltung Ihrer hochsensiblen Persönlichkeit.

rasant auf dem Vormarsch. Ein achtsamer Umgang sowohl in Bezug auf die Arbeitsinhalte als auch unter den Mitmenschen würde für eine enorme Entspannung und weniger Stress sorgen.

Auch hier leisten hochsensible Menschen als Vorreiter und Seismographen der Gesellschaft einen wertvollen Beitrag. Sie sind diejenigen, die als Erste spüren – und als Erste darunter leiden –, wenn zu viele Spannungen aufkommen. Sie sind diejenigen, die die Fähigkeit haben, aufgrund ihres intuitiven Zugangs innerhalb komplexer Themenfelder tiefgründige und komplizierte Aufgaben zu lösen. Sie sind auch diejenigen, die aufgrund ihres Bedürfnisses nach Harmonie, Stille und Konzentration Arbeitsprozesse ausgleichend gestalten können. Allerdings sollten die Rahmenbedingungen für die oder den hochsensiblen Mitarbeiter stimmen. Ein Traktor braucht Diesel, ein Rennwagen dagegen Spezialbenzin. Hochsensible Menschen sind äußerst leistungsfähig, aber nur, wenn sie den „richtigen Treibstoff" erhalten, also die Rahmenbedingungen ihren speziellen Bedürfnissen angepasst sind. So sollte die Pausengestaltung beispielsweise individuell regelbar sein, denn durch die intensive Arbeitsweise verbrauchen Feinfühlige schneller mehr Energie und benötigen daher öfter und manchmal auch längere Pausen. Auch Einzelbüros, kleine Teams, Stellwände oder Gehörschutz sind unterstützende Maßnahmen. Das Arbeitsergebnis gleicht diese „Extrawürste" allemal aus.

Was genau für die hochsensible Kollegin oder den feinfühligen Kollegen ein stimmiger Rahmen ist, sollte immer mit der betreffenden Person einzeln besprochen werden, denn auch hier variieren die Bedürfnisse. Inzwischen wissen immer mehr Arbeitgeber um die Vorzüge hochsensibler Mitarbeiter und sorgen für die entsprechenden Arbeitsbedingungen. Letztlich weist diese Entwicklung in eine Richtung, die mittel- und langfristig auch allen anderen arbeitenden Menschen zugute kommt. Denn auch sie leiden zunehmend unter den belastenden Bedingungen und könnten bei sanfteren und gefühlvolleren Arbeitsbedingungen ihre Arbeit wieder mit mehr Freude und Engagement angehen.

Cordula Roemer ist Diplom-Pädagogin, HSP (Highly Sensitive Person)-Beraterin und -Coach, ROMPC®-Anti-Stress-Coach, Dozentin und Autorin. Seit 2007 weiß sie von ihrer eigenen Hochsensibilität und gründete 2009 das „Offene Berliner HSP-Treffen", das seither monatlich stattfindet. Vorträge, Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte, Beratungen für Betroffene und Bücher folgten.

Info und Kontakt unter **Tel.: 0173-62 700 20** oder info@sensibel-beraten.de
www.sensibel-beraten.de

Bücher:
Cordula Roemer: Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?, Springer 2017
Cordula Roemer: Perlen im Getriebe – Hochsensibel im Beruf, Humboldt 2018
Cordula Roemer und Anne Oemig: Ein hochsensibles Jahr mit Gustav, Springer 2018

Seminar für HSP: Was in mir steckt – Potenzialentfaltung für Hochsensible
Zeit: Sa, 13.10.2018, 10-16 Uhr
Ort: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Str. 30, Berlin
Kosten: 30 € / 15 € ermäßigt.

www.sensibel-beraten.de

Die Berührerin

Der Tastsinn als erster und letzter Sinnesreiz in unserem Leben

Wir chatten und skypen, pflegen hunderte virtuelle Freundschaften, statt ein reelles Gegenüber zu haben, das man ansehen, hören oder sogar anfassen kann. Umso mehr gewinnt das haptische System an Bedeutung. Laut einer Forsa-Umfrage herrscht in unserer optisch und akustisch überreizten Gesellschaft Berührungsarmut, jeder achte Bundesbürger fühlt hier einen Mangel. Einige von ihnen kommen deshalb zu mir ***Milka Reich****. In ihrem Beruf als Berührerin verfolgt sie diese Entwicklung und begleitet Menschen auf der Suche nach körperlicher Zuwendung.*

Abb: © Solarisys - Fotolia.com

Berührung im Mutterleib

Die Fähigkeit, Berührung zu empfinden, ist Merkmal alles Lebendigen, und sie ist uns angeboren. Wir können blind, taub oder stumm auf die Welt kommen – aber niemals ohne Tastsinn. Schon Einzeller reagieren auf haptische Reize, Embryos beginnen ab der achten Schwangerschaftswoche, ihre Umgebung tastend zu erforschen. Sie berühren die Nabelschnur oder sich selbst, reagieren auf Berührung an den Lippen (dort befinden sich die meisten Tastrezeptoren), während Gehör und Augen noch gar nicht ausgebildet sind. Es ist der einzige Sinn, der unentbehrlich ist, der Verbindung stiftet zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, innen und außen, uns und der Welt.

Wir sehnen uns alle unbewusst dorthin zurück – aber die Zeit im Uterus mit seiner warmen und nahezu schwerelosen Ganzkörperberührung ist leider vorbei. Nur das noch nicht geborene Kind schwebt darin, verbunden, rundumversorgt. In diesem frühen Stadium können wir, wiederum durch Tasten, von außen bereits Verbindung zu ihm aufnehmen. Hebammen und Ärzte nutzen Berührung zur Diagnose, tasten Höhenstand und Muskeltonus der Gebärmutter, Fruchtwassermenge sowie Lage und Größe des Kindes. Haptonomisch ausgebildete Hebammen nehmen noch weiterführenden Kontakt auf, hier kann ein Kind durch die Bauchdecke hindurch beruhigt, bewegt oder nötigenfalls gedreht werden. Nach der Lehre der Haptonomie („Lehre von der Berührung", zurückgehend auf Frans Veldman, 1921-2010) kann „haptonomischer Kontakt der Eltern zu ihrem Kind eine fundamentale Daseinsbestätigung und –bestärkung des Kindes sowie eine Vertiefung der Beziehung der Eltern untereinander bewirken. Postnatal zeigen Kinder, die haptonomisch affektiv begleitet wurden, eine harmonischere und schnellere Entwicklung und eine sehr frühe psychische Entfaltung. Sie können psychomotorisch besser koordinieren, sind aufmerksamer und lebhafter."

Berührung ist existentiell

Wenn ein Kind geboren ist, kann es kaum sehen, nur hören und ein bisschen riechen – der Tastsinn hingegen ist stark ausgeprägt. Es braucht Körperkontakt für eine psychisch wie physisch gesunde Entwicklung und ist selbst hochtaktil. „Nach der Geburt sollten Mutter, Vater und das Kind die Gelegenheit zu ausgiebigem Körperkontakt bekommen. Idealerweise nimmt die Mutter, wenn sie bereit ist, selbst das Kind zu

sich. Nicht gleich wegnehmen und waschen, untersuchen, anziehen. Oder gleich auf den Bauch der Mutter legen, ohne dass diese dazu bereit ist. Es geht um Berührtsein. Berührt zu werden fängt damit an." (Ina Mailänder, Hebamme)

Das Tragen eines Babys im Tragetuch ähnelt den Bedingungen im Bauch: Wärme, Herzschlag und jeder Schritt der Mutter (oder des Vaters) sind spürbar und geben Sicherheit. In vielen afrikanischen Kulturen ist das enge körperliche An-sich-Binden des Kindes völlig selbstverständlich.

Berührung im Lebenszyklus

Berührung bildet und stärkt die eigene Körperwahrnehmung. Da sich die meisten Tast-Rezeptoren an Lippen und Zunge befinden, stecken Babys und Kleinkinder sich zur Erkundung der Welt erstmal alles in den Mund – sie begreifen und erfassen Dinge durch buchstäbliches Be-greifen und eben Er-fassen.

Später ist Berührung oft an besondere Bedingungen geknüpft: bei voller Windel, Schmerzen, Krankheit, zum Einschlafen, Trösten oder nach besonders gut erbrachter Leistung ... gibt es Streicheleinheiten. In der Pubertät kommt Sexualität hinzu, verstärkte Selbstberührung durch Masturbation, erste Küsse und Umarmungen, noch später ein fester Partner, dann vielleicht eigene Kinder, eine eigene Familie mit ihrem Berührungskosmos, in dem der ganze haptische Entwicklungsbogen dann von vorne beginnt.

Mit zunehmendem Alter wird Berührung immer seltener. Wir schreien abends längst nicht mehr: „Kraul mich!", wie meine zehnjährige Tochter das noch tut. Aber irgendwann ist vielleicht kein Beziehungskontext mehr da, kein Partner, den man darum bitten könnte. Man geht zum Arzt, Physiotherapeuten, vielleicht zu einer Prostituierten oder Kosmetikerin; man gönnt sich nach der Sauna eine Massage. Man geht zur Berührerin. Man hält sich eine Katze.

Würden wir uns mehr streicheln, wenn wir ein Fell hätten?

Viele Menschen erfahren im Alter über Jahre hinweg keine einzige liebevolle Berührung. „Ich gehe zu meinem Frisör, schüttele ab und zu jemandem die Hand. Aber das war es dann auch schon", sagt einer meiner betagteren Klienten.

Was macht eine Berührerin?

Zu mir kommen Männer und Frauen jeden Alters, mit und ohne Behinderung. Meine Arbeit liegt *zwischen* professionellem Rotlicht, Wellness, Körper- und Psychotherapie und ist weit mehr als eine Dienstleistung. Zuerst spreche ich „normal" verbal, erfahre Lebensgeschichten, Schicksale. Ein Unfall, Verbrennungen, Beziehungs- und Erektionsprobleme, schlichte Neugier, Einsamkeit, fehlende Arme eines Contergan-Geschädigten, Depressionen, Burn-Out ... alles ist dabei. Danach verlege ich das Gespräch auf die Matte, stelle Fragen mit den Händen und lausche auf körperliche Antworten. Die sich daraus ergebende – leise, aber höchst differenzierte – Kommunikation ist immer authentisch und Richtschnur der Behandlung. Es gibt keinen festen Ablauf. Jedem steht frei, so viel auszuziehen, wie er möchte. Eine junge Frau lag einmal in dickem Pullover und Jeans auf der Matte, weil sie schon zufällige Berührung in der Schlange der Supermarkt-Kasse nicht ertrug. Nur bei der Berührung mit Tieren hatte sie kein Problem, im Gegenteil, sie verbrachte ihren Urlaub immer in einer Pferde-Herde. Ich habe sie für mein Gefühl so gut wie gar nicht angefasst – aber selbst das war für sie schon fast zuviel. Ein anderer Klient brach bereits in Tränen aus, als ich ihn, ganz zu Anfang, noch gar nicht berührt, sondern nur erstmal sorgfältig mit einer weichen Decke zugedeckt hatte.

Berührung wirkt unmittelbar und nachhaltig

Weit stärker als jede Form verbaler Zuwendung kann sanfte Berührung unmittelbares Vertrauen und Wohlbefinden erzeugen. Der Körper interpretiert Berührung als ein Versprechen: „Ich werde dir helfen" – und entspannt sich. Es wer-

den die Entspannungshormone Oxytocin und Prolaktin sowie Endorphine ausgeschüttet, gleichzeitig senkt sich der Stresshormonspiegel (Cortisol). Berührung lindert Depressionen und chronische Schmerzen, kräftigt das Immunsystem und senkt Herzfrequenz und Blutdruck. Sie entspannt Asthmatiker. Sie ist eine wichtige vertrauensbildende Maßnahme: Patienten empfinden Arztbesuche mit Berührung als doppelt so lang wie ohne und haben mehr Vertrauen in die Behandlung. Auch Beziehungen verlaufen glücklicher, wenn sich die Partner häufig berühren. Massagen wirken stimmungsaufhellend, Händchenhalten beruhigt, die Berührung warmer Gegenstände macht großzügig.

Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Labors an der Universität Leipzig, entwickelte ein sogenanntes Haptimeter, eine Test-Apparatur, die haptische Fähigkeiten messbar macht. Diesen Test absolvierten alle möglichen Probanden mehr oder weniger gut – diejenigen, denen dies jedoch sehr schlecht oder gar nicht gelang, waren Probanden mit Magersucht. Der mögliche Zusammenhang zwischen Magersucht und einer quasi körperlosen Erziehung brachte Grunwald auf die Idee, magersüchtige Probanden in einen eng anliegenden Ganzkörperanzug zu stecken. Sie sollten ihn mehrmals pro Tag tragen. Die Bewegung darin erzeugte ständig wechselnden Hautkontakt, machte Körpergrenzen spürbar. Mit der Zeit konnten die Probanden, die sich krankheitsbedingt ja dick fühlen, ihre eigene Magerkeit sehen und sich darüber wundern. Die Berührung der Catsuits hatte ihre Körperwahrnehmung verändert.

Für eine körperliche und psychische Gesundheit braucht der Mensch Berührung anscheinend fast ebenso dringend wie Nahrung und Schlaf. Das gesamte biologische System profitiert, egal ob Kleinkind oder Erwachsener.

Der haptische Sinn lässt sich nicht abstellen

Genauso unumstößlich ist allerdings die Tatsache, dass sich der Tastsinn nicht abschalten lässt. Man kann ihn nicht zuhalten wie Ohren, Augen und Nase. Er transportiert Emotionen und wirkt so unmittelbar, dass man sich quasi nur durch räumliche Distanz entziehen kann. Ein Patient vermeidet Blickkontakt, rückt bei der Untersuchung unmerklich ab, ein Gegenüber verschränkt die Arme vor der Brust, der Partner dreht einem den Rücken zu und rutscht an die äußerste Bettkante. Werden solche Signale von dem, der berührt, missachtet, bekommt Berührung einen übergriffigen Charakter, ganz egal, wie wohlmeinend seine Worte in dem Moment sein mögen. Körper können nicht lügen. Ein körperlicher Übergriff wird sofort als solcher verstanden und löst instinktiv Fluchttendenzen aus. Wird durch massive Gewaltanwendung eine Flucht verhindert, hat dies katastrophale Folgen. Körper speichern gute wie schlechte Erfahrungen, und Missbrauch oder Folter hinterlassen ihre Spuren physisch wie psychisch ein Leben lang.

Herantasten

In meine Praxis kommen meist Menschen, die sich ausdrücklich Berührung wünschen, die von ihrer Sehnsucht berichten oder ihrem Defizit. Ein solches Vorgespräch kann sich aber deutlich vom Sachverhalt unterscheiden, der sich anschließend während der Behandlung zeigt. Beispielsweise lag ein Klient einmal wie ein Stein auf der Matte, und es stellte sich heraus, dass er eigentlich gar nicht in der Lage war, sich auf irgendeine Berührung einzulassen – seine Frau war kürzlich gestorben. Die Sitzung bestand dann mehr aus Trauerarbeit als aus körperlicher Berührung oder Massage. Ohne Herantasten, ohne mit den Händen noch einmal nachzufragen, hätte ich dies aber nicht herausgefunden.

Letzter Sinn

So wie der Tastsinn uns ins Leben hinein begleitet, so begleitet er uns auch wieder hinaus. Liegt ein Mensch im Sterben, der kaum noch sprechen, hören und sehen kann, ist das Letzte, was er dennoch spürt, Streicheln, Berührung, ein Händedruck – den er vielleicht sogar noch erwidert. Oftmals ist dies für alle Beteiligten sehr bewegend, denn womöglich spielte Berührung im Leben des Sterbenden keine große Rolle. Umso mehr kann sie es jetzt tun, etwas versöhnen, oder noch etwas sagen, was mit Worten nicht auszudrücken war.

Milka Reich begleitet seit Jahren Menschen auf ihrer Suche nach körperlicher Zuwendung. Ihre eher ruhige Körperarbeit, Massagen und Wahrnehmungs-Übungen ermöglichen im wahrsten Sinne des Wortes ein Herantasten – an sich selbst und andere. Es ist dabei nicht nötig, sich auszuziehen.

Info und Kontakt unter **Tel.: 0173 - 604 85 61** oder milka@die-beruehrerin.de
www.die-beruehrerin.de

Literatur
Tine Müller-Mettnau „Gestillte Sehnsucht – starke Kinder“, Eigenverlag
Martin Grunwald / Lothar Beyer „Der bewegte Sinn“, Birkhäuser
Cem Ekmekcioglu „Drück mich mal“ , Westend
Werner Bartens „Wie Berührung hilft“, Knaur
Marion Grillparzer / Susanne Wendel „Der Feelgood Faktor“, Südwest

WWW.SEIN.DE

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

Kreative Protestaktion gegen Klimawandel

Rund 800 Menschen protestierten am Strand Cabo de Vapor bei Lissabon in einer kreativen Aktion gegen die geplanten Öl- und Gasbohrungen und Fracking und stellten gleichzeitig Alternativen für eine regenerative, erdölfreie Zukunft vor.

Aus der Rubrik „News“

Fairer Handel wächst im zweistelligen Bereich

Immer mehr Menschen in Deutschland greifen zu fair gehandelten Produkten. Im Jahr 2017 gaben die Verbraucher 1,473 Milliarden Euro für Produkte aus fairem Handel aus.

Aus der Rubrik „News“

Weltbevölkerungstag: 7.635.250.000 Menschen

7.635.250.000 Menschen leben im Juli 2018 auf der Erde. Diese Zahl gab die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW) anlässlich des Weltbevölkerungstags am 11. Juli bekannt.

Aus der Rubrik „News“

Ebenen der Sexualität

Wir drücken uns über unsere Sexualität als Menschen aus. Wir können mit Sex jemanden lieben oder verachten, uns Bestätigung oder Entspannung holen. Wir werden unsere Sexualität nur dann verstehen, wenn wir sehen, wie verwoben sie mit dem Rest unseres Lebens ist.

Aus der Rubrik „Regional Brandenburg“

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

Bildnachweise:
Protest gegen Klimawandel: © Lee von dem Bussche
Fairer Handel: © Forum fairer Handel
Weltbevölkerungstag: Kaolack, Senegal: Familienplanung und Aufklärung im Senegal. (Photo © Jonathan Torgovnik/Reportage by Getty Images).
Sexualität: © pixabay.com

www.die-beruehrerin.de

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

mit Birgit Feliz Carrasco als Gastdozentin

Persönliche Beratung jederzeit möglich

einfach anrufen unter:
030 - 95 60 20 20

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

Pflanzenheilkunde & Augendiagnose
2-JAHRES-AUSBILDUNG
ab 26. September 2018
Uta Kübler, Oda Roznowski und Kollegen
www.pflanzenheilkunde.berlin

Tantra-Retreat im Herbst
für Tantra-Erfahrene
Liebeskunst vom Feinsten
28.09. - 03.10.2018
BeFree
BeFree Tantra - Regina Heckert
Tel.: 0 63 44 - 95 41 60
kontakt@befree-tantra.de

Zu Gast in Berlin: Lebensverändernde Heiltöne und Gesänge

23.9.2018 Heilabend mit Heribert Czerniak

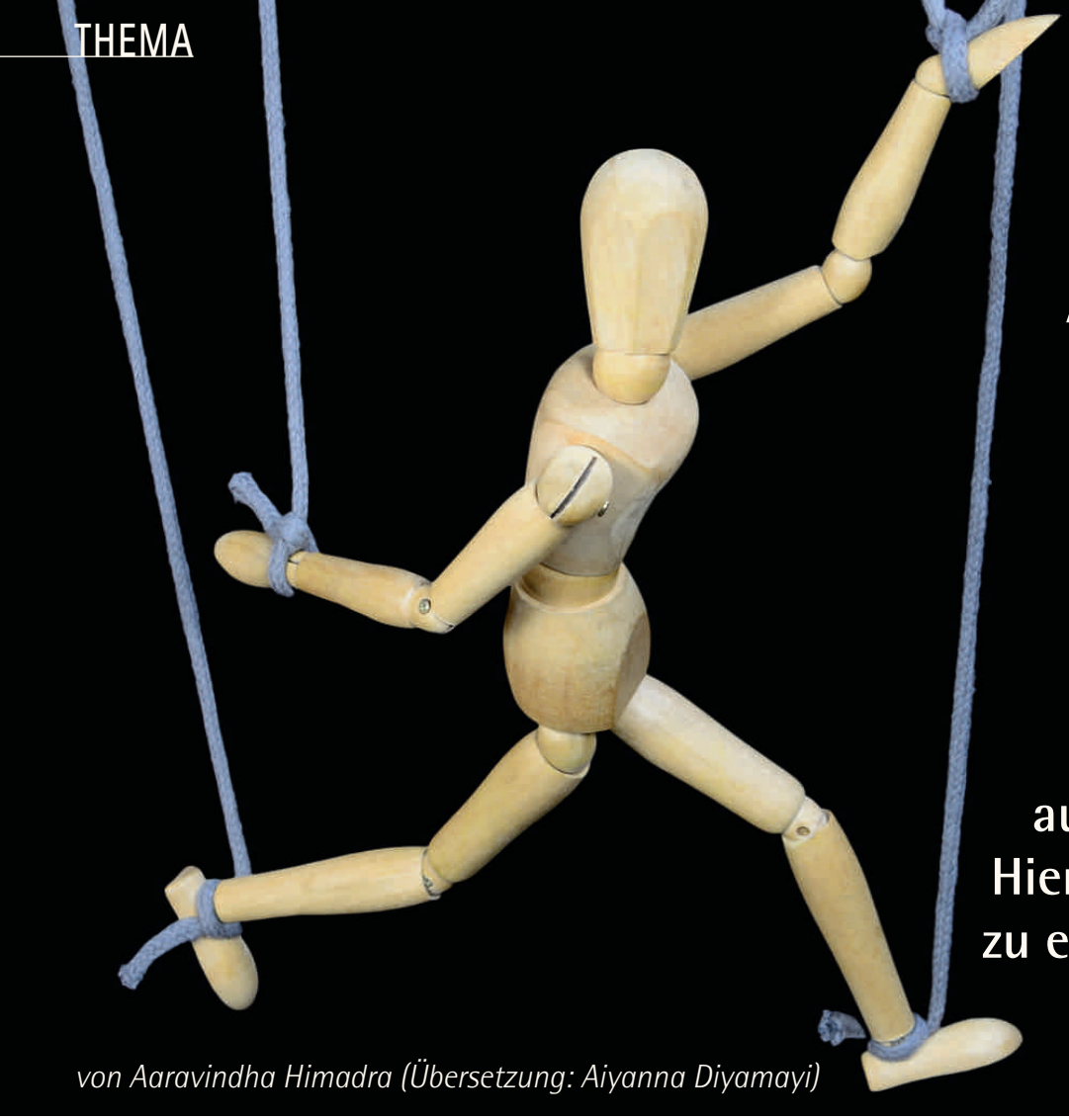
Die Heiltöne und Gesänge verändern die Informationen von Glaubenssätzen und Programmierungen, die bisher deinen Körper und dein Leben begrenzt und blockiert haben. Heribert tönt Tonfrequenzen und Heilgesänge, die in der DNS eine Umprogrammierung vornehmen.

Einzel- & Paarsitzungen: Heribert nimmt die Lebensthemen, die sich als Ursache in Krankheiten und ständig wiederkehrenden Problemen zeigen, im Energiesystem des Körpers wahr.

Heribert, Klangmedium und 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.

Sonntag 23.9. 15-18 Uhr | 35 €
In der Remise an der Marie,
Marienburger Str. 5a, 2. Hof, 10405 Berlin

KONTAKT + 49 351 16 05 84 22
CD Probehören: **www.heilende-stimme.com**



Neue Antworten auf das Leben

Du bist es leid, deinen Emotionen ausgeliefert zu sein? Hier sind fünf Schritte zu einem neuen Leben.

von Aaravindha Himadra (Übersetzung: Aiyanna Diyamayi)

Abb: © pholdito - Fotolia.com

Lange Zeit war die Wissenschaft der Ansicht, dass Emotionen von Geburt an Teil des zerebralen Aufbaus des Gehirns sind und bereits in die Struktur des Gehirns integriert sind. Aber das sind sie nicht. Sie werden durch deine fortlaufenden Reaktionen auf Lebenserfahrungen konstruiert. Du hast mehr Autorität darüber, deine emotionale Realität zu regulieren, als du vielleicht glaubst. Emotionen sind *nicht* in dein Gehirn eingebaut. Du kultivierst sie als Mittel, um auf schwierige oder vielversprechende Lebenssituationen zu reagieren. Sie sind keine Veranlagungen, sie sind erlernt. Deine Emotionen werden durch Einschätzungen, Vermutungen und Ahnungen geprägt. Sie sind dein bestmöglicher Versuch zu erraten, wie du auf schwierige Situationen reagieren solltest. Sie sind das Ergebnis von Vermutungen, die sich aus deiner Erinnerung darüber speisen, wie du in der Vergangenheit mit Hoffnungen und Abwehrreaktionen umgegangen bist. Diese gewählten Antworten bilden dann reaktive emotionale Schichten oder emotionale Überlagerungen, die deinen gegenwärtigen Alltag beherrschen. Die Erinnerung an emotional geladene Ereignisse rufen deine in der Vergangenheit gewählten Reaktionen hervor, um automatisch mit dem umzugehen, was gerade ist.

Emotionen als Schutz der Ego-Strukturen

Möglicherweise hoffst du aufrichtig, deine emotionalen Reaktionen ändern zu können. Vielleicht hast du aber auch gelernt, dich auf deine Emotionen zu verlassen, und schützt sie als wichtige Reaktionen, die dich dabei unterstützen, so zu sein, „wie du bist". Vielleicht möchtest du im Geheimen gerne weinerlich sein, um andere zu kontrollieren, oder findest Rationalisierungen für deine Emotionen, um Gründe zu haben, dass du in einer Opferrolle bleiben kannst. Du wirst zu der hilflosen Person, mit der du dich mit der Zeit identifiziert hast. Dein Weinen oder dein Leiden ist vielleicht zu deiner Überlebensstrategie in schwierigen Situationen geworden und hat dir als Mittel gedient, um durch Mitleid oder Unterstützung von anderen das zu bekommen, was du brauchst.

Vielleicht genießt du es insgeheim, deine Beherrschung zu verlieren, weil deine emotionalen Wutausbrüche dir die Kontrolle über andere geben. Oder vielleicht hilft dir deine Wut dabei, dich vor Dingen zu drücken, die du nicht tun willst. Diese emotionalen Reaktionsszenarien stehen immer in Bezug zu einer Geschichte in der Vergangenheit. „Ich bin so, weil mir dies oder jenes passiert ist!" Die steuernde Instanz in diesen Situationen ist deine angenommene Identität – „Wer bin ich?" oder „Wer will ich werden?". Sobald du glaubst, dass du jemand Bestimmtes bist, oder hoffst, jemand Bestimmtes zu sein, stellen sich Emotionen ein, um diesen Motivationen zu dienen oder sie zu verteidigen.

Das Prinzip Wiederholung als Weg in die Freiheit

Die Art und Weise, wie du bist, entsteht nicht nur durch deine Reaktion auf ein einzelnes Ereignis. Die Art, wie du dich zeigst, wird im Laufe der Zeit aufgebaut, indem bestimmte Reaktionen auf ähnliche Lebenserfahrungen

wiederholt und dadurch verstärkt werden. Dein Gehirn reagiert auf die Wiederholung durch die Bildung von neuronalen Wegen, die als dein konstruiertes mentales Gerüst fungieren. Irgendwann wirst du vielleicht nicht einmal mehr wissen, dass du als Opfer agierst oder als jemand, der vor Wut außer sich ist. Deine neuronalen emotionalen Landkarten machen alles für dich. Glücklicherweise kann die Fähigkeit des Gehirns, neuronale Wege zu erzeugen, auch zu deinem Vorteil genutzt werden. Die Eigenschaft, die Veränderung schafft, ist die gleiche grundlegende Methode, die deine gewohnheitsbedingten emotionalen Reaktionen erzeugt hat: Wiederholung.

Der **erste Schritt**, um dein emotionales Programm zu ändern, besteht darin, mental zurückzutreten und dir deiner selbst gewahr zu werden. Du tust dies, indem du deine Meta-Kognitionen entwickelst: Du wirst dir bewusst, worauf sich dein Bewusstsein konzentriert (zum Beispiel: Mir wird bewusst, dass ich wütend bin). Je öfter dir dies gelingt, desto leichter wird es. Erinnere dich daran, dass Wiederholung dein Gehirn vernetzt. Mit genügend Übung darin, dir deiner selbst gewahr zu werden, fängst du automatisch an, das Selbstgewahrsein den unbewussten Reaktionen vorzuziehen.

Der **zweite Schritt** zur Veränderung deiner automatisierten emotionalen Programmierung besteht darin, deine Meta-Kognitionen als ein Mittel einzusetzen, um deine Emotionen ohne Vorurteil oder Präferenz zu fühlen. Fühle einfach die Emotionen, ohne Widerstand und ohne Urteil. Der Schlüssel dazu ist eine ehrliche und offene Empfänglichkeit für das, was ist. Ziehe aufrichtiges Fühlen dem „Aufspringen und Suhlen" in der Emotion vor.

Sobald du die Emotion aufrichtig fühlst, kannst du deinen **dritten Schritt** machen: Du gibst weiter jeglichen Widerstand gegenüber der Emotion auf und näherst dich dem innersten Punkt der Emotion, ohne dich auf sie einzulassen. Das heißt, du kannst nun die Emotion vollkommen fühlen, ohne dich vor ihr zu verschließen oder im Widerstand zu ihr zu sein. Gleichzeitig verlierst du dich nicht in der Emotion und identifizierst dich nicht mit ihr. Dies gibt dir die Möglichkeit, zwischen dem zu unterscheiden, was die Emotion ist, und dem, was wirklich ist in diesem Moment. So kannst du dich in den nächsten Schritten für die Botschaft öffnen, die hinter der Emotion liegt, ohne von der Emotion in der Klarheit deiner Wahrnehmung beeinflusst zu werden. Wenn du diese Phase vollenden kannst, kann es sein, dass die Emotion tatsächlich ganz verschwindet und einen leeren Raum zurücklässt. Dieser leere Raum, wo einst die Emotion war, kann als eine Art Frage in deinem Geist gehalten werden.

Neue Antworten aus dem Inneren

Der **vierte Schritt** besteht darin, sorgsam in dich hineinzuhören, was deine Fähigkeit zu fühlen als ehrliche alternative Antwort hervorbringt, um auf die Situation zu reagieren, die ursprünglich die Emotion ausgelöst hat. Die richtige Antwort löst das Gewicht auf deinem Herzen auf und fühlt sich frei an. Wenn deine Gefühle eine positive, befreiende Reaktion hervorbringen, wirst du eine damit assoziierte Leichtigkeit des Seins spüren, deren Umsetzung Freude verspricht. Wenn das nicht passiert, lausche ein wenig länger.

Sobald du diese Antwort gefunden hast, mache deinen **fünften Schritt** – handle entsprechend! Ein Beispiel könnte sein, dass es dich immer wieder über die Maßen wütend macht, wenn dich jemand im Gespräch unterbricht. Vielleicht ist die Antwort, die dein Herz leichter macht, die, dass du dir selbst nicht zuhörst und dir mehr Geduld entgegenbringen musst, um diese Frustration zu lösen. Die Erkenntnis alleine wird dieses emotionale Muster nicht dauerhaft lösen, du musst sie umsetzen und dir ab jetzt mehr Geduld entgegenbringen und auf deine wahren Bedürfnisse hören. Dieser Akt ist der Beginn deiner neuen neuronalen Kartografie und der Weg dahin, emotionale Freiheit zu erschaffen.

Wenn du dich deinen Meta-Kognitionen widmest, kannst du durch bewusste Selbstaufmerksamkeit eine Reaktion auf das erzeugen, was wirklich ist. Einfach, indem du nicht auf das programmierte oder automatisierte Feedback hin handelst. Du kannst dies aber nicht tun, indem du die Emotion ablehnst, denn das würde den Druck, der durch die Emotion innerlich entsteht, nur verschlimmern. Stattdessen versetzt dich der Prozess der fünf Schritte irgendwann in die Lage, eine alternative Antwort zu bevorzugen, eine bewusste Antwort, die dich auf einen neuen Weg zu einem positiven Lebensausdruck bringen kann.

Aaravindha Himadra, Autor des spirituellen Bestsellers „Das Tal der unsterblichen Meister", ist ein Rishi (Seher) der zeitlosen Surah-Parampara-Tradition. Er unterrichtet weltweit tiefgreifende Techniken und spirituelles Wissen, die es leicht machen, die eigenen kreativen Talente zu entwickeln, Heilung, Freiheit und tiefen inneren Frieden zu finden sowie letztendlich Erleuchtung zu erlangen.

Aaravindha ist in diesem Herbst in Europa und gibt am 13./14.10. in Zürich und am 3./4.11. in München ein **Wochenendseminar**. Nähere Infos auf **www.aaravindha.com**.

MECKLENBURG

Buddhistische Meditation mit Sadhu Panyasara

Durch die Vipassana-Meditation erreichen Sie Geistesschulung durch Achtsamkeit und Läuterung von der Vergangenheit.

Das Ziel ist die vollkommende Befreiung und vollständige Erleuchtung und so werden viele psycho-somatische Leiden von der Wurzel her aufgelöst.

Die 10-Tage-Schweigekurse finden in Mecklenburg statt, die Termine finden Sie auf der Website.

Buddha-Sasana-Zentrum
Föhrer Straße 9
13353 Berlin
Tel. 0179 - 8 92 40 41
www.panyasara.de

CHARLOTTENBURG

Dharma Mati Herz der Weisheit

Seit 2007 bietet das Zentrum ein umfangreiches Programm zu Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben. Komm vorbei zur Mittags- oder Abendmeditation oder einfach zur Besichtigung der Buddha-Statue oder besuche das hauseigene Cafe, Restaurant „Lotus Lounge" inkl. Shop.

Vom 30.9. bis 5.10. wird Christine Longaker ein 6tägiges Intensivseminar „Selbstmitgefühl" geben.

Meditation (Eintritt frei, Spende erwünscht):
Mo-Fr 12.30-13 Uhr, Mo 19-20.30 Uhr, Di&Do 19-20 Uhr

Dharma Mati
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
berlin@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

Abb: © Anne Smith

Anzeigen

HESSEN

Überregionale Gemeinschaften-Festivals

Auch für Suchende: 28. Dezember 2018 - 2. Januar 2019 und über Pfingsten 7.-13. Juni 2019

Früher betrachteten viele der spirituellen Gemeinschaften ihren Weg als den besten. Jetzt erkennen immer mehr die Gleichwertigkeit der Wege und das Voneinander-Lernen als Chance zu gemeinsamem inneren Wachstum. Trotz oder gerade wegen des spirituellen Festival-Schwerpunkts fühlten sich auch die sich nicht spirituell nennenden Gäste sehr wohl. Denn die Teilnahme an allen Angeboten wie Meditation, Singen, Pranawandern... ist natürlich freiwillig und wird auch Reinschnuppernden immer gut erklärt.

ÖKODORF-Institut
Beratung bei
Gemeinschaftssuche/gründung
oekodorf@gemeinschaften.de
Tel. 07764 - 93 39 99

www.aaravindha.com

von Miroslav Großer

Gesangs-Improvisation als Gemeinschafts-Training

Erfahrungen aus 18 Jahren Stimm-Improvisation mit den „Dancing Voices"

Die Dancing Voices sind eine offene Gruppe für freie Stimm-Improvisation in Bewegung, bei der alle Klänge erlaubt und willkommen sind, die wir mit unserem eigenen Körper erzeugen können. Teils fremde, teils einander vertraute Menschen treffen sich hier zum völlig freien Singen und bewegen sich dazu frei im Raum. Es gibt keinen Dirigenten dieser Interaktionen, keinerlei Vorgabe, nur vollkommen offenen Raum zum Sich-selbst-Entfalten im klanglichen Erleben zusammen mit anderen. In diesem Feld entstehen magische Erfahrungen von Klang und Begegnung. Und aus diesen Erfahrungen lassen sich Prinzipien ableiten, die sich sowohl für das gemeinsame Improvisieren anwenden lassen als auch für ein harmonisches Miteinander in Gemeinschaft, sei es in Partnerschaft, Familie, Beruf oder Gesellschaft.

1. Prinizip:
Wahrnehmen + Spüren + Lauschen

Basis jeder Gemeinschaft ist das Sich-miteinander-Wahrnehmen vor jeder Aktion. Es beginnt mit dem Wahrnehmen der eigenen Empfindungen, Bedürfnisse und Impulse, noch bevor man in irgendeine Handlung geht. In meinen Gesangs-Gruppen nenne ich es das In-Einklang-Kommen mit sich selbst. Also erstmal steht das In-sich-hinein-Lauschen an, und wenn dann die ersten Impulse möglichst unzensiert in den offenen Raum gegeben werden, dann braucht es baldmöglichst auch das Lauschen auf die gelebten Impulse der anderen im Raum. Das aktiv gewollte, voll bewusste Erleben meiner selbst und meiner Mitwesen gilt in Musik und Gemeinschaft als eine unabdingbare Voraussetzung für sinnvolles Handeln. Nur so kommen wir aus der Erfahrung einer Gruppe von Individualisten hin zu einem auf Verbundenheit basierenden Teamgeist, der die Voraussetzung ist für konzertiertes Handeln und Erschaffen von Erlebnissen, die weit über das hinausgehen, was Einzelne allein hätten erreichen können.

„Vom Klang können wir sehr viel über das Leben lernen und vom Zusammen-Klingen ganz viel über das Zusammen-Leben."

Zusätzlich zum Hören aufeinander braucht es das Fühlen der Klänge und Schwingungen, die in der gemeinsamen Kommunikation empfangen und gesendet werden, um alle darin wirkenden Informationen aufnehmen und in die

eigenen Impulse gut einfließen lassen zu können. Da die Übergänge zwischen Hören und Fühlen gleitend sind, nutze ich das Wort Lauschen sehr gern, um deutlich zu machen, dass beides zusammengehört, wenn man auch die feineren Ebenen des Klanges und des menschlichen Miteinanders erfassen und als Grundlage für ein freudiges Miteinander nutzen möchte. Lauschen = Hören + Fühlen. In Kombination mit ganzheitlicher Wahrnehmung ergibt dies ein Gesamtpaket von beziehungsaufbauenden Verbindungen zwischen allen Gruppen-Mitgliedern sogar noch vor, doch natürlich auch während aller konkreten Interaktionen, womit allen gedient ist. Nicht unerwähnt lassen möchte ich hier den hochwertvollen Aspekt des möglichst tiefen Wahrnehmens und Nachspürens nach einer Stimm-Improvisation oder sonstigen Aktion. Bei den Dancing Voices genießen wir deshalb nach dem intensiven Klang-Abenteuer eine mindestens ebenso intensive Stille von etwa einer Viertelstunde, bevor wir miteinander in einen immer hochinteressanten verbalen Austausch über das Erlebte gehen, was das Gefühl des Miteinanders nochmal verstärkt.

2. Prinzip: Entscheiden + Führen + Folgen

Die Dynamiken, die in einer Gruppe von Improvisierenden entstehen, erfordern, dass wir eine Position, eine Haltung und Rolle ihnen gegenüber einnehmen. Das geschieht im besten Falle flexibel, bewusst und frei gewählt, also nicht aus einem Automatismus, aus Gewohnheit oder aus einem Reflex heraus, sondern jederzeit wieder wandelbar. Das ist nur möglich, wenn die Mitglieder einer Gemeinschaft miteinander gleichberechtigt auf Augenhöhe agieren (und nicht hierarchischen Strukturen unterliegen). Dann kann immer wieder neu eigenverantwortlich von jedem selbst von innen heraus entschieden werden, welche Rolle jetzt in einer Situation als angemessen für ihn und andere eingenommen werden will. Ist es beispielsweise eine Rolle, die führt, starke Impulse in die Gruppe gibt und damit maßgeblich das ganze Geschehen mitbestimmt und in eine bestimmte Richtung lenkt? Oder eine eher folgende, sich den Inspirationen anderer hingebende Rolle, bei der ganz viel Bezug auf die Impulse anderer genommen wird? Natürlich lassen sich beide Polaritäten auch miteinander verbinden, sodass das Führen und Folgen irgendwann zumindest potentiell als eins erlebbar wird. Das geschieht vor allem dann, wenn eine Gemeinschaft oder Improvisationsgruppe länger miteinander im Prozess ist.

Spannend ist auch die Frage – sowohl im Leben als auch in der freien Musik –, von welcher Ebene und Quelle die Impulse kommen, die von anderen und mir selbst verkörpert werden. Denn diese – sowohl beim Sprechen als auch beim improvisierten Singen und im Leben – oft als innere Stimmen erlebten, noch unverwirklichten Potentiale verschiedener Alternativen von Tönen oder Handlungen erfordern ja eine Meta-Bewusstheit, die diese Vielfalt wahrnimmt und sich mit keiner der vorhandenen Optionen alleinig identifizieren darf – und doch gleichzeitig eingeladen ist, eine einzige, jetzt optimal erscheinende Option zu wählen… Das ist eine hohe Verantwortung, wie also kann ich dieser gerecht werden? Schaffe ich es, möglichst viele meiner inneren Anteile (oder Team-Mitglieder) anzuhören und ihre Meinungen und Bedürfnis-Äußerungen in meine Wahl mit einzubeziehen?

Welcher Stimme in mir will ich folgen, auch wenn ich führend bin? Wem oder was gebe ich das Recht, den nächsten Klang, die nächste Handlung zu bestimmen? Ist es der Körper, der Kopf, das Herz oder die Seele oder etwas noch Größeres, zum Beispiel das Leben selbst, dessen Impulsen ich auch als Führender folge? Und wie kann ich mich so in diesen Entscheidungsprozess hinein entspannen, dass ich ihn einfach als Beobachter genieße und dadurch meine natürliche Autorität frei leben lasse – sowohl im Führen als auch im Folgen?

3. Prinzip: Klären + Vereinfachen + Wiederholen

Versuche deine musikalischen Strukturen für andere nachvollziehbar und verständlich zu gestalten, indem du sie vereinfachst und wiederholst, um so anderen eine Chance zu geben, sich mit dir musikalisch zu verbinden, wenn du gerade einen guten Lauf hast, deine Energie als hilfreich für die gesamte Gruppe empfindest und ihren Ausdruck deshalb für alle wahrnehmbar intensivieren möchtest.

Oder, wenn du eher unterstützend für andere sein magst, kopiere die in ihren musikalischen Strukturen als wiederkehrend erkennbaren essenziellen Muster, seien es Harmonien oder Rhythmen, bestimmte Laute oder Dynamiken. So stärkst du die Verbundenheit des Teams und wirst ein wichtiges Mitglied, weil du dich für den Gruppenzusammenhalt einsetzt, statt nur (manchmal noch unverbunden) deine Individualität auszuagieren.

In beiden Fällen kannst du aktiv Klarheit in die anfangs oft chaotisch wirkenden Ordnungsprozesse bringen, indem du intuitiv erfasst, welcher Art die in diesem Moment allen am besten dienende Ordnung sein könnte, die es der gesamten Gruppe ermöglicht, auf eine höhere Ebene der Gemeinschaftserfahrung zu gelangen – eine Ordnung, die gleichzeitig so erlebt wird, dass sie die Erfahrung stark vertieft. Bei den Dancing

Workshop zur
Gemeinschaftsbildung
nach Scott Peck

28.-30.9.2018
in Berlin Kreuzberg

mit Götz Brase und Valérie Dätwyler

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders), und mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung Pseudo / Chaos / Leere / Authentizität ins gemeinsame Herz finden.

Seminargebühr:
100 bis 200 Euro
(Selbsteinschätzung)

Infos & Anmeldung:
Telefon: (08624) 879 59 62
gemeinschaftsbildung@t-online.de

Buch-Empfehlung:
Scott Peck: *Gemeinschaftsbildung. Der Weg zu authentischer Gemeinschaft.*
Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012
ISBN 978-3000382819
17,90 Euro

www.gemeinschaftsbildung.com

EROS·LIEBE·MEDITATION

Lieben lernen …

ARUNA
INSTITUT

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

TANTRA YOGA
16.-21.10.18 Kaschmirisches Tantra mit Daniel Odier/Frankreich, bei Ulm

LIEBE – DAS GROSSE TOR
27.10.-3.11.18 und 13.-20.4.19
Paargruppe, im Odenwald/bei Ulm

TANTRA-BODY
16.-18.11.18 bei Schwäbisch Hall

DER KREIS DER FRAUEN
21.-25.11.18 bei Schwäbisch Hall

FEUER, HERZ UND STILLE
25.12. -1.1.19 Tantra-Silvestergruppe, bei Ulm

TANTRA-BODY
1.-3.3.19 mit B. Rettenbacher & J. Hartwig, bei Ulm

DER KREIS DER MÄNNER I
1.-5.5.19 bei Ulm

DER KREIS DER FRAUEN
1.-5.5.19 bei Schwäbisch Hall

Information & Programm:
ARUNA-Institut · St. Nepomukstr. 13 · 74673 Mulfingen
Tel. 07936/621 · Fax 07936/646
info@aruna-tantra.de · **www.aruna-tantra.de**

Voices hatten wir schon des öfteren die Empfindung, dass der entstehende Gruppenklang, auf den sich alle immer mehr eingestimmt und eingelassen haben, eine Eigendynamik entwickelte, fast als ob er ein eigenständiges Wesen wäre mit einer (Schwarm-) Intelligenz, von der wir uns dann als Gruppe auch gern erfassen und lenken lassen konnten und wollten – einfach weil es sich so anfühlte, als ob sich genau in diesem Mitschwingen mit dem Gruppenklang das höchste und als magisch berührend erlebte Potential der Gruppe an diesem Tag bestmöglich verwirklichen konnte.

Erforderlich dafür ist die Entspannung unserer Psyche in das zumindest energetisch immer stärker erlebbare Vorhersehbare eines nach seiner Definition ja unvorhersehbaren Improvisationsprozesses (Im-pro-visare = das Un-Vorher-Sehbare). Das zeigt sich am deutlichsten und verblüffendsten in der schon oft erlebten Variante eines gemeinsamen plötzlichen Endes allen Singens und Tönens in der Gruppe, ohne dass es von irgendjemandem angezeigt wurde. Plötzlich ist absolute Stille nach 60 bis 70 Minuten intensivem Gesang. Als ob ein unsichtbarer Dirigent die Zeichen gäbe für ein solch konzertiertes Ende in einer sychronisierten Exaktheit wie in einem professionellen Chor.

4. Prinzip:
Bleiben + Fokussieren + Verstärken

Eine Gemeinschaft basiert auf dem Zusammenbleiben der Mitglieder und dem gemeinsam gehaltenen Fokus auf die Absichten und Ziele der Gruppe. Welche sind das im jeweiligen Fall? Das lohnt sich zu diskutieren, denn Klang fungiert als eine Art Trägermedium für unser Bewusstsein. So wie jedes Wort ein mit Bewusstsein aufgeladener Klang ist, so können wir auch auf nonverbale Klänge (beim Improvisieren ohne Sprache) Bewusstsein auf die von uns verwendeten Frequenzen modulieren, ähnlich wie eine Radiosendung über eine bestimmte Trägerfrequenz ausgestrahlt wird. Du kannst dir also eine emotionale oder mentale Qualität auswählen wie Freude oder Verbundenheit und damit die von dir getönten Klänge aufladen, um deren Wirkung in die von dir gewünschte Richtung zu verstärken. Es lässt sich auch sehr eindeutig beobachten, wie die Klangqualität und die Klangdynamik von der vorher gewählten Energie beeinflusst werden.

Dies gelingt jedoch nur, wenn diese Frequenz nicht dauernd geändert, sondern wie eine stehende Welle stabil gehalten wird. Das bedeutet nicht zwangsläufig, irgendeinen Dauerton zu singen, sondern nur, dass die verwendeten musikalischen Muster genau zu diesem Zweck immer wieder mal für eine Weile aufrechterhalten werden sollten, um sowohl die Klang-Energie stärker aufzubauen als auch zu dem Zweck, sich auf das bewusste Erleben und eine Intention unabgelenkt zu fokussieren und so die Erfahrung für sich selbst und dadurch auch für andere zu intensivieren. Also bleib doch einfach mal bei deiner momentanen Melodie und bei deinem Rhythmus wie in einem Loop und spüre, wann sich der Sinn desselben erfüllt hat und eine Verwandlung in etwas Neues von allen Aspekten in dir gewollt und gewünscht ist, weil du schon das volle Potential des Loops (und der von ihm transportierten Energie) auf den äußeren und inneren Ebenen zur Erfüllung gebracht und auch für dich selbst integriert hast.

Die Vorteile des Fokussierens und Dranbleibens kennen wir auch von anderen Aufgaben des täglichen Lebens, denn meist werden erst dadurch konkrete Ergebnisse erzielt, sowohl auf der sichtbaren Ebene im Außen als auch auf der spürbaren Ebene des Sich-innerlich-positiv-verwandelt-Fühlens.

5. Prinzip:
Experimentieren + Spielen + Genießen

Um frei schwingen zu können als Grundlage für angenehmes, wohlklingendes Singen, braucht es immer wieder Lockerheit, und zwar sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene. Diese lässt sich am leichtesten durch Erwartungsfreiheit und das vollständige Erlauben des in uns allen noch existierenden Spieltriebs erreichen, um sich ganz auf das kreative gemeinsame Experimentieren und das beim Musizieren so überwältigend klare Erschaffen von etwas sinnlich Erfahrbarem aus dem Nichts heraus genießerisch konzentrieren zu können. Dadurch öffnen sich alle Belohnungszentren im Gehirn und sie können ihre Glücks- und Bindungshormone ausschütten (passiert beim Singen standardmäßig laut mehreren Studien zu diesem Thema). Das Erleben dieses schöpferischen Prozesses der Ko-Kreation stärkt unser Selbstbewusstsein durch das direkte Erfahren von Selbstwirksamkeit und Gruppenresonanz. Selbst wenn jeder seine Individualität behält, kommt es doch zu einem starken Gefühl des Miteinanders jenseits von irgendwelchen Rollen-Konzepten. Durch die fehlende Vorgabe von außen und die dadurch frei fließende Lebens-Energie entstehen angenehme Empfindungen des Fließens und des Im-Fluss-Seins.

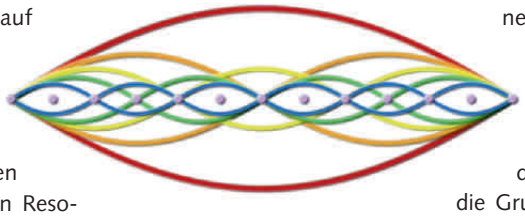
6. Prinzip:
Näherkommen + Vernetzen + Verschmelzen

Durch die Anwendung der bisher genannten Prinzipien entsteht eine neue Art von Vertrauen – sogar zwischen vorher wildfremden Menschen – in einer Tiefe und Sensibilität, die viele von uns nur aus Partnerschaften und Liebesbeziehungen kennen. Das zu erlauben, in all seiner Intimität, macht Lust auf mehr – und im Idealfall bietet eine Improvisationsgruppe dafür einen geschützten Raum und Rahmen, um sich nun noch (auch räumlich) näherzukommen und sich einzulassen auf wirkliche Verbindung auf vielen Ebenen unseres Seins:

- erst mit uns selbst
- dann mit dem Klang an sich
- mit der durch ihn wirkenden Energie
- mit unserem direkten Gegenüber (das können auch mehrere Personen gleichzeitig sein)
- mit dem in der Gruppe entstehenden Gesamtklang

- mit jedem einzelnen Mitglied der Gruppe (auch ohne direkte 1:1-Begegnung)
- mit der Gruppe als Ganzes, als Einheit.

Um diesen Annäherungs- und Verschmelzungsvorgang zu unterstützen, empfiehlt sich immer wieder der Fokus auf die sinnliche Erfahrung, die gerade jetzt in diesem Moment stattfindet. Jegliche Gedanken darüber behindern erfahrungsgemäß die nun mögliche tantrische Ebene, die auch völlig ohne körperliche Berührungen auskommend betreten werden kann – einzig durch das beständige Rückbesinnen auf das Fühlen, Spüren und Interessiert-aufeinander-Lauschen, mit dem alles auch begonnen hat. Dadurch werden Resonanzen erzeugt, die weit über rein musikalische Harmonien hinausgehen.



Das kann bis zu seelischer Berührtheit und Verbundenheit gehen, die noch lange nachhallen – selbst wenn die Klänge schon längst ihren Weg ins Reich der Stille gefunden haben und die Integrationsphase beendet ist, in der wir uns nach einem solch kraftvollen Zusammen-Schwingen vollständig den Wirkungen in unserem Inneren widmen.

Das Erleben von zutiefst friedlichem und beglücktem Einklang mit sich selbst in allen Aspekten unseres Seins, mit der Gruppe als eines gemeinsamen Klang-Körpers und dem Leben insgesamt stärkt uns nicht nur für den privaten und beruflichen Alltag, sondern erhöht auch maßgeblich die Motivation, sich für ein liebevolleres Miteinander und eine bessere Welt aktiv einzusetzen. Denn genau das ist es, was sich in einer Gesangs-Improvisation für eine begrenzte Zeit als möglich und machbar erweist. Die Übertragung in andere Lebensbereiche kann somit leicht und freudvoll gelingen, wenn wir uns immer wieder an die im improvisierten Singen erlebte Freiheit und das erhöhte Schwingungs-Bewusstsein erinnern, auch wenn wir gerade mit anderen Dingen beschäftigt sind. Denn Schwingungen sind doch in jeder Situation die Grundlage unseres Miteinander-Seins. Sie zu belauschen, auch mit den inneren Ohren und Sinnen, macht deshalb so viel Sinn, weil wir dadurch unser sinnliches Miteinander freier und sinniger gestalten können, im Idealfall sogar im Sinne unserer höchsten Be-Stimmung.

Die für mich wichtigste Botschaft und Lern-Erfahrung in all diesen vielen Begegnungen mit so unterschiedlichen Menschen, Stimmen und Klängen ist die Erfahrung der Vollkommenheit jedes einzelnen Klanges, ja sogar jedes einzelnen Details eines Klanges. Diese Erfahrung von Vollkommenheit auf jede Schwingung zu übertragen, die mir im Leben begegnet, sei sie physischer oder nichtphysischer Natur, ist die Medizin, die mich mich selbst und das Leben in jedem Moment meines Seins als heil erleben lässt. Das brachte mir persönlich einen tiefen Frieden und eine Glückseligkeit auf einer Ebene, die von äußeren Bedingungen nicht beeinträchtigt werden kann. So bin ich zutiefst dankbar für alle, die mit mir zusammen gesungen und geschwungen, geklungen und getönt haben und dies noch tun werden.

Miroslav Großer bietet seit 1999 seine ganzheitliche Stimm-Coaching-Arbeit im Einzelunterricht in Berlin und in Seminaren deutschland- und europaweit an. Er hat sich auf Obertongesang, Klang-Yoga und Stimm-Improvisation spezialisiert.

Dancing-Voices-Gruppe
jeweils Mittwoch,
12. und 26. Sept 2018 um 19.30 Uhr, 15/10 €

Workshop für Obertongesang am Samstag,
22. Sept 2018, 11-18 Uhr, 100/90 €

Workshop für Klang-Yoga am Sonntag,
23. Sept 2018, 11-18 Uhr, 90/80 €

Alle Termine finden statt im Seminarraum 2 der Schule für Zen-Shiatsu, Wittelsbacherstr. 17, 10707 Berlin-Wilmersdorf

Info und Kontakt unter **Tel.: 030 - 695 030 41** oder 0176 - 4383 0002 oder email@stimmlabor.de
www.stimmlabor.de

www.stimmlabor.de

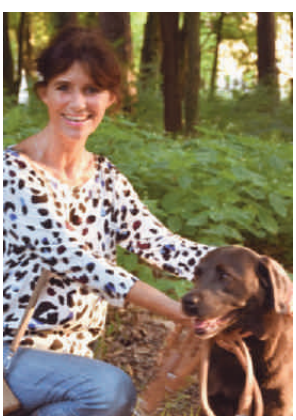
Christlich-Wissenschaftliche Praxis:

Selbst erlebte Heilungen

Liebe Martina, du praktizierst die Christliche Wissenschaft im Alltag, kannst du ein Beispiel erzählen?
Ich brauchte dringend eine Betreuung für meinen Hund. Weil ich Vollzeit arbeite im Schichtdienst, suchte ich jemanden, der meine Clara mal morgens ab 6 und mal bis Mitternacht jeweils für 10 Stunden nehmen könnte. Eine Profi-Betreuung ist sehr teuer und ich wünschte mir deshalb jemanden, der Freude an dem Hund hat, aber keinen eigenen haben will. Ich habe dann bei mir in der Nähe Plakate aufgehängt.
Und dann?
Dann habe ich gedacht: Bei der göttlichen Liebe wird jeder Mensch versorgt und bekommt, was er braucht, nicht nur ich, sondern auch die Person, die mir hilft.
Du bist vom Guten ausgegangen?
Ja, ich gehe vom Guten aus, und alle negativen Gedanken wie „das ist sowieso vergeblich" habe ich dadurch wegschieben können, wie einen Vorhang.
Du hast einfach deine Zweifel beiseitegeschoben?
Nein. Ich habe so sehr das Gute, die Lösung gesehen, dass die Befürchtungen immer kleiner wurden und verschwanden.
Du hast die Befürchtungen zerstört?
Genau. Ich sehe das Gute als Gesetzmäßigkeit und es setzt sich durch. Das habe ich schon so oft erlebt. Darauf können wir bestehen.
Wie?
Ich nenne das „radikales Vertrauen". Ich bekräftige im Gebet mein absolutes Vertrauen darauf, dass die göttliche Liebe das Gute, den besten Plan für uns alle hat und zwar „spätestens rechtzeitig". Es meldeten sich dann zwei Bewerber, eine Frühaufsteherin und ein Spät-ins-Bett-Geher. So ist Clara bei Früh- und Spätdiensten immer betreut und die beiden Betreuer freuen sich über ihre neue Aufgabe.

Das Interview führte Daniela Manger

Anzeige



Am Samstag, den 8.9.2018 um 19.30 Uhr
sprechen Praktiker der Christlichen Wissenschaft über ihre Erfahrungen. Um 21 Uhr hält Juliane Klein CSB den Vortrag:
„**Die heilende Praxis der Christlichen Wissenschaft**".
Ort: Christliche Wissenschaft, Paul-Robesonstr. 45.
Siehe auch: www.nachtderreligionen.de

Psychosynthese – Psychologie eines neuen Bewusstseins

Neues Bewusstsein basiert auf einer neuen Spiritualität. Dieser neuen Spiritualität liegt ein neues „Selbst"-Bewusstsein zugrunde, in dem man sich nicht mehr als ein vom Universum und der Natur getrenntes Wesen wahrnimmt, sondern sich mit allem verbunden fühlt. Das von dem italienischen Arzt, Psychiater und Pionier der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie Roberto Assagioli entwickelte psycho-spirituelle Modell der Psychosynthese basiert auf einer solchen neuen Spiritualität. Es bietet damit eine wesentliche Orientierungshilfe auf dem Weg zu einem solchen neuen Bewusstsein und steht im Einklang mit der These des französischen Jesuitenpriesters und Philosophen Teilhard de Chardin, dass Evolution als eine Entwicklung des menschlichen Bewusstseins zu betrachten ist.

von Hans Piron

Die Frage nach dem Wesen von Spiritualität kann nicht von der Frage „Wer bin ich?" getrennt werden. Spiritualität ist ein Bewusstseinszustand. Er ist davon geprägt, was und wer man glaubt in seiner Essenz als Mensch zu sein. Die Spiritualität, die der Psychosynthese zugrunde liegt, entspricht einem neuen „Selbst"-Bewusstsein, das neben Assagioli auch andere spirituelle Lehrer als solches definieren. Der deutsche Benediktiner, Zen-Meister und Mystiker Willigis Jäger etwa spricht hier von einem Paradigmenwechsel, was bedeutet, dass der Mensch aus dem Bewusstsein einer neuen Selbst-Wahrnehmung lebt.

Das alte Paradigma sagt: „Ich bin ein Mensch, der eine spirituelle Erfahrung macht."

Das neue Paradigma erklärt: „Ich bin ein spirituelles Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht." Dieser Ausspruch stammt sinngemäß ursprünglich von dem Jesuiten und Philosophen Teilhard de Chardin, der so etwas wie der Visionär eines neuen Bewusstseins ist, auf das sich die Menschheit in ihrer Evolution zubewegt. Er wurde wegen seiner Thesen aus der Kirche verbannt. Die Psychosynthese fühlt sich dem neuen Paradigma verbunden und formuliert dementsprechend: „Der Mensch ist eine Seele und hat Körper, Gefühle und Gedanken." Begriffe wie Seele und spirituelles Wesen sind dabei lediglich Worte, die etwas beschreiben, was man im Grunde nicht beschreiben, sondern selbst erfahren muss. Sie sind nur „Finger, die zum Mond zeigen", wie es eine Zen-Weisheit ausdrückt. Der Mond ist die Erfahrung, die man nicht in Worten ausdrücken kann.

Im Buddhismus spricht man dementspechend von der Buddha-Natur, in der christlichen Sprache der Mystik wird diese Erfahrung als Christus-Bewusstsein bezeichnet. Jesus ist der Mensch auf dieser Welt, Christus ist das göttliche Bewusstsein, das nicht getrennt ist von Gott: „Ich und der Vater sind eins."

Einheits-Erfahrungen als Wegweiser

Mystiker aller Religionen haben von dieser Einheits-Erfahrung berichtet. Sie überschreitet das Ego-Bewusstsein, das auf einem dualistischen Denken basiert. Wir lassen die Illusion, von der Ganzheit der Natur und des Universums getrennt zu sein, hinter uns. Diese von den institutionellen Kirchen aus den Religionen verbannte Mystik kann mit der Transpersonalen Psychologie gleichgesetzt werden. Neben Roberto Assagioli ist unter anderem der amerikanische Psychologe und Gründer der humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, einer ihrer Väter. Er nannte die Erfahrung, um die es auf dieser

Abb: © Jenny Sturm - Fotolia.com

Bewusstseinsebene geht, Peak Experience – Gipfelerfahrung. Der von ihm entwickelten Bedürfnispyramide, die zunächst die Selbstverwirklichung als oberste Entwicklungsstufe aufwies, fügte er als Folge seiner Erfahrung den Begriff Selbst-Transzendenz hinzu. Später verwendete er auch den Begriff Selbstrealisierung, um die höchste Stufe in der Entwicklung als Mensch zu umschreiben. Die Selbstrealisierung basiert auf dem Bedürfnis, zu erfahren, wer man in seiner wahren Natur ist.

Mystische Erfahrungen sind nicht nur den Menschen vorbehalten, die man als Mystiker bezeichnet. Jeder Mensch kann sie machen. Und die meisten haben sie auch bereits häufig gemacht, ohne sich dessen bewusst gewesen zu sein. Bei einer mystischen Erfahrung wird das Ego-Bewusstsein mit seiner Illusion von Getrenntsein transzendiert. Man erfährt sich als Teil eines größeren Ganzen. Es ist im Kern die Erfahrung einer tiefen Verbundenheit mit allem, was ist. Es ist die Erfahrung dessen, was Liebe in der Tiefe wirklich bedeutet.

SELBST-Erfahrung

„Das klingt ja alles sehr schön, aber ist das nicht auch nur eine Illusion?" könnte die Frage von Skeptikern und Zweiflern lauten. In einem meiner Seminare mache ich eine Übung, die das Ziel hat, sich eine solche Erfahrung wieder ins Bewusstsein zu bringen. Ich bitte die Teilnehmer, sich an ein Ereignis zu erinnern, das für sie unvergesslich geblieben ist, eines, an das sie sich sehr gerne erinnern. Bevor ich auf das Ergebnis eingehe, möchte ich dir Gelegenheit geben, diese Übung selbst einmal durchzuführen.

Versuche dich an ein Ereignis in deinem Leben zu erinnern, an das du gerne zurückdenkst, das für dich unvergesslich geblieben ist. Nimm dir etwas Zeit, um dir ein solches Ereignis in deinem Leben wieder bewusst zu machen. Es kann bis in die Kindheit zurückgehen. Wenn es mehrere sind, die dir einfallen, entscheide dich für eines von ihnen. Versuche dir möglichst viele Einzelheiten des Ereignisses aus deinem Gedächtnis zurückzuholen. Nimm dabei deine Gefühle und Empfindungen wahr, die du damals hattest oder die sich vielleicht sogar wieder einstellen. Wenn du möchtest, mache dir danach ein paar Notizen über diese Erfahrung.

Bei dieser Übung erinnern sich nahezu alle Teilnehmer an eine solche Erfahrung. Es fließen dabei oft Tränen, weil man wieder neu davon berührt wird. Bei der Beschreibung eines solchen Ereignisses und den damit verbundenen Erfahrungen zuzuhören, ist für mich immer wieder etwas Wunderbares. Es lässt keine Zweifel zu, dass diese wirkliche „SELBST-Erfahrung" für jeden Menschen möglich und keine Theorie ist.

Der unbesiegbare Sommer in uns

Nina Ruge, die bekannte ehemalige Fernsehmoderatorin, schrieb ein Buch mit dem Titel „Der unbesiegbare Sommer in uns". Sie berichtet in diesem Buch von einem Erlebnis während eines Camping-Urlaubs. Eines Morgens wachte sie früh auf und entschloss sich, zu einem nahegelegenen See zu gehen. Um sich herum nahm sie eine große, friedvolle Stille wahr. Und dann, so schreibt sie, „geschah etwas mit mir, etwas Überwältigendes, völlig Neues, das sich trotzdem vertraut anfühlte. Ich tat gar nichts. Ich stand nur da, wie angewurzelt, ein Stück noch vom Ufer entfernt, und es war, als sähe ich das spiegelnde Wasser, die Ufergräser, die Zweige und den Himmel zum ersten Mal. Alles, was mich umgab, umfing mich mit einer Kraft und Klarheit, die mich erschaudern ließ. Die Wucht des Gefühls, das in mir hochstieg, die Dimension des Glücks, die Sprachlosigkeit zugleich, all das zu erfassen – ich fühlte mich wie aus der Zeit gefallen. Keine Ahnung, wie lange ich dort stand und staunte. Es war, als hätte die Natur mir gnädig ein Portal geöffnet, durch das ich gehen und eins sein durfte mit ihr, mit meinem Leben – nichts war von Bedeutung, kein Gedanke an gestern, heute und morgen."

Sie begründet dann wie folgt, weshalb sie so ausführlich von diesem „Gold in der Morgenstund" erzählt: „Weil ich der Überzeugung bin, dass derartig wegweisende Schlüsselerlebnisse jeder schon gemacht hat, deren unendlichen Wert aber bislang übersehen hat."

Das, was sie hier beschreibt, haben mir viele Menschen mit ähnlicher Klarheit berichtet. Ich bin daher auch überzeugt, dass fast jeder schon einmal eine solche (mystische) Erfahrung gemacht hat. Ich sammle nach der oben genannten Übung Qualitäten, derer man sich bei der Erfahrung bewusst wurde. Es sind in jedem Seminar nahezu immer die gleichen: Einheit, Verbundenheit, Liebe, Freude, Glück, Zeitlosigkeit, Vertrauen, Geborgenheit und Ähnliches.

Die unzerstörbare Quelle im Alltag finden

Nina Ruge beschreibt in ihrem Buch noch eine weitere ähnliche Erfahrung, die sie bei einem Ausflug in die Wüste gemacht hat. Das gesamte Buch basiert im Grunde auf solchen Erfahrungen. Sie macht deutlich, wie schwierig es ist, diese tiefen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren, zeigt aber auch Wege auf, wie man dieses neue innere Wissen im Leben umsetzen kann. Im Titel des Buches, der sich auf

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite >>>

einen „Sommer“ in uns bezieht, der unbesiegbar sei, weist sie bereits darauf hin. Der Sommer steht als Symbol für den „ureigenen Kraftort in uns“ wie sie ihn im Untertitel nennt. Gemeint ist die Quelle in uns, in jedem Menschen, die unzerstörbar ist.

Doch nicht nur in solch herausragenden Momenten der besonders tiefen Erfahrung kommen wir aus meiner Sicht in Kontakt mit dem transpersonalen und spirituellen Bewusstsein. Die oben genannten Qualitäten erleben wir auch im Alltag immer wieder, in Augenblicken tiefer Verbundenheit mit einem Menschen, einem Tier und der Natur. Es ist die Erfahrung von bedingungsloser Liebe, von Freude, die keine Ursache hat, sondern einfach nur da ist. Wir erfahren Mitgefühl oder freuen uns, wenn andere sich freuen. Wir sind einfach so, wie wir sind, ohne eine gedankliche Erwartung im Sinne einer positiven Rückmeldung durch andere auf unseren aktuellen Lebensausdruck zu hegen. Denn eine Voraussetzung für diese Erfahrung von Verbundenheit ist, dass in diesen Momenten Egoismus und Egozentrik nicht mehr existieren. Die oben erwähnte bedingungslose Liebe ist im Ego-Bewusstsein nicht erfahrbar.

Psychosynthese, Spiritualität und Neues Bewusstsein

Der Paradigmenwechsel, den Teilhard de Chardin durch seine neue Sichtweise des Menschen eingeleitet hat, führt zu einer Spiritualität, die eigentlich nicht wirklich neu, aber anders ist als die der heutigen institutionellen Kirchen. Denn nach dem alten Paradigma ist Spiritualität in den westlichen Religionen mit dem Glauben an etwas verbunden, mit Geboten und Dogmen. Spiritualität basiert hier auf einem dualistischen Bewusstsein. Das bedeutet, dass auf der einen Seite der sündige Mensch steht und auf der anderen der barmherzige oder strafende Gott. Der Kern, das Wesen der neuen Spiritualität ist dagegen Verbundenheit, basierend auf einem nicht-dualen Bewusstsein, das keine Grenzen kennt. Religionen, die sich abgrenzen, scheinen diesen Geist der Einheit verloren zu haben. Der US-amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr beschreibt dies sehr gut in seinem Buch „Falsches und wahres Selbst.“

Und doch ist die ursprüngliche Spiritualität in allen Religionen vorhanden, nämlich in der Mystik. Sie wird von den institutionellen Kirchen allerdings nicht nur vernachlässigt, sondern ihre Vertreter, die Mystiker, wurden und werden immer noch aus der Kirche verbannt. Zu diesen Verbannten gehört neben Teilhard de Chardin und vielen anderen christlichen Mystikern auch ein großer Mystiker unserer Zeit, Willigis Jäger. „Als Zenmeister und Kontemplationslehrer ist er sowohl von der christlich-abendländischen Mystik als auch dem östlichen Zen geformt und geht gleichzeitig über beide Konfessionen hinaus auf das, was allen spirituellen Wegen des Westens und des Ostes zugrunde liegt. Sein Verständnis der West-Östlichen Weisheit basiert auf der Philosophia perennis, die ihren aktuellen Ausdruck im integrativen Denken und Handeln findet. Teil dieser Vision ist die Einbeziehung der modernen Naturwissenschaften, sowie das wirtschaftlich-politisch-soziale Handeln, in dem sich die Übung im Alltag manifestiert“ (wikipedia). Andere Mystiker außerhalb der Kirchen, wie die Vertreter der transpersonalen Psychologie, werden völlig ignoriert. Klar, denn die Spiritualität der transpersonalen Psychologie – und damit auch der Psychosynthese – steht im Einklang mit der Mystik in den Religionen. Sie kann daher so etwas wie eine Wiederauferstehung der Mystik im Bewusstsein der Menschen bewirken, in einem Bewusstsein, das als transpersonales Bewusstsein bezeichnet wird.

ICH (Personales Selbst) und SELBST (Transpersonales Selbst)

„Um herauszufinden, wer du bist, musst du erkennen, was du nicht bist: Körper, Gefühle, Gedanken, Zeit, Raum, dies oder das. Was du konkret oder abstrakt wahrnimmst, kannst du nicht sein. Schließlich bist du dir nur einer Tatsache bewusst, DU BIST. Das ICH BIN ist sicher, das Ich bin dies oder das, nicht.“ (Sri Nisargadatta Maharaj)

Auch Assagioli definiert das ICH in diesem Sinne: Ein Zentrum von Wahrnehmung. Statt der Einschränkung des Menschen durch Descartes auf sein Denken, „Ich denke, also bin ich“, kann es nun heißen: „Ich nehme wahr, also bin ich“. Alles, was du glaubst zu sein, bist du nicht, sagt Nisargadatta. Alles, mit dem du dich identifizierst, bist du nicht, sagt Assagioli. Es ist der Zustand von reinem Bewusstsein, das man mit seiner Wahrnehmung füllt. Dabei bezieht sich die Wahrnehmung nicht nur auf die äußere Welt, sondern auch auf das Geschehen in der inneren Welt, den Prozess der Gedanken, die ständig wechselnden Gefühlen und die Empfindungen des Körpers. Alles, was man wahrnimmt, und das, was sich ständig ändert, kann man nicht sein, so Nisargadatta. Das ist auch die Kernaussage von Assagioli. Er fügt aber noch etwas hinzu. Im ICH ist auch das Bewusstsein einer Wahlmöglichkeit angesiedelt, das heißt, bewusst Entscheidungen treffen, ja oder nein sagen zu können, was zu einem bewussten Handeln führt. Man weiß, was man tut, und kann aus diesem Grunde auch Verantwortung für sein Handeln übernehmen. Jesus sagt: „Vater, verzeih ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun“, eben, weil sie unbewusst handeln und daher nicht für ihr Handeln verantwortlich sind.

In ICH-Zustand ist man dagegen präsent, achtsam, lebt im Hier und Jetzt, ist gegenwärtig. Eckhart Tolle beschreibt in seinem Bestseller „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ nichts anderes als diesen Zustand des ICHs. Die Qualität dieses Zustandes ist pures Dasein in der Gegenwart mit der damit verbundenen Bewusstheit und Achtsamkeit. In diesem ICH-Zustand ist man ein Beobachter, der wertfrei wahrnimmt und mit nichts identifiziert ist.

Dieses ICH oder Personale Selbst existiert, so lange der Mensch lebt. Das, was der Mensch in seiner wahren Natur wirklich ist, ist zeitlos. Es hat vor der Geburt existiert und wird auch nach dem Verlassen des Körpers weiter existieren. Es wird in der Psychosynthese transpersonales Selbst oder einfach SELBST genannt. In der christlichen Sprache ist es die Seele, die man nach Assagioli jedoch nicht hat, sondern ist. Andere spirituelle Lehrer, wie zum Beispiel Richard Rohr, nennen es auch „das „Wahre Selbst“.

Wie bereits erläutert, kann dieses SELBST nicht beschrieben werden. Es muss erfahren werden, wie zuvor unter SELBST-Erfahrung (transpersonale oder mystische Erfahrung) ausführlich erläutert. Das ICH ohne eine Identifizierung und Bewertung ist so etwas wie eine Leere. Es ist in Kontakt mit dem SELBST und rezeptiv für das, was man häufig auch als „innere Stimme“ oder „innere Führung“ bezeichnet. Man ist verbunden mit seinem transpersonalen Bewusstsein, aus dem Intuition, Inspiration, Kreativität und Klarheit empfangen werden. Die Qualität der transpersonalen Bewusstseinsebene ist innere Stille, die dann entsteht, wenn der gedankliche Fluss im Kopf zur Ruhe gekommen ist.

Neues Bewusstsein und Meditation

Es stellt sich die Frage, in welchem Zustand man denn ist, wenn man nicht in diesem ICH ist? Man ist dann in Gedanken, überwiegend sogar darin verloren, nicht wirklich anwesend im Leben. Man denkt über Dinge aus der Vergangenheit nach oder macht sich Vorstellungen über die Zukunft. Dies geschieht unbewusst und ungewollt. Man wird überwiegend von seinen im bisherigen Leben programmierten Konditionierungen, Glaubensmustern und Bildern, die man von sich hat, gesteuert. Man reagiert meistens auf äußere Impulse, anstatt bewusst zu agieren. Dies ist ein roboterartiges Leben, das man in einer Art von Halbschlaf lebt. Oft sind es Krisen oder besonders tiefe Erfahrungen, die ein Erwachen aus dieser Unbewusstheit verursachen. Meistens kommt dann die Einsicht, dass man nicht wirklich lebt, sondern überwiegend gelebt wird. In vielen Fällen

sind Menschen, die zu dieser Erkenntnis gekommen sind, dann entschlossen, dieses überwiegend aus dem Unbewussten gelebte Leben zu ändern und sich auf den Weg zu einem wirklichen Leben zu machen. Dabei hilft die Grundlage der Psychosynthese, das neue Paradigma, ein spirituelles Wesen zu sein und Erfahrungen als Mensch zu machen. Es ist so etwas wie eine Landkarte, eine Orientierungshilfe für das Leben aus einem neuen Bewusstsein, wie Teilhard de Chardin es beschrieben hat. „Neues Bewusstsein leben" ist daher auch der Titel meiner Website, die den Weg dorthin auf der Grundlage der Psychosynthese beschreibt.

Nicht ohne Grund habe ich mein Seminarhaus „ZENtrum für Psychosynthese und Meditation" genannt. Wer regelmäßig Zazen, Zen-Meditation praktiziert, übt durch das bewusste Gewahrsein des Atmens, ohne mit etwas identifiziert zu sein, im ICH zu sein. Zen nennt es im Hier und Jetzt zu sein, was das Gleiche ist. Eckhart Tolle spricht in diesem Sinne von Gegenwärtigkeit und Präsenz, davon, anwesend im Leben zu sein. Wenn auf diesem Weg der Meditation allmählich die Gedanken immer mehr zur Ruhe kommen und eine innere Stille sowie erwähnte Gegenwärtigkeit eintritt, werden häufig auch Erfahrungen von tiefer Verbundenheit und Einheit gemacht (wie zuvor als transpersonale Erfahrungen beschrieben). Selbst der noch im ICH-Zustand präsente Beobachter existiert dann nicht mehr. Aus ihm wird ein „Zeuge des Geschehens", wie man diesen Zustand häufig bezeichnet. Es ist die Erfahrung von Transzendenz, die auch Abraham Maslow beschrieben und definiert hat.

Häufig haben Meditierende Schwierigkeiten, diese Schwelle zu überschreiten, weil sie Angst vor diesem Sprung in die Leere haben. Da ist ja nichts mehr, mit dem man sich identifizieren könnte! Für seine Existenz braucht das Ego aber Identifikationen. Ist die Erfahrung in der Meditation sehr tiefgehend, stirbt das Ego-Bewusstsein und damit jede Identifikation mit etwas, was man zu sein glaubte. Mit diesem Erwachen stellen sich häufig Krisen ein, die unterschiedliche Folgen haben können. Wie „Die Zeit nach dem Erwachen" sein kann, habe ich im gleichnamigen Artikel auf www.sein.de beschrieben.

Liebe und tue, was du willst!

Diese Aufforderung des Kirchenlehrers Augustinus drückt kurz und präzise aus, was notwendig ist, um ein Leben aus diesem spirituellen Bewusstsein zu leben. Dies macht Teilhard de Chardin mit diesem Zitat ebenso deutlich: „Nur die Liebe kann alle Menschen verbinden und zur Entfaltung führen. Denn die Liebe ermöglicht ihnen das Miteinander dessen, was sie im tiefsten Innern sind.

Wir brauchen uns lediglich vorzustellen, dass wir unsere Liebesfähigkeit soweit entwickeln, dass sie alle Menschen und die gesamte Erde einschließt."

Hans Piron ist Psychotherapeut (HPG) auf der Grundlage der Psychosynthese. 1996 hat er das ZENtrum für Psychosynthese und Meditation im Westerwald gegründet, wo er seitdem zahlreiche Workshops sowie auch eine Ausbildung zum „Psycho-Spirituellen-Begleiter" anbietet. Er war über 30 Jahre in einem internationalen Wirtschaftsunternehmen im Management und als Managementtrainer tätig. Die Praxis von Meditation seit 1985 und die damit verbundenen Erfahrungen haben ihn zur transpersonalen Psychologie und zum psychospirituellen Modell der Psychosynthese geführt.

Psychosynthese, Spiritualität und Meditation werden ausführlich im zweiten Teil seines **Buches „Das Leben leben"** im Kapitel „Wer bin ich?" beschrieben.

Info und Kontakt unter **Tel.: 02634 - 4296** oder hanspiron@zentrum-fuer-psychosynthese.de
www.neues-bewusstsein-leben.de
www.zentrum-fuer-psychosynthese.de

Literatur:
Jäger, Willigis: Geh den inneren Weg, Herder Spektrum (1999)
Rohr, Richard: Das Falsche und das Wahre Selbst, Herder (2013)
Ruge, Nina: Der unbesiegbare Sommer in uns, Goldmann (2016)
Tolle, Eckhart: Stille spricht, Goldmann (2003)

www.neues-bewusstsein-leben.de

Wohin der Weg uns führt

Was du jetzt (schon) tun kannst, damit das Klima sich positiv wandelt:

- Täglich einem Kind etwas Schönes sagen,
- deinen Fleisch- und Milchkonsum reduzieren,
- jährlich einen Baum pflanzen,
- die Heizung runterdrehen, bevor du schlafen gehst oder das Haus verlässt,
- keine "Coffee-to-go"-Becher benutzen
- dem Nahesten dein Mitgefühl entgegen bringen,
- mit der Bahn reisen anstatt mit dem Flugzeug,
- persönliche Gespräche führen anstatt im digitalen Raum,
- mal wieder per „Schneckenpost" einen lieben Brief verschicken,
- das Badewasser zur Toilettenspülung benutzen, weniger duschen,
- mehrmals täglich ein Lächeln verschenken,
- für den Erhalt des Regenwaldes und die Aufforstung spenden,
- möglichst nur Naturprodukte an und in deinen Körper lassen,
- den Müll in die dafür vorgesehenen Behälter entsorgen,
- zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, anstatt ein Auto zu benutzen,
- sich täglich von einem lieben Erwachsenen umarmen lassen,
- auf die Benutzung der Gen- und Nanotechnologie verzichten,
- möglichst wenig Plastikartikel kaufen,
- kein Wasser (in Plastikflasche) kaufen,
- (weiterhin) mit Bargeld bezahlen,
- nur in dem Zimmer, in dem du dich gerade befindest, das Licht brennen lassen,
- hauptsächlich „gut" einkaufen, anstatt hauptsächlich „billig",
- sich auch ab und zu Zeit nur für sich selber nehmen und sich selber verwöhnen,
- Kleidung länger tragen, als die Mode es vorschreibt,
- elektrische Geräte ausschalten, nicht auf „Stand-by".

Wir leben in einer Welt der Konkurrenz, das bedeutet: des Gegeneinanders. **Wenn wir dieses ungesunde Klima wandeln, indem wir daraus eine Kooperationsgemeinschaft machen,** dann fühlen wir uns wohler.

Das hat zur Folge, dass sich die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern, wir glücklicher und gesünder leben. **Dann schaffen wir auch eine intaktere Mitwelt, weil wir liebevoll und schützend mit ihr umgehen.**

Raimar Ocken
Klimaschützer
www.anders-leben-lernen.info

Anzeige

Die Narben der Gewalt

Sepia und das Verlassen des Schutzraums der Dissoziation

von Werner Baumeister

Homöopathische Antworten am Puls der Zeit

Abb: © taramara78 - Fotolia.com

Sepia, der Tintenfisch, gehört wie die Auster zu den Weichtieren (Mollusken). Die Auster mit ihrer das Weiche umschließenden Schutzschale symbolisiert geradezu die Fähigkeit, unser Innerstes, Verwundbarstes dem Außen gegenüber abzuschirmen. Sepia hat diesen Schutzraum teilweise verlassen, auch wenn die Hälfte des Tintenfischkörpers noch innerhalb einer Kalkschale verbleiben muss, die ihn umschließt.

Wir alle haben wahrscheinlich schon früh auf die eine oder andere Art diesen unerträglichen Moment der Grenzverletzung und des gewaltsamen Eindringens in unser Innerstes erfahren müssen. Um zu überleben, gab es nur eine Wahl: die Erinnerung daran zu verdrängen. Mit den abgespaltenen Gefühlen ist uns von nun an aber auch der Zugang zur eigenen Lebendigkeit versperrt, was man Dissoziation nennt. Als Überlebende bewegen wir uns alle, ob nun bewusst oder unbewusst, in diesem Schutzraum der Dissoziation durchs Leben. Diese Sicherheitszone müssen wir irgendwann verlassen, damit die nie ganz vernarbte Wunde sichtbar werden und ausheilen kann. Homöopathisch begleitet uns genau dabei Sepia, die Tinte vom Tintenfisch.

Den Schutzraum schützen

Ich selbst spüre diesen unerträglichen Konflikt nach Einnahme von homöopathischer Sepiatinte unmittelbar beim Schreiben dieses Artikels. Ein Teil von mir möchte kraftvoll das Weggedrängte rausschleudern, aussprechen, formulieren, sich endlich befreien. Denn etwas Schreckliches auszusprechen heißt, anzuerkennen: „Ja, das ist wahr. Das ist wirklich passiert. Und zwar mir." Nur so kann das Unerträgliche, dem wir nicht entkommen konnten, integriert werden. Nur so kann das Traumatische, das einst dissoziiert werden musste und das die Macht besitzt, uns jeglicher Vitalität zu berauben, trotz innerer Zerplitterung für eine gewaltige Selbsterneuerung genutzt werden.

Ein anderer Teil in mir aber sperrt sich, hat panische Angst, noch viel zu früh herausgezerrt zu werden aus seinem Schutzraum der Anonymität und so erneut überwältigt zu werden. Genau für diese Grenze in uns selbst auch wieder Feingefühl zu entwickeln und nicht ständig darüber hinwegzutrampeln, dafür sensibilisiert Sepia homöopathisch. Genau dieses „STOPP, das will ich nicht", diese angemessene Abgrenzung anderen, aber auch sich selbst gegenüber, da wo wir uns ständig selbst vergewaltigen, holt uns endlich heraus aus Rückzug und Isolation und ermöglicht wieder die ersehnte Nähe mit anderen durch aktiven Schutz unserer Intimsphäre.

Die Tintenwolke

Mir fällt das Buchcover des Griechenland-Reiseführers meiner Nachbarin im Flugzeug nach Kreta ein. Abgebildet darauf war ein an einer Wäscheleine zum Trocknen aufgehängter Tintenfisch, nachdem die Fischer diesen bei leben-

digem Leibe solange auf einen Stein geschlagen haben, bis alle Tinte aus dem Tier heraus ist. Eine Signatur extremer Gewalt, die sich homöopathisch wiederfindet in der Sepia-Indikation: Folge von Vergewaltigung.
Wird der Tintenfisch angegriffen, stößt er eine Tintenwolke aus, die seine Gestalt im Wasser abbildet und als Attrappe den Angreifer täuscht. Währenddessen wechselt er seine Farbe und verschwindet blitzschnell mittels Rückstoßprinzip (Sepia-Leitsymptom: Rückzug), indem er einen inneren Wassersack schnell auspresst. Der Tintenfarbstoff besteht aus Melanin, das wiederum ein Zwischenprodukt bei der Bildung von Adrenalin (Aggressionshormon) in den Nebennieren ist. Der abgegebene Tintenstrahl, hervorgebracht durch einen aggressiven Gefühlsausbruch, erzeugt also eine deutlich umrissene Attrappe im Wasser – quasi ein dunkles Ebenbild der Sepia –, das dazu dient, die Aufmerksamkeit des Feindes auf sich zu ziehen. Hinter dieser Fassade wechselt der Tintenfisch wie gesagt seine Farbe und flüchtet in eine andere Richtung. Die Tintenwolke der Sepia, das ist unsere Fassade, unsere alltagstaugliche Oberfläche, mit der wir uns schützen und versuchen, die Risse im Innern unserer traumatisierten Persönlichkeit nicht weiter aufbrechen zu lassen. Um erneute (sexuelle) Verletzungen zu vermeiden, neutralisiert sich bei Betroffenen oft zusätzlich das eigene Geschlecht, indem sich das männlich-weibliche Verhältnis der Hormone ausgleicht. Dies ist eine weitere Form der Dissoziation, mit der wir uns für den/die Missbraucher/in unsichtbar und damit unattraktiv machen. Hier holt uns Sepia durch ihre Wirkung auf Geschlechtsdrüsen (Hoden/Eierstöcke) und auf die Nebennieren (Aggressionsdrüsen) aus unserer hormonellen Gleichgültigkeit wieder heraus (Sepia-Leitsymptome: kein Sexualdrang, Gleichgültigkeit gegenüber dem anderen Geschlecht).

Den Schutzraum verlassen

Ich selbst erlebe mit Sepia eine verblüffende Verwandlung, fühle mich viel weicher und offener und realisiere, dass sonst 80 Prozent meiner Tagesenergie dafür draufgehen, eine potentiell bedrohliche Umwelt auf Distanz zu halten. Ich bemerke bei mir einen lange nicht mehr dagewesenen Blick auf Frauen. Ich hatte in letzter Zeit den Gesichtsausdruck, mit dem sich die meisten Frauen schützen, einfach aus der Perspektive des „verletzten Mannes" als abweisend oder sogar manchmal verachtend auf mich bezogen. Sepia eröffnet mir wieder einen anderen Blick auf Frauen, der sehr viel tiefer und liebevoller ist – auch für das Wesen der Frau – und vor allem absichtslos. Ohne Absicht meint ohne Bedürftigkeit, ohne gieriges Habenwollen – und dieser Blick ist gleichzeitig selbstvergessen, also ohne mitschwingende störende Selbstwertfragen. Dabei merke ich immer wieder, dass beim Gegenüber die Fassade plötzlich einem Lächeln weicht, und dass dieser Blick auch ein Schlüssel ist, um andere aus ihrem Gefängnis herauszuholen. Denn jeder Mensch hat, obwohl er mit dieser Schutzmaske herumläuft, letztendlich die Sehnsucht, davon befreit zu werden...

Fünf September-Workshops

Die Narben der Gewalt – Sepia und das Verlassen des Schutzraums der Dissoziation

Der Workshop beinhaltet eine lebendige Darstellung der Arznei Sepia sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

Termine:
So, 2.9., Wiederholung
Sa, 8.9. & Sa, 15.9. &
Sa, 22.9. & Sa, 29.9.,
je 13-19 Uhr, 90 €
Anmeldung erforderlich
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Irma Alex Fotografie

Yogalehrer werden – dein Weg in die Freiheit!

Zweijährige berufsbegleitende Yogalehrer-Ausbildung (500 Std.)

Ausbildungsbeginn 9. Oktober 2018

Die Freiheit ist schon da! Freiheit, Freude und Glück finden in dir statt, 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.

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 Unterricht findet an 2, 3 oder 4 Dienstagen im Monat jeweils von 19-22 Uhr 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.

Warum eine Yogalehrerausbildung bei uns?

- Seit mehr als 20 Jahren bilden wir erfolgreich Yogalehrer aus.
- Individuelle Förderung dank kleiner Ausbildungsgruppe (10-14 Teilnehmer)
- Wir lehren eine bodenständige Spiritualität, die lebenstüchtig macht, in Wohlfühlatmosphäre mit Herz & Humor.
- „Yoga chitta vritti nirodha" (Yoga bringt die Gedanken zur Ruhe, Patanjali) ist allgegenwärtig und hilft die Herausforderungen der Ausbildung zu meistern.
- Unsere ausgebildeten Yogalehrer arbeiten nicht nur erfolgreich, sie haben auch ein hohes Maß an Zufriedenheit und die Kompetenz, klar, schöpferisch und mit Humor auf die Fragen des Lebens zu antworten.

„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

Die Ausbildung erfüllt alle Kriterien der Krankenkassen.
Info-Termin: So, 2. September,
von 17 bis 18 Uhr in der Yogaschule.
Bitte melde dich 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

Anzeige

Landebahnen für Landlustige

Viele Menschen sehnen sich nach einem Leben auf dem Land. Doch nur wenige wagen es, dieser Sehnsucht zu folgen. Wir sind ihr gefolgt. Es ist ein Weg mit Vor- und Nachteilen. Aber er hat sich absolut gelohnt. Um davon zu erzählen, haben wir die „Raumpionierstation Oberlausitz" gegründet.

von Arielle Kohlschmidt

Irgendwo in der Tiefe haben wir alle die Sehnsucht nach dem Ländlichen. Was genau sucht mein Sehnen da? Vielleicht dies: Ich bin in einer Landschaft. Ich bin einfach da, sehe, höre und spüre. Dies ist eine Landschaft mit Wiesen und Bäumen, ein Bach fließt hindurch. Insekten schwirren. Ein Reh äst am Waldesrand und ein leichter Wind streift mein Gesicht. Sonne und Wolken malen den Himmel. Alles lebt. Die Stille wird zur Fülle. Ich höre das Regenlied, das friedliche Gurgeln des Baches, das Pfeifen des Waldes. All meine Bedürfnisse haben sich in diesem Moment aufgelöst. Es herrscht Frieden. Was einmal selbstverständlicher Teil des Alltags war, weil es weit und breit nur ländlichen Raum gab, wird heute zum Event oder zum temporären Aufenthaltsort, weil wir dort Entspannung suchen, wo wir nicht leben – manchmal auch suchen müssen, um unserem selbst geschaffenen „Viel-zu-Viel" zu entkommen.

Im Grunde leiden wir als Bewohner von Städten ständig: Die schlechte Luft, der Lärm, die Enge – all dies ist weder Geist noch Körper zuträglich. Nur sind wir so gewöhnt an dieses Leiden, dass wir es für normal halten. Ärzte machen nun ein „Natur-Defizit-Syndrom" aus oder kämpfen gegen das „Sick Building Syndrome". Das wird natürlich alles wissenschaftlich erforscht, was heutzutage immer wichtig ist, denn mit der Zivilisation ist auch unsere Intuition verloren gegangen. Wir handeln vernünftig, nach Plan und rationaler Erkenntnis. Unsere Kinder werden derweil von der Natur entfremdet. Sie glauben an lila Kühe und haben keine Ahnung, woraus Ketchup gemacht wird. Manche ekeln sich, wenn sie das erste Mal sehen, dass eine Kartoffel unter der Erde wächst.

Wir brauchen Natur …

Glücklicherweise leiden wir noch – und fühlen somit unsere Lebendigkeit. Das Leiden kann unser Humus für Veränderung sein. Wir begeben uns auf die Suche nach dem Glück und kaufen uns vielleicht schöne Zeitungen wie zum Beispiel die „LandLust", das auflagenstärkste Magazin im deutschen Raum, das die Sehnsucht nach dem Leben auf dem Lande bedient. Hier kann man beispielsweise etwas über das japanische Waldbaden lesen, hierzulande anerkannt als „Stress-Management-Methode". Wir wissen nun: Waldbaden ist gut für das Herz, das Immunsystem, den Blutdruck und natürlich für die Herzratenvariabilität. Aber nicht nur das: Schon nach 90 Minuten in den Armen von Mutter Natur grübeln wir weniger und machen uns weniger Sorgen. Wir entspannen nicht nur, weil die Luft besser ist und das Tageslicht unser Hormonsystem anregt, sondern auch, weil ein tieferes Bedürfnis nach Verbundenheit mit der Erde erfüllt ist, weil wir sofort spüren, hier Teil eines sinnvollen Ganzen zu sein. Die Yogis sagen, dass in der Stadt die Energie der Erde nur bis zum Knie

reicht. Auf dem Land geht sie über die Bäume hinaus. Kein Wunder, dass wir uns dann gleich besser fühlen. Aber warum bleiben wir nicht gleich da, wo wir so viel Gutes finden?

… und Wagemut

Weil der Weg aus der Stadt hinaus aufs Land mit einigem Wagemut gepflastert ist. Das wirklich wilde Leben findet nämlich in der Wildnis statt. Wo sonst? Etwa im Naturerlebniszentrum? Das wilde Leben findet man dort, wo nicht die ganze Nacht ein Späti offen hat und eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung sicherstellt. Es findet sich dort, wo ich mich nicht Tag und Nacht unterhalten und berieseln lassen kann. Dort, wo ich alles selber in die Hand nehmen muss. Und auch dort, wo ich wenigstens mal nachfühlen kann, was es denn bedeuten könnte, dass die Kartoffelernte wegen eines heißen Sommers mager ausfällt. Wo ich wenigstens ein bisschen das wirklich existentielle Spiel erfahren kann, das die Menschheit über all die vielen Jahre ihrer Existenz erfinderisch, hellwach und verbunden mit ihrer Gemeinschaft gehalten hat. Ich finde es dort, wo ich dem Sternenhimmel ganz nah bin und meine Füße auf echter Erde stehen.

Dorfleben

Diesen Schritt haben wir, mein Partner Jan und ich, vor neun Jahren gewagt. Nun wohnen wir in einem kleinen Dorf an der Neiße. In einem alten Haus, welches wir nach und nach ausbauen, mit

einem schönen Garten, der ebenso Schritt für Schritt – denn wir wollen ja keinen neuen Stress erzeugen – zu einem Paradies wird. Es ist ungeheuer erdend, ebenerdig zu wohnen. Mit unserer Kreativagentur besetzen wir eine Nische. Die gibt es hier allerorten noch leicht zu finden. Als ich zum Beispiel keinen Kundalini-Yoga-Kurs fand, habe ich selbst eine Ausbildung gemacht und unterrichte nun Yoga und Meditation.

Bereut haben wir unseren Schritt bisher nicht. Was nicht heißt, dass uns nie etwas gefehlt hätte. In der ersten Zeit war es „die Stadt“ im Allgemeinen, später dann das „Essengehen“, noch später „thailändisch wär‘ mal schön“. Jetzt ist auch dies verhallt. Wir kochen einfach selbst – mehr und vielfältiger als früher.

Unsere Dorfgemeinschaft hat uns herzlich willkommen geheißen – nicht zuletzt weil wir auf unsere neuen Nachbarn zugegangen sind. Zwei Katzen sind uns zugelaufen. Wir haben einen Sohn bekommen und viele neue Freunde gefunden.

Günstiger Raum wie Sand am leeren Neißestrand

Und dann eines Tages ist uns etwas ganz bewusst geworden. Wir werden hier immer weniger und Immobilien kosten einen Appel und ein Ei. Während der Rest der Welt und die Metropolen immer voller und teurer werden. Ist das nicht herrlich? Zum einen ja, zum anderen ist es glatt schade um das Kulturgut Dorfleben. Wo jeder jeden kennt, wo man sich hilft und zusammensteht.

Und ist es nicht auch für viele leichter möglich geworden, ein Leben abseits der großen Städte zu führen? Werden hier nicht immer mehr Fachkräfte gesucht? Das muss doch irgendwie zusammenkommen können. Da wir ans Selbermachen inzwischen so gewöhnt sind, waren wir schnell bei dem Gedanken, dass wir das selbst unterstützen könnten – wir wollten eine Brücke zwischen Stadt und Land von Mensch zu Mensch bauen. So gründeten wir die „Raumpionierstation Oberlausitz“ und beraten seitdem kostenlos Städter, die raus aufs Land wollen. Wir teilen einfach unsere Erfahrungen und erzählen, wie es ist: mit den Nachbarn, dem Internet, dem Stadtentzug. Außerdem bauen wir hier ein großes Netzwerk an Leuten auf, die ebenfalls den Weg aus der Stadt heraus gegangen sind, und fangen somit all die Neuen auf.

Temporäre Raumpionier-Landebahn

Am 6. Oktober eröffnen wir für sieben volle Stunden die temporäre Raumpionier-Landebahn in der Hafenstube Weißwasser. Hier treffen bereits ansässige Raumpioniere auf potentielle neue. Stadtpflanzen sprechen mit Landeiern. Raumpioniere erzählen ihre Geschichten und machen Mut. Immobilien werden vorgestellt, mit Dr. Wolf Schmidt sprechen wir darüber, ob Landleben Luxus ist, und weitere Experten werfen Blicke in die Zukunft der Dörfer. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bieten auch eine Kinderbetreuung an (für beides Anmeldung erbeten) – und ab Berlin ist man via Cottbus in nicht einmal zwei Stunden in Weißwasser.

Arielle Kohlschmidt ist in Cottbus und Berlin aufgewachsen und hat sich immer nach einem Leben am Meer gesehnt. Aus dem Meer ist nun die rauschende Neiße geworden, an die sie nach langen Jahren in Berlin und noch ein paar wechselnden Stationen in der Prignitz und Dresden gezogen ist. Dass sie mal auf einem kleinen „Kuhdorf“ leben würde, hätte sie nie geglaubt.

Infos und Anmeldung unter:
willkommen@raumpioniere-oberlausitz.de
www.raumpioniere-oberlausitz.de

www.raumpioniere-oberlausitz.de

Yoga für Jugendliche

BenefitYoga als stärkende Kraft und Hilfe bei der stürmischen Suche nach sich selbst

von Sonja Klöwer

Viele Faktoren der Außenwelt beeinflussen heutzutage Jugendliche im Alltag. Dazu zählen Schulstress, Leistungsdruck und Reizüberflutung sowie schädliche Umwelteinflüsse und auch Zukunftsängste. In Gesprächen mit Jugendlichen, die zu BenefitYoga-Kursen kommen, wird deutlich, dass sie etwas suchen, das einen Ausgleich und eine Balance zu den täglichen Herausforderungen schafft. Sie kommen zum Yoga-Unterricht, weil hier Bereiche angesprochen werden, die in ihren alltäglichen Erfahrungen kaum berührt werden. In den Gesprächen wird deutlich, dass die Jugendlichen auf der Suche nach etwas sind, das unabhängig von gesellschaftlichen Konventionen ist. Sie suchen Wege, sich kennen zu lernen und zu verstehen, was in ihnen vorgeht. Sie stellen Fragen und wollen ergründen, was Menschsein bedeutet: Wer bin ich? Wo will ich hin? Gibt es einen freien Willen? Jugend als Lebensphase ist oft geprägt von solch existenziellen Fragen. Sie beleuchtet Konventionen kritisch, sucht eine Richtung für das eigene Leben mit Lebensmodellen, die das Zusammenleben harmonisch gestalten und die Umwelt schützen können. Yoga ermöglicht hier eine tiefer gehende Sichtweise auf das Leben und unterstützt die Jugendlichen, sich für Fragen zu öffnen und Antworten durch Selbsterkenntnis zu finden. BenefitYoga ist eine integrative Lebenspraxis, die den Jugendlichen dabei hilft, das für die heutige Zeit unverändert wertvolle, universelle Wissen des Yoga mit dem eigenen Leben zu verbinden.

Der Weg zur Selbsterkenntnis

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft und kann ein Türöffner für Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis sein. Die achtsame Asanapraxis ist ein hervorragendes Werkzeug, sich selbst besser kennen zu lernen. Diese Erfahrung machen auch die Jugendlichen in den BenefitYoga-Stunden. Wenn die Frage gestellt wird: „Welche Beobachtung macht ihr, wenn ihr jetzt in der Drehung die Aufmerksamkeit zum linken Arm hinlenkt?“, dann kommen sie wahrnehmend und fühlend mehr mit sich selbst und ihrem Körper in Kontakt. Die Asanas werden mit einer inneren Haltung von „Gewaltlosigkeit“ im Sinne einer für den jeweiligen Übenden angemessenen Übungspraxis ausgeführt. Körperliche Möglichkeiten können durch ein Experimentieren mit den eigenen Grenzen ausgelotet werden: sich fordern, ohne sich zu überfordern oder zu unterfordern. Die Grenzen werden erspürt und erweitern sich im Wiederholen der Asanas auf natürliche Weise. Das Körpergefühl wird verbessert und dadurch steigern sich auch Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Es entsteht ein ganz anderes Empfinden für den Körper und für Entspannung im Körper. „Ich komme ganz schnell an eine körperliche Grenze, wenn Asanas geübt werden“, sagt ein 16-jähriger Teilnehmer. „Vor allem, wenn der Rücken gedehnt wird, kann ich einen Widerstand wahrnehmen, aber auch dabei bleiben. Sonst weiche ich dem immer aus, indem ich denke, darüber zu stehen.“ Er beschreibt, wie er seine Grenzen im Körper wahrnimmt und welche Gedanken er damit verknüpft. Es geht dann auch darum, diese körperlichen Empfindungen anzunehmen, sich in Akzeptanz und Entspannung zu üben und weniger dem Ehrgeiz und dem Konkurrenzdenken zu folgen. Dieses Erkennen ermöglicht ein Verstehen der eigenen Struktur und es kann ein fühlender Raum betreten werden, in dem die Jugendlichen ihre Erfahrungen miteinander austauschen. BenefitYoga wird auf diese Weise lebendig in das eigene Lebensfeld integriert. Ein Thema, das dabei immer wieder im Vordergrund steht, ist, dass der Schulalltag oftmals als sehr stressig erlebt wird und der Kopf voller Gedanken ist, wenn die Schule am Nachmittag zu Ende ist. Eine Teilnehmerin beschrieb folgende Beobachtung: „Wenn ich dann am BenefitYoga-Unterricht teilnehme, entdecke ich, was Entspannung mit mir macht. Ich merke, dass ich gelassener nach Hause gehe, weniger Gedanken habe, die Gedanken geordneter und ruhiger sind und ich sie besser betrachten kann."

Neue Sichtweisen auf das Leben

Solche Beobachtungen sind wertvolle Erfahrungen und zeigen einen Weg auf, sich auszurichten und einen Abstand zu den eigenen Gedanken und Emotionen zu gewinnen. Man fängt an, einen neutralen Beobachter in sich

wahrzunehmen. Das ist ein kraftvolles und für jede Lebenssituation äußerst nützliches „Werkzeug“, das dem Übenden zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit verhelfen kann. Anna B. sagt nach dem BenefitYoga-Unterricht: „Ich komme zum Yoga, bin steif und angespannt und fühle mich danach leichter und freier, irgendwie anders, auch die Gedanken sind ruhiger. Ich bin stiller und mehr bei mir. Ich habe auch erlebt, dass die alten Gedanken zurückkamen, sobald ich wieder im Alltag war. Das ist eine interessante Erfahrung für mich. Diese Beobachtung zeigt mir, wie wichtig das Üben für mich ist.“ Innerhalb einer BenefitYoga-Stunde können die Jugendlichen erfahren, dass die Asanas sowohl auf den Körper als auch auf die emotionale und geistige Ebene wirken. Yoga kann dadurch neue Sichtweisen auf das Leben, den Umgang mit sich selbst, mit anderen und der Umwelt eröffnen. Die yogische Herangehensweise erlaubt zudem ein klareres Unterscheidungsvermögen zwischen nützlichen und unnützen Handlungen. Dabei werden nicht nur Wahrnehmung, Konzentration und Kognition gestärkt, sondern es wird auch das soziale Miteinander verbessert. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Yoga Jugendlichen hilft, Stress abzubauen und mit Aggression besser umzugehen, dass es sie selbstbewusster und ruhiger macht sowie bei Schulangst, Depressionen, Essstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität hilft.

Achtsamkeit und Angemessenheit

"Wie wäre es, ohne Leistungsdruck zu lernen? Was bedeutet es, ein achtsames Leben zu führen?“ Das sind Fragen, auf die der BenefitYoga-Unterricht durchaus Antworten bereit hält, indem die Jugendlichen über die Wirkungen einer achtsamen Asanapraxis mit ihren Verhaltensmustern in Kontakt kommen. Manche beobachten, dass sie immer wieder rigoros ihre Grenzen beim Üben der Körperstellungen überschreiten, und reflektieren, dass dieses Verhaltensmuster sie auch im Alltag dazu bringt, sich zu überfordern, zu viel gleichzeitig zu machen, sich ablenken zu lassen oder das auszublenden, was wirklich wichtig ist. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit zu entdecken, wo ihre gesunden Grenzen liegen, was im Moment für sie selbst stimmig und angemessen ist, und sich weniger von anderen beeinflussen zu lassen. Sie berichten, dass sie durch BenefitYoga lernen, auf sich zu hören – auch auf das, was der Körper sagt – und es zu akzeptieren. Wenn der Körper Signale gibt, ‚Achtung, erst mal bis hier und nicht weiter‘ und diese momentane Grenze respektiert wird, erwacht das Vertrauen in sich selbst. Einige betonen, dass es ihnen als sehr wertvoll erscheint, diese Wahrhaftigkeit weiter in sich zu entwickeln, anstatt Signale, die vom Körper kommen, zu ignorieren und darüber hinwegzugehen.

Durch das Lernen verstärkter Achtsamkeit entstehen auch gedankliche Transferleistungen bezüglich der Sichtweisen und Verhaltensmuster von Menschen im Umfeld der Jugendlichen, die es an Achtsamkeit vermissen lassen. Der 15-jährige Stefan formuliert nach der Yogastunde folgendes Problem: „Ich hatte einen Klassenlehrer, der ganz schön autoritär war und der sich daneben benommen hat. Das hat in mir ein massives Trotzgefühl hervorgerufen. Ich frage mich gerade im Nachhinein, wie weit soll man dem nachgeben? Ist es gerechtfertigt, den anderen Menschen das spüren zu lassen, es also nach außen zu tragen, oder nicht?“ Es entsteht in der Gruppe ein lebhafter Austausch, um diese Zusammenhänge zu beleuchten und zu verstehen. Hier geht es um die ersten zwei Prinzipien des achtgliedrigen Yogaweges von Patanjali: den yamas und niyamas, den Verhaltensweisen anderen Menschen gegenüber und wie man mit sich selbst umgeht.

Durch eine Yogapraxis wird nachweislich auch die Konzentration verbessert, was einem beim Lernen in der Schule und im Studium zugute kommen kann. Gesundheitsfördernde Wirkungen sind unter anderem ein positiver Einfluss auf die Körperhaltung, mehr Beweglichkeit, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sowie Stressreduktion. Die Jugendlichen können wertvolle Erfahrungen machen und Werkzeuge kennen lernen, die sie unterstützen, Balance und Ruhe zu finden. Das Erlernen der Yogahaltungen, der Asanas, und von Atem-Achtsamkeit stärkt den Körper und macht ihn flexibler. Die Selbstwahrnehmung ermöglicht dann einen Zugang zu inneren Räumen und zu selbsterkenntnisfördernden Bewusstseinsprozessen.

Ausgleich und Entspannung – im Hier und Jetzt sein

Eine wichtige Rolle, um mit dem Leistungsdruck in der Schule besser umgehen zu können, spielt Entspannung. „Chillen“ ist eine Art, sich von Anspannung und Druck zu lösen. Durch die Asanapraxis wird der Körper für die Entspannung vorbereitet, er kann zur Ruhe kommen und eine tiefere Entspannung kann entstehen. Die angeleitete Entspannungsübung am Schluss einer Asana-Stunde beruhigt das Nervensystem, sorgt für eine signifikante Verbesserung des psychischen, physischen und geistigen Wohlbefindens und fördert gleichzeitig das Konzentrationsvermögen. Yoga eröffnet damit einen Raum, aus dem Leistungsdruck auszusteigen und schult die Aufmerksamkeit. „Ich lerne beim Yoga, mich genau zu beobachten“ erzählt der dreizehnjährige Frank. „Beispielsweise ob ich, wenn die Anweisungen gegeben werden, die uns durch den Körper führen, wirklich dabei bin. Oft bemerke ich, dass besonders dann, wenn nichts gesagt wird, andere Gedanken kommen und ich abschweife.“

Die Stille, die während einer Yoga-Stunde entsteht, reflektiert den inneren Zustand von Präsenz bei den Übenden. Präsenz bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, bei dem, was gerade ist, ganz in der Bewegung oder in der Ruhe anzukommen, in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus. Mit der Zeit kommt die Erkenntnis: Den Atem spüren, sich mit der Lebensenergie (dem Prana) verbinden, ist jederzeit möglich, denn die Yogapraxis kann in jedem Moment im Leben angewandt und spürbar werden.

Sonja Klöwer ist Heilpraktikerin und BenefitYoga®-Lehrerin des Europäischen Fachverbandes für Yogalehrer und Yogatherapeuten EUYT.

BenefitYoga für Jugendliche gibt es im Gesundheits- und Ausbildungszentrum Weg der Mitte in Berlin-Zehlendorf, Ahornstr. 18, 14163 Berlin.
Anm. zu einer kostenlosen Probestunde unter **Tel.: 030-813 10 40** oder **www.berlin.yoga**.
Die Kurse sind Präventionskurse und werden durch die Krankenkassen gefördert.

www.berlin.yoga

„An apple a day keeps the doctor away…"

„Täglich einen Apfel essen und du kannst den Arzt vergessen…" So oder so ähnlich ließe sich dieser schöne Spruch aus dem Englischen übersetzten. Doch sollte man sich darauf verlassen? Stimmt das wirklich? Lässt sich das nachprüfen – und was ist damit eigentlich gemeint? Aber vor allem – von welchem Apfel ist hier überhaupt die Rede?

von Illian Sagenschneider

Abb: © Olha - Fotolia.com

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die so reichhaltig und hochkonzentriert an bestimmten, sehr wichtigen Inhaltsstoffen für uns Menschen sind, dass man sie schon als „Superfoods" bezeichnen kann. Sie sind quasi die Superhelden unserer Nahrungspalette. Meist kommen sie von sehr weit her, aus fernen, exotischen Ländern, und sind vielen Leuten hier völlig unbekannt.

Und ja… – leider gehört unser heimischer Apfel nicht zu diesen Superfoods! Er ist zwar ganz nett, praktisch und auch vitaminreich, aber letztlich hat er zu wenig relevante begleitende Inhaltsstoffe zu bieten. Außerdem haben wir im Laufe der Zeit viel zu viel Fructose hineingezüchtet, als dass er noch eine sonderlich gute Wirkung auf unseren Körper haben könnte. Völlig anders sieht es jedoch bei einer Frucht aus, die auch auf den Namen „Apfel" hört, aber botanisch gesehen gar kein Apfel ist – nämlich der Granatapfel!

Diese ledrige Beerenfrucht gehört zu den am besten untersuchten Früchten weltweit – und eines kann man als Ergebnis bereits festhalten: Aufgrund der starken Wirkungen seiner sekundären Pflanzenstoffe ist der Granatapfel fast mehr ein Medikament als eine Mahlzeit. Schon bei den alten Göttern der Griechen galt er als Symbol der Schönheit, der ewigen Jugend, der Fruchtbarkeit und der Liebe. Einige Forscher vermuten sogar, dass der Baum der Erkenntnis im alten Testament ein Granatapfelbaum war…

Außen pfui, innen hui

Dieser legendäre Baum, der mehrere hundert Jahre alt werden und einen Stamm von bis zu drei Meter Breite entwickeln kann, blüht Mitte Mai das erste Mal. Von da an bis zum Spätherbst können sogar noch zwei weitere Blüten folgen. Daher gibt es im Handel auch sehr große, mittlere und zum Ende der Saison dann sehr kleine Früchte (die nicht selten zu Wein verarbeitet werden). Da die Wurzeln und die Rinde giftig sind und Schädlinge abschrecken, müssen in der Regel weniger Pestizide als sonst üblich verwendet werden. Trotzdem sollte man Biofrüchte bevorzugen.

Schon 1500 vor Christus haben die Ägypter die leicht toxische Granatapfelschale – in der richtigen Dosierung – erfolgreich gegen Darmparasiten eingesetzt. Ganz im Gegensatz zu den echten Äpfeln, bei denen man von einem hübschen Äußeren auch auf einen leckeren Inhalt schließen kann, ist es beim Granatapfel meist umgekehrt – die köstlichsten Früchte sind eher hässlich: Die Schale ist schon fleckig, gelblich oder bräunlich, sie ist leicht schrumpelig, holzig und etwas rissig. Wichtig ist aber, dass der Apfel beim Ertasten fest bleibt – weiche, verfärbte Stellen deuten meist auf faulendes Fruchtfleisch hin.

Generell müssen Granatäpfel reif geerntet werden, da sie – im Gegensatz zur Beerenfrucht Banane – nicht nachreifen! Man erkennt die reifen Äpfel daran, dass ihre kleinen, dreieckigen Blätter oben in der Krone trocken sind und beim Umbiegen leicht abbrechen (und sich nicht gummiartig bewegen lassen). Dann ist der Apfel perfekt und lässt sich auch viele Wochen im Kühlschrank lagern.

Antioxidative Bomben

Man öffnet die Frucht am besten, indem man oben die kleine Krone aussticht und dann fünf „Meridian-Schnitte" vom Kronennordpol zum Südpol des Apfels zieht. (Ich weiß, mit einem Video wäre das jetzt sehr einfach zu zeigen). Danach kann man den Granatapfel relativ gefahrlos auseinanderbrechen – trotzdem würde ich bei solchen Aktionen immer zu einer Schürze raten, da die Flecken doch recht hartnäckige Färbungen verursachen.

Der Legende nach sind genau 365 einzelne rote Fruchtstückchen darin enthalten – für jeden Tag im Jahr eines, damit niemand hungern muss! Und genau diese leckeren, süßen, rubinroten Fruchtkerne haben es in sich: Sie sind wahre Bomben an antioxidativen Polyphenolen (Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die man zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt

und die spezielle chemische Eigenschaften haben). Wenn ich im letzten Artikel über „Rostschutzmittel“ für den Körper geschrieben habe, die in Form von Antioxidantien den Körper vor dem zerstörenden Einfluss der aggressiven freien Radikale schützen, dann ist regelmäßiger Granatapfelgenuss eine der besten Möglichkeiten, das zu unterstützen!

Die Pflanze produziert die Polyphenole in großer Zahl, um selbst vor den Folgen der UV-Strahlung der Sonne und vor Bakterien geschützt zu sein. Polyphenole lagern sich zudem an Viren und Bakterien so an, dass deren Eiweiße denaturieren und unschädlich werden. Aus diesem Grund unterstützt der Granatapfel auch hervorragend unser Immunsystem in der „Grippesaison“. Eine Phenolsäure im Granatapfel, die Ellagsäure, wirkt hier ganz besonders stark antioxidativ.

Die Zusammensetzung und die hohe Konzentration dieser sekundären Pflanzenstoffe im Granatapfel ist in dieser Form einzigartig im Pflanzenreich. Auch die Tatsache, dass der Baum keine direkten botanischen Verwandten hat, unterstreicht seine besondere Stellung. Durch die Granatapfel-Polyphenole wird übrigens auch die Konzentration des wichtigsten körpereigenen Antioxidans in unseren Zellen – das reduzierte L-Glutathion – erhöht. Unsere weißen Blutkörperchen brauchen im Kampf gegen Viren und Bakterien nämlich genau diesen antioxidativen Schutzstoff.

Supergesund

Desweiteren zeigen Studien, dass 50 Milliliter Granatapfelsaftkonzentrat – regelmäßig über ein Jahr lang getrunken – helfen kann, Arteriosklerose um bis zu 30 Prozent rückgängig zu machen! Die gefährliche Oxidation des LDL-Cholesterins sinkt dabei ebenso wie der Blutdruck. Auch zeigt der Granatafpel Wirkungen bei entzündlichen Erkrankungen wie rheumatischer Arthritis oder Arthrose. Er steigert die Konzentration des freien Testosterons und hemmt die Entstehung von Alzheimer.

Und sogar gegen Prostata-, Lungen-, Brust-, Darm- und Hautkrebs zeigt er seine Wirkung! Selbst für Diabetiker ist die Frucht geeignet, auch wenn sie relativ viel Kohlenhydrate enthält. Aber zum einen ist das Verhältnis von Glukose zu Fructose im Granatapfel wunderbar ausbalanciert, zum anderen sind die natürlichen Zuckermoleküle hier großteils an die besagten oxidativen Polyphenole angebunden. Studien zeigen auch hier, dass sich der Konsum der Frucht günstig auf die Blutwerte auswirkt und den oxidativen Stress in den Gefäßen bei Zuckerkranken vermindert.

Kein Wunder also, dass Granatapfel im Orient „Frucht des Paradieses“ bedeutet. In Armenien, nahe an der Grenze zum Iran, gibt es das kleine Dorf Nrnadzor, was übersetzt soviel wie „Granatapfelschlucht“ bedeutet.

Hier gibt es Äpfel von hervorragender Qualität und auch der Granatapfelwein aus dieser Region ist phantastisch. Wenn Sie noch nie den fermentierten Saft dieser Frucht probiert haben, kann ich Ihnen das nur wärmstens empfehlen. Es ist natürlich ähnlich viel Alkohol darin wie beim Rotwein aus Trauben, aber die sekundären Begleitstoffe sind dafür um ein Vielfaches interessanter (Gibt es auf https://aniland-shop.de und sicher auch bei einigen Berliner Weinhändlern).

Köstliches Rostschutzmittel

Selbst die Braunbären in der Gegend plündern gern in der Dämmerung die Plantagen und ernten die Früchte direkt vom Baum. Ein Bär kann so in einer Nacht bis zu 60 Kilogramm Granatäpfel vertilgen.

So viel schaffe ich zwar nicht täglich, aber in den letzten Monaten esse ich täglich ein bis zwei große Granatäpfel. Zur Zeit ist es übrigens die Sorte „Wonderful“ aus Peru. Auch wenn ich kein Freund von Importfrüchten aus Übersee bin, so mache ich in diesem Fall – in Anbetracht der enormen Vorteile dieser Frucht – eine Ausnahme (wir essen ja auch das ganze Jahr Bananen, die nicht grade in Bayern oder Italien wachsen).

Pur als Fruchtkorn gegessen, als Saft getrunken, die Körner als „Deko“ im Smoothie (dann kaut man gründlicher) oder als Beilage zum Fisch (dann nimmt man das Eisen besser auf) ist die Frucht ideal. Mittlerweile mache ich auch Soßen und Dressings darauf oder zerkleinere die Frucht einfach pur, allein im Mixer – und serviere das Fruchtfleisch mit ein paar Eiswürfeln. Probieren Sie es doch einfach aus! Für mich ist es das „köstlichste Rostschutzmittel der Welt“ – und wer weiß, vielleicht halten Sie sich damit im Winter den Doktor ja tatsächlich vom Hals...

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.

Nächstes Wochenendseminar
„Abenteuer Ernährung“ am Sa./So. 6./7.10.2018 jeweils von 11 bis 17.30 Uhr im „ZENTRUM“, Hagelberger Str. 12 in Kreuzberg. (Nahe U-Bahnhof Mehringdamm)

Vortrag am Mi, 10. Oktober, 19 Uhr: „Mikrozirkulation und Durchblutung“, Eintritt 5 €, Grolmannstr. 44-45, 10623 Berlin (Nähe Savignyplatz)

Info und Anm. bei Illian Sagenschneider unter **Tel. 0176-844 843 33**
www.abenteuer-ernährung.com

www.abenteuer-ernährung.com

SEIN Brandenburg
Redaktion

Lydia Poppe
0331-2 73 15 75
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

Abb: © familyf - Fotolia.com

Heilsame Berührung

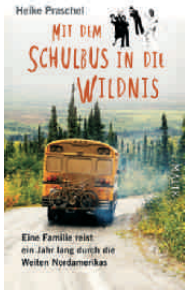
Ayurveda, Entschlacken, Erneuern, Regenerieren

- 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

Lesen & Hören

Gefühle. Was ist das eigentlich? Was liegt dem Fühlen, den Emotionen, die unser Leben zu bestimmen scheinen, zu Grunde? Hier findet man Worte, um Gefühle auszudrücken und ihnen Raum in unseren Herzen zu schenken. Wer Lust hat, kann sich auch von gesungenen Gefühlen davontragen lassen ...



Heike Praschel
Mit dem Schulbus in die Wildnis
Malik, 2018
ISBN: 978-3890294513
256 Seiten, 20 Euro

Reisebericht

Das Jahr neigt sich jetzt ganz vorsichtig dem Ende zu: Altweibersommer und Herbstliches stehen an. Aber natürlich erinnert man sich gern an die Sommerzeit – nicht nur an die Hitze sondern hoffentlich an viele schöne Dinge wie gemeinsam verbrachte Ferien und erlebte Abenteuer. Ähnliches begegnet einem auch hier im Buch, allerdings in größerem Ausmaß. Hier finden sich nämlich die schriftlichen Reiseerinnerungen der Familie Praschel – bestehend aus Mutter Heike, Vater Tom, den Töchtern Emma (10 Jahre), Paula (8 Jahre) und der Hundedame Laika – die ein Jahr lang mit einem umgebauten Schulbus in Nordamerika unterwegs waren. Familie Praschel wagt sich in ihrer Weltreisesehnsucht hinaus aus einem verschlafenen Örtchen in der Oberpfalz und hinein ins große Abenteuer. Die Route führt durch die USA, nach Kanada, Alaska und Mexiko. Dabei entpuppt sich die Wildnis nicht immer als so unberührt wie gedacht und es zeigt sich, dass der Sprung in die große Welt – trotz Wildnis und gefährlicher Menschen – auch ziemlich beschaulich sein kann. Ihr gefühlt stets kurz vor dem Zusammenbruch befindliches Gefährt auf dieser Reise ist "Frankie", ein Schulbus, den die Praschels in wochenlanger Vorarbeit in den USA eigenhändig zu einem wohnlichen Heim auf Rädern – inklusive Holzöfchen – ausgebaut haben. Erzählt wird aus der Perspektive der Mutter. Gefühlvoll beschreibt sie Orte und Begegnungen mit Menschen, die oft zu Freunden werden. Auf den Seiten begleitet man die Familie bei ihre Fahrten durch die amerikanische Wildnis (voll mit Bären, Pumas, Berglöwen, Vielfraßen, Elchen, Giftspinnen und Wölfen) und unter anderem zum Kindergeburtstag in Alaska, zu einem Ritual bei den First Nations, zum Rodeo, zum Whale Watching in Mexico und auf eine Husky Farm am Yukon River.
Im Innern des gebundenen Buches finden sich zur Illustration der Reiseeindrücke 63 Fotos. Schön, den Orten und Menschen so wirklich ein Gesicht geben zu können.
Fazit: Eine kurzweiliger Reisebericht. Allerdings merkt man dem Schreibstil Praschels schon an, dass Bücherschreiben nicht unbedingt ihr natürliches Metier ist. Sie pendelt zwischen gefühlvollen, verträumten, fast poetischen Ortsbeschreibungen und teils hölzernen Dialogen. Als Leser/in schüttelt man zudem über die Naivität, mit der die Familie an die unbezwungene Natur des bereisten Kontinents herangeht, mehr als einmal den Kopf. Da spaziert Frau Praschel vollkommen unbedarft samt Hund durch den Wald, während zahlreiche Schwarzbärinnen gerade ihre Jungen aufziehen – das Ergebnis ist dann eine fast tödliche Verfolgungsjagd, die dennoch das spätere Verhalten nicht groß ändert. Aber vielleicht braucht man diese gewissen unbelastete, vertrauensvolle Offenheit, um so eine Reise in Angriff zu nehmen?

Christa Manske, Heike Löffel
Ein Dino zeigt Gefühle (1)
mebes & noack, 2018
ISBN: 978-3927796423
32 Seiten, 19,50 Euro

Pädagogisches Bilderbuch

Bei ihrer Arbeit als Erzieherin in einer Kindertagesstätte und im Hort fiel der heutigen Referentin für Erziehungsfragen Christa Manske immer wieder auf, wie häufig Kindern die Worte fehlen, um auszudrücken, was in ihnen vorgeht. Dies veranlasste sie dazu, dieses Arbeitsbuch zu konzipieren, das für die Arbeit in Kindergärten, Grundschulen, aber auch im Familienkreis geeignet ist. Manske möchte mit ihrem Buch erreichen, dass Kinder in der Wahrnehmung und im Ausdruck von Empfindungen bestärkt werden. Wer schon einmal kleine Kinder beim Aufwachsen begleitet hat, weiß, dass das Erkennen von Gefühlen und das Interpretieren von Gesichtszügen und Körperhaltung nichts Angeborenes ist, sondern erst langsam erlernt wird. Kleinkinder sind (bei sich und bei anderen) zunächst nur grob in der Lage Gefühle einzuschätzen. Kinder, die sich ihrer Gefühle bewusst sind, gelernt haben diese auszudrücken und von den sie umgebenden Erwachsenen darin bestärkt und ernstgenommen werden, können hierdurch mehr Selbstsicherheit erlangen. Auch die Persönlichkeitsentwicklung wird positiv beeinflusst, denn ist man sich seiner Gefühle sicher, stärkt dies nicht zuletzt auch das Vertrauen in sich selbst und die eigene Wahrnehmung. Dies führt zu einem besseren Selbstwertgefühl – was laut Christa Manske auch bei der Präventionsarbeit gegen sexuellen Missbrauch ein wichtiger Aspekt ist: Kinder, die sich ihrer Gefühle sicher sind, können schneller für sie unangenehme Situationen deuten und diese dann vielleicht auch eher verweigern oder sich Vertrauenspersonen mitteilen.
Optisch ist Manskes Buch recht reduziert und kommt direkt auf den Punkt: Auf der linken Seite findet sich das Gefühl, lautmalerisch unterlegt (Zum Beispiel: "Huuuu. Ich bin traurig.", darüber gedruckt mögliches begleitendes Verhalten ("Weinen. Schluchzen. Schniefen), darunter beispielhafte Sätze, die aufzeigen, in welchem Zusammenhang man traurig sein kann ("Ich habe Kummer! Keiner hat mich richtig lieb!"). Auf der rechten Seite ist nur der Dino – gezeichnet von der Illustratorin Heike Löffel – auf weißem Grund zu sehen. Seine Mimik und seine Körpersprache drücken das vorgestellte Gefühl ohne störendes Beiwerk aus.
Das Buch mit einer Bezugsperson zu betrachten, den Dino spielerisch zu analysieren und die Vorstellungskraft zu animieren, soll Kindern also helfen Gefühle wahrzunehmen und zu differenzieren. Dem beiliegenden Begleitheft kann man entnehmen, dass das Praxisbuch einzeln oder in Kleingruppen eingesetzt werden kann. Die Nutzungsmöglichkeiten sind vielfältig, unter anderem: vorlesen, erzählen lassen, Gefühle nachspielen, selbst einen Gefühlsdino malen, dem Dino eine Umgebung zeichnen (hierzu gibt es im Beiheft Kopiervorlagen), Gefühle nur mit Körpersprache darstellen, Gesprächsrunden mit Erlebnisberichten und noch vieles mehr.
Aufmerksame Erzieher/innen oder Familienmitglieder sind so eventuell auch in der Lage, Misstöne, die das Kind belasten, herauszufiltern.
Fazit: Ein pädagogisch interessantes Arbeitsbuch, das Kinder fördert, aber auch Erwachsene in der Wahrnehmung und Akzeptanz von kindlichen Empfindungen sensibilisieren dürfte. Es ist wirklich gut durchdacht und auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten. Einziger Wermutstropfen ist das ständige gendern, wenn die Autorin von "Jungen und Mädchen" spricht. Warum nicht einfach nur "Kinder"? Das wäre deutlich zeitgemäßer und inklusiver.

Saltatio Mortis
Brot und Spiele (Limited Deluxe Edition)
We Love Music, 2018, 18,99 Euro
2 CDs, 87 Minuten

Rock trifft Mittelalter

18 Jahre gibt es die Gruppierung Saltatio Mortis (lat. Totentanz) nun schon, die ihre ersten Schritte als Straßenmusiker und als Band auf Mittelaltermärkten machte. Mit "Brot und Spiele" legen sie ihr elftes Studioalbum vor. Hier finden sich dreizehn temporeiche, mit Dudelsäcken unterlegte Rocksongs mit Mittelalter, Folk, Punk und einer Prise Metal. Gitarren und Schlagzeug erinnern an verschiedenste deutsche Rockbands, besonders stark an die Toten Hosen. Im Grunde kein schlechter Vergleich, doch Saltatio Mortis schaffen es dabei dennoch erkennbar sie selbst zu bleiben.
Wer Saltatio Mortis nur von damaligen Auftritten im klassischen Mittelaltermarktambiente kennt und sich unter diesen Vorzeichen die CD zulegt, wird enttäuscht werden. Die Gruppe hat sich im Laufe der Jahre ganz schön gewandelt und weiterentwickelt. So nutzen Saltatio Mortis ihre Position immer wieder zur Gesellschaftskritik, um Statements abzugeben und zum Nachdenken anzuregen. Sie sehen sich da weiterhin in der Tradition der mittelalterlichen Spielleute, die oftmals mit spitzer Zunge den Zeitgeist und gesellschaftliche Probleme in Liedern benannten. Um aus einem Song zu zitieren: "Musik mag keine Lösung sein, aber ein Dorn im Ohr!" Der Frontsänger Alea geleitet mit seiner erstaunlich wandelbaren Stimme durch das Album und die Spielleute geben in den Songtexten viel von sich preis, von Sehnsüchten, Erinnerungen an Freundschaften, an durchtanzte und durchsungene Nächte auf Mittelaltermärkten, Nachdenken über das Alter und eben auch politische Ansichten. Wie zum Beispiel in dem Lied "Europa", das den Zeitgeist und die Angst um das Fortbestehen dieser ehemals friedensstiftenden Länderunion, die momentan ja auch mitleidslos Menschen im Mittelmeer ersaufen lässt, ausdrückt.
Besonders der Song "Besorgter Bürger" bezieht ganz klar Position gegen diejenigen, die gerade laut "Lügenpresse" schreien und den Untergang des Abendlandes propagieren. Saltatio Mortis stellen sich damit offen gegen den Faschismus, die Nazis unserer Zeit und gegen die mitleidslose, ichbezogene Kälte, die durch unser aller Land fegt. Damit dürften sie einige ihrer Fans verprellen, die sich ja gerne deutschtümelnd zwischen Mittelaltermarktbesuch und alternativer Spiritualität mit ihrem braunen Gedankengift ausbreiten. Aber sagen wir es mal so: Chapeau. Auf manche Feinde darf man stolz sein. Es gibt aber auch balladeske und gänsehauterzeugende Songs wie "Brunhild", der die Geschichte von Brunhild und Siegfried auf eigene Art erzählt, oder "Mittelalter". Sehr nachdenklich wird es in "Spur des Lebens". Hier wird die Frage aufgeworfen, ob und wie man ein Kind in diese immer dunkler und kälter werdende Welt entlassen kann. "Nie wieder Alkohol" ist hingegen eher ein spaßiges, mitreißend-nostalgisches Lied. Der Titeltrack "Brot und Spiele" widmet sich dann wieder ernsthafteren Themen wie Medienkritik.
Die inhaltliche und stilistische Themenvielfalt drückt sich auch schon auf dem Cover aus. Auf den ersten Blick sieht man nur einen römischen Gladiator samt Helm, doch dann treten Einzelheiten heraus: Moderne Schrauben, ein Kopfhörer, eine alte Kamera, ein altertümliches Mikrofon als Brustschild. Auf dem durchbrochenen Gesichtsschutz zeichnet sich die US-amerikanische Flagge ab, ein Kranz aus Patronen, verziert mit Angler-Fliegen, schmückt ironisierend die Krempe. Elektronische Bauteile, militärische Abzeichen, Zinnsoldaten und eine Marienfigur mit mittelalterlicher Pestmaske auf dem Gesicht komplettieren das Ensemble.
Wer die Ursprünge der Band vermisst, sollte sich dann allerdings wirklich unbedingt die limitierte Deluxe-Version des Albums zulegen. Denn hier sind mit der Bonus-CD "Ad Fontes" (lat. "zur Quelle" / Rückbesinnung) dreizehn bisher unveröffentlichte akustisch-mittelalterliche Stücke zusammengestellt. Auf dieser zweiten CD finden sich unter anderem so wunderschöne, tief berührende musikalische Perlen wie "Schon wieder Herbst" oder "Tränen des Teufels".
Fazit: Ganz klar: Ein großes und politisches Album, das durch den Gehörgang prescht und einen zum Tanzen und Mitsingen bringt. Leidenschaftlich wie immer, lebendig, mitreißend, nachdenklich, herzzerreißend, gedankenschwer, ergreifend, lachend, erfüllend, leicht und licht – eine ganze Bandbreite an Emotionen, die gekonnt musikalisch transportiert und an die Hörer/innen weitergegeben werden. Hier findet sich kein einziges schlechtes Stück – trotz des Variantenreichtums ist alles aus einem Guss und die Musiker kommen einfach authentisch rüber.

Safi Nidiaye
Gefühle sind zum Fühlen da
Integral, 2017
ISBN: 978-3778792780
352 Seiten, 19,99 Euro

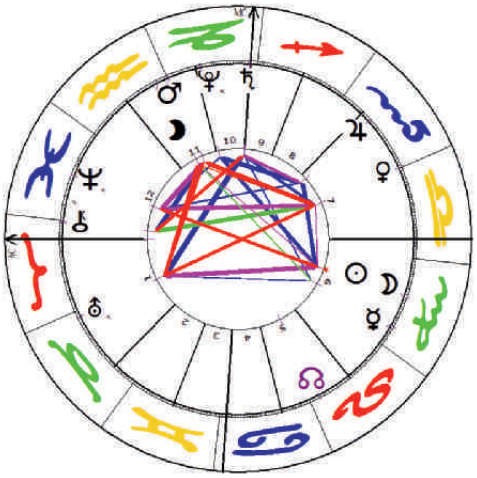
Handbuch für positive Emotionen

Redet man über Gefühle, ist die deutsche Autorin Safi Nidiaye eine bekannte Größe. Schon Anfang der 1990er Jahre entwickelte sie die Methode der "Körperzentrierten Herzensarbeit" – kurz KH genannt. Auch in diesem aktuellen Buch steht diese Meditationsmethode – die der Zen-Meditation ähnelt, jedoch die Aufmerksamkeit auf Körperbereiche und emotionale Themen bündelt – im Fokus der Arbeit. Die "Herzensarbeiterin" Safi Nidiaye sieht die KH dabei nicht nur als Instrument zur Problemlösung und Selbstheilung, sondern auch als Hilfe zu mehr Achtsamkeit gegenüber anderen und zu spirituellem Wachstum.
Mit der KH ist man laut Nidiaye in der Lage, Gefühle, die einen beherrschen, ohne dass einem dies bewusst ist, aufzuspüren, sie bewusst wahrzunehmen und ihnen einen Platz im Herzen, dem "Fühlzentrum", zu schenken.
In diesem Buch erläutert sie erstmals einzelne "negative" Gefühle – wie zum Beispiel Wut, Ärger, Trauer, Bitterkeit, Resignation oder auch der Zustand des Nichtfühlens. Verständlich vermittelt Nidiaye, was uns alles in emotionale Bewegung versetzt. Sie widmet sich hier einzelnen Gefühlen (oft mit Fallbeispielen) und ihrer Entstehung und Wirkweise durch Grundgefühle, Sehnsüchte, Wünsche, Fremdgefühle, die einen regelrecht besetzen, Blockaden oder beispielsweise auch alte Verletzungen. Sie möchte helfen, alte, reflexhafte Reaktionsmuster und psychische Programmierungen zu lösen.
Nidiaye will ihre Leser/innen nicht von den Gefühlen befreien, sondern davon, von ihnen beherrscht zu werden. Ihr Ziel ist es, dass man frei seinen weiteren Lebensweg gestalten kann, ohne dass dieser von Ängsten und anderen Emotionen vorgezeichnet wird. Behutsam geleitet sie durch den Dschungel der negativen Emotionen, schenkt ihnen Aufmerksamkeit, forscht nach den Wurzeln der Gefühle. (Warum bin ich denn eigentlich ärgerlich? Was brauche ich?)
So wird es möglich mit klarem Blick auf die eigenen Gefühle zu schauen, anstatt sich blind von ihnen ausfüllen und komplett absorbieren zu lassen. Ähnlich einem Feuer, das nicht alles verzehrend wütet, sondern seinen festen, wärmenden Platz bekommt. Die Emotionen werden so eingedämmt, erforscht, analysiert, wahrgenommen, anerkannt – können einen nicht mehr auffressen und vereinnahmen.
Fazit: Gut geschriebenes und einfach verständliches Praxisbuch, das damit eigentlich für jede/n zugänglich ist, der bereit ist, den Kern seiner Empfindungen zu erforschen, um frei dem eigenen Herzen folgen zu können.

Shermin Arif, 39, 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



Neumond am 9.9.2018, 20.01 Uhr, Berlin

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©

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 September

Jungfrau-Zeit ist Ernte-Zeit! Das astrologische Symbol für das Zeichen Jungfrau soll eine Kornähre darstellen, doch in diesem Jahr sieht es – mangels Regen – eher mau aus mit der Kornernte. Auch alles andere will auf Feldern und Wiesen nicht so recht gedeihen, einzig der Wein lässt auf eine gute Ernte hoffen. Kein Wunder, denn ohne Neptun geht im September gar nichts ...

Im Jungfrau-Neumondhoroskop (9.9.) steht Neptun in Opposition zu Sonne und Mond, was nicht gerade für Ertragsreichtum steht. Es sei denn in Bereichen, die dem Neptun zugeordnet werden, wozu auch sogenannte „geistige Getränke" gehören. Ein guter Wein-Jahrgang 2018 wäre also durchaus ein „Daumen hoch" bei dieser Neptun-Stellung.

Minuspunkte gibt es aber leider auch, denn im herausfordernden Aspekt zu Jungfrau-Planeten kann Neptun deren gern wohlgeordnete Welt ziemlich durcheinanderbringen. Wenn in dieser Neumondphase also vieles nicht so läuft, wie man es gewohnt ist, sollte man sich nicht wundern! Das kann beim Wetter anfangen und bei den kleinsten Alltagsverrichtungen enden. Es kann Körper und Geist betreffen oder technische Geräte, die wir im Alltag nutzen.

Das Zeichen Jungfrau steht u.a. für Ordnung, Funktionsfähigkeit, Nützlichkeit. Gemeint ist hiermit die Gesundheit eines Organismus, das reibungslose Funktionieren eines Gebrauchsgegenstands oder auch ein weltweit ausgeglichener Wasserkreislauf. Neptun symbolisiert dagegen Chaos, Irrationales, Unsicherheiten sowie Psychisches, wie Ängste oder Süchte. Er steht sozusagen für alles, was man nicht wissen, benennen, berechnen oder herleiten kann.

Im Zusammenspiel von Neptun und Jungfrau geht z. B. ein Gerät nicht einfach kaputt. Nein, es treibt einen in den Wahnsinn, weil es mal funktioniert, mal nicht. Ein Defekt oder Fehler lässt sich nicht finden, folglich kann es auch nicht repariert werden. Ähnliches ließe sich auf körperliches Unwohlsein übertragen, mit wechselnden Symptomen, die eine Diagnose erschweren und schlimmstenfalls zu Fehldiagnosen führen. Sich Zweit- und Drittmeinungen einzuholen, ist in solchen Zeiten also unabdingbar.

Wenn Neptun die rationale Erkenntnisfähigkeit vernebelt, öffnet er gleichzeitig das Tor fürs Irrationale. Hilfreiche, innere Stimmen bekommen dann Hochkonjunktur. Auf sie oder aufs Bauchgefühl zu hören ist nicht die schlechtestes Idee. Auch meditative und andere spirituelle Praktiken helfen, ein tiefes Vertrauen zu entwickeln, dass alles gut wird, weil nichts geschieht, was nicht zu meistern ist.

Eine gelassene Grundhaltung ist auch beim zweiten wichtigen Thema dieser Neumondphase von Vorteil. Der Widder-Aszendent macht Mars – bis zum nächsten Neumond am 9.10. – zum Phasenherrscher. Er steht in Konjunktion zur Lilith und dem absteigenden Mondknoten, was auf ein altes, vielleicht euch karmisches Thema in puncto Durchsetzung hinweist. Frauenpower (Lilith) trifft auf Patriarchales (Steinbock-Mars), doch dem nicht genug, steht Mars auch noch im Quadrat zur Skorpion-Venus im 7. Haus und zu Uranus im 1. Haus.

Dieses sogenannte T-Quadrat knüpft fast nahtlos an das nicht so ganz einfache Beziehungsthema des August-Neumonds an. Hier war von einer Prüfungszeit für Partnerschaften die Rede, insbesondere für jene, in denen es Heimlichkeiten gibt oder das Beziehungsfundament aus anderen Gründen unsicher und instabil (geworden) ist.

Je nach dem, wie sehr man sich in den letzten Wochen um Klärung und Einigung bemüht hat, fällt nun die Ernte aus. Der starke Uranus-Einfluss auf Venus und Mars deutet aber an, dass ein Weitermachen wie bisher nicht funktionieren wird. Neue, vielleicht auch unkonventionelle (Beziehungs-)Wege einzuschlagen, die den Partnern genügend Raum für sich selbst lassen, verbinden mehr als Klammern und Festhalten an Gestrigem. „Beurteile einen Tag nicht danach, welche Ernte du am Abend eingefahren hast, sondern danach, welche Samen du gesät hast." R. L. Stevenson

Wichtige Konstellationen September

Vollmond Widder/Waage – exakt am 25.9. um 4.52 Uhr MESZ

Sonne Opposition Neptun – exakt am 7.9.
Gute Zeit für: Ausspannen, Seele baumeln lassen, sich musisch-künstlerisch betätigen. Schlechte Zeit für: Schwere körperliche Arbeit, Grundsteinlegungen, Neugründungen, Geschäftseröffnungen.

Venus Quadrat Mars – exakt am 8.9.
Gute Zeit für: Knisternde Begegnungen, Einsatz zeigen für das, was man liebt, Versöhnung nach einem Streit. Schlechte Zeit für: Plumpe Anmache, für Süßholzraspler und Zauderer.

Neumond am 9.9. um 20.01 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Venus Opposition Uranus – exakt am 10.9.
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, plötzliche oder spannende Begegnungen, Abwechslung im Liebesleben, neues Hobby, neues Outfit. Schlechte Zeit für: Langweilig gewordene Beziehungen.

Mars Quadrat Uranus – exakt am 19.9.
Gute Zeit für: Durchbrüche aller Art, Befreiungsschläge, unkonventionelle Vorgehensweisen, sich etwas Besonderes (den Kick) gönnen. Schlechte Zeit für: Gestresste (Unfallgefahr), für diszipliniertes Arbeiten.

Sonne Quadrat Saturn – exakt am 26.9.
Gute Zeit für: Abschluss von Projekten, sich Selbstzweifeln stellen, Verantwortungen abgeben. Schlechte Zeit für: Wohlwollende Gespräche mit Vorgesetzten, Behörden, etc.

Für wichtige Vorhaben im September
Eher gute Zeiten: 1., 13., 21., 24., 28.
Eher schwierige Zeiten: 4.-5., 12., 17., 26.

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch
Mi, 21. November 18, 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 astrol. 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

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, 3. September, 19 Uhr und Mi, 19. September, 19 Uhr

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

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.

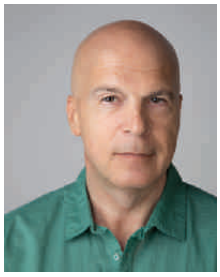
Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn 22.9.2018

Infoabend: Mi, 5. Sept., 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



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Mi, 12. Sept., 19 Uhr; Do, 13. Sept., 11 Uhr; Di, 25. Sept., 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
  Mi, 5. September, 19 Uhr
- **Schematherapie**

Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
in 10711 Berlin
Tel. 030-813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

Familienaufstellung mit schamanischen Elementen

Klärung für Beziehungen und Berufung

Andrea Drohla verbindet das Familienstellen mit Elementen aus dem Schamanismus. Unterstützt durch die Trommel und das schamanische Tönen eröffnet sie deinem Anliegen entsprechend ein hochschwingendes Aufstellungsfeld, einen Raum jenseits aller Wertungen, in dem die Bewegungen der Seele sichtbar werden. Hier kann Ergänzung finden, was in der Familienseele unvollständig geblieben ist, belastende, festsitzende Energien können sich lösen, und wo vorher Trennung war, entsteht nun liebevoller Kontakt.

Du kommst zu dir und entdeckst neue Handlungsfähigkeit und bisher ungeahnte Potenziale. Deine vorher belasteten Beziehungen erhalten ein neues, von Leichtigkeit getragenes Entfaltungsfeld.

8./9. September Berlin

29./30. September Breslau

Leitung: Andrea Drohla
Reiki-Meisterin, Systemaufstellerin, Ausbilderin, langjährige Erfahrung.
Seminarraum: yogalila, Rykestr. 37, Berlin-Prenzlauer Berg

Mobil: **0179-794 22 75**
www.drohla.de

Tantrischer Paartag

Für Paare, die ihre Partnerschaft neu beleben möchten

Sich Zeit für einander nehmen, einander berühren und miteinander kommunizieren – so entstehen Liebe und Verbundenheit.

Silke Wahnfried und Wilfried Liefer leiten seit 23 Jahren gemeinsam Paarseminare. In ihrer tantrischen Seminarreihe geben sie viele praktische Anregungen, die Paare im Alltag anwenden können – einfach und ohne großen Zeitaufwand.

TANTRISCHER PAARTAG I – Schnuppertag

An diesem Tag erlernen Paare sinnliche Massagegriffe und Kommunikationstechniken, durch die sie einander liebevoll und achtsam begegnen. Alle Übungen finden bekleidet und mit eigener Partnerin oder eigenem Partner statt.

Termine für PAARTAG II und III finden Sie online.

Termine für Paartag I:

9.9.18 / 18.11.18 / 27.1.19

Dauer: 11-18 Uhr
Kosten: 160 € pro Paar/Tag
Ort: Berlin-Charlottenburg

Anmeldung und Information:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Tel. 0152 22 73 62 02
www.silke-wahnfried.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:

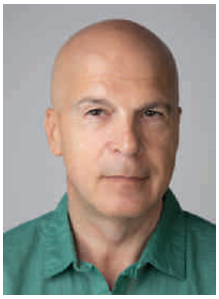
- kompaktes Wissen zur Psychiatrie/Psychotherapie und umfassende Vorbereitung auf die schriftliche Überprüfung mit umfangreichem Skript und vielen Prüfungssimulationen
- sichere Kenntnisse in Diagnose und Differentialdiagnose anhand von zahlreichen Fallbesprechungen und praktischen Übungen
- fundierte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

Infotermine: Di, 11.9., 18 Uhr

und Mi, 12.9., 10 Uhr

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

www.annegret-haupt.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.

Infoveranstaltungen

ab Mi, 12. September

Infoveranstaltungen:
Mi, 12. Sept., 19 Uhr; Do, 13. Sept., 11 Uhr oder Di, 25. Sept., 19 Uhr - anerkannter Bildungsurlaub

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

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: 11.9., 9.10., 20 Uhr
Wochenendseminare: 12.-14.10. und 11.-13.1.2019
Sonderseminar: Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 14.–16.9. in Berlin

offene Abende Di, 11.9. u. 9.10.
Wochenendseminar: 12.-14.10.

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

Bewusstseins-Kongress „Enrich Yourself – Enrich The World"

14.-16. September

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt." Zitat von Mahatma Gandhi

Unter blauem Himmel inmitten grüner Natur findet der 2. Bewusstseins-Kongress statt. Achtsamkeit, Entschleunigung, das Ankommen in SICH und das gemeinsame Erleben stehen im Fokus. Ein bereicherndes Programm aus praxisnahen Workshops, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Vorträgen zu den Themen „Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit" sowie Meditationen werden angeboten und von der Kraft der Natur und der Ruhe getragen. Der Kongress bietet eine ganz besondere Plattform für den Austausch von Wissen/Erfahrungen und bietet Raum für die authentische Begegnung mit Gleichgesinnten. Die Kunstausstellungen, das musikalische Abendprogramm, Aussteller sowie die veganen Köstlichkeiten umrahmen das Programm.

Und ein ganz besonderes Geschenk wird in diesem Jahr der Besuch der Kogi-Indianer aus Kolumbien sein.

Was: 2. Bewusstseins-Kongress
Wann: 14.-16.9.2018
Wo: Gutspark/Temnitzkirche Netzeband bei Neuruppin (90 km nordwestlich von Berlin)
Anfahrt:
Direkte Bahnanbindung von Berlin
Preise: Fr: 39 €, Sa: 79 €, So: 69 € / 3-Tages-Ticket: 159 €
Info/Tickets:
www.enrich-yourself.de

Tag der offenen Tür in der Fühlbar & Café

Herzlich willkommen!

Das Hermsdorfer Zentrum für Begegnung und Bewegung lädt mit seinem vielfältigen Programm ein, das Café und die Fühlbar kennen zu lernen. Von 11-21.30 Uhr gibt es viele verschiedene Angebote für Körper, Geist und Seele.
Feine kulinarische, vegane und glutenfreie Köstlichkeiten werden während des ganzen Tages vom Café-Team angeboten.

11 Uhr: "Ich esse, also bin ich"
Vegan und vegetarisch mit Buffet – von Jana Lother

12.15 Uhr: Was ist Energie?
Der Versuch einen schillernden Begriff spürbar zu machen – mit Christopher Loy

13.30 Uhr: Body & Soul Singing, Mehrstimmiges, Improvisation, Lieder aus aller Welt – mit Silke Volkmann

14.45 Uhr: Aus vollem Herzen hochsensibel – mit Angelika Krath

16 Uhr: Yoga für Frauen zur Hormonbalance und Cantienica® – mit Carola und Ute

17.15 Uhr: Taiji zur Balancierung von innerem und äußerem Leben. Offene Taiji-Unterrichtsstunde mit Michael

18.30 Uhr: be authentic. Fühlen, bewegen und verbinden – mit Melanie & Daniela Reichert

20 Uhr: Einführung in die Mettameditation und anschließende Meditation – mit Fritz Schulz

Sa, 15. September
ab 11 Uhr

Fühlbar und Café
Heinsestraße 47
13467 Berlin-Hermsdorf

www.fühlbar.center
auf Facebook: Fühlbar in Hermsdorf

Pellowah Healing Technique © Level 1

Anwenderkurse jetzt auch in Berlin

Pellowah ist eine hochfrequente Energieheilmethode. die eine tiefgreifende Bewusstseinsveränderung und eine Transformation im gesamten Energiekörper der Behandelten bewirkt. Indem es eine Verbindung zum höheren Selbst ermöglicht, bringt es neue Klarheit und Gewissheit auf allen Ebenen des Seins und fördert dauerhaft und nachhaltig das persönliche Wachstum und Wohlbefinden.

Nach dem Level-1-Kurs sind die Teilnehmer in der Lage, die Pellowah-Energie zu empfangen und an andere weiterzugeben – ein Geschenk für sich und die Welt.

English courses and sessions are also available, please check our website.
www.omreikiconnection.de

Level-1-Kurse
Sa, 15. September u. 20. Oktober

Zeit: jeweils 10-18 Uhr
Ausgleich: 150€
Ort: Om Reiki Connection
Kiefholzstraße 270
12437 Berlin
Telefon: 0157 80 74 10 49
Anmeldung, Informationen und Einzelbehandlungen:
E-Mail: connect@omconnection.de

Der Weg der Frauen

Am 1. Oktober startet das neue Jahrestraining für Frauen mit Sabine Groth

Unsere Frauengruppe ist ein geschützter Raum des Wachstums und der Heilung. In einem Klima von liebevoller Unterstützung, Achtsamkeit und Respekt hast du die Chance, zu dir selbst zurückzukehren, überlebte Muster loszulassen und deine innere Freiheit neu zu entdecken.

Das Training richtet sich an alle Frauen, die sich wünschen,

- sich selbst und andere immer tiefer zu akzeptieren und zu lieben
- sich auf tiefe Begegnungen einzulassen
- die Lebendigkeit zu befreien und Selbstbehauptung zu wagen
- eine seelenvolle, befriedigende Sexualität zu leben
- ehrlich, klar und direkt zu sprechen
- sich angemessen abzugrenzen
- einen authentischen Lebensweg zu gehen.

Im Vordergrund stehen ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag, daher findet das Frauentraining ein ganzes Jahr lang an einem Abend in der Woche statt.
Vieles wird in unserem gemeinsamen Jahr gesät, und es braucht Zeit, um in dir zu wachsen und Wurzeln zu schlagen. Auf diese Weise kannst du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen und mit neuer Kraft DEINEN Weg gehen.

Infoabend am 17. September
19-21.30 Uhr

Ort: Akazienstr.28, 10823 Berlin-Schöneberg - Coaching Etage, Eingang 1. Hof links, 2. OG rechts

Information und Anmeldung:
Sabine Groth
Körperpsychotherapeutin
Tel.: **0159 01 46 28 15**
E-Mail: contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Die Heldinnenreise
Kösel Verlag, 2018
von Sabine Groth

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 Lebens 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, im physischen Körper, Ihrem Umfeld, Haus, Arbeitsplatz etc.

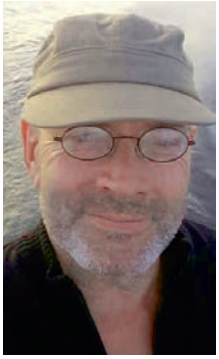
Transzendentale Radiästhesie – ein Weg zur Erkenntnis und Meisterung des eigenen Lebens.

Kostenfreier Infoabend Mi, 19. Sept.
Fortbildungen 1x monatlich

Wo: Berlin-Charlottenburg

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

Kostenfreier Infoabend:
Mi, 19. September, 19 Uhr
Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin



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.
Siehe auch den Artikel auf S. 12 dieser Ausgabe.

Termine
offene Abende:
20.9., 18.10., 15.11.
Seminare:
WE 12.-14. Oktober u. 7.-12. Dezember 2018
Fr. 19.30 bis So. 15 Uhr, Kosten: 180 €
bzw. 90 € für Beobachter, jeweils inkl. Übernachtung

offene Abende 20.9., 18.10.,15.11.
WE 12.-14. Oktober 2018

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

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

Bei Anruf – Lebensaufgabe

Exakter geht's nicht!

Dass Du eine Lebensaufgabe hast, ist klar.
Dass Deine Seele sie kennt, auch.
Dass es so leicht ist, sie zu erfahren - das ist neu!

Durch Stephan erfährst Du sie ganz konkret, direkt am Telefon. Du fragst Dich, wie das geht?
Stephan baut eine „Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe. Deine Seele informiert Dich konkret und praktisch bis ins letzte Umsetzungsdetail.

Zur Lösung unserer Lebensaufgabe haben wir einzigartige und authentische Fähigkeiten auf die Erde mitgebracht. Die Anwendung dieser einzigartigen Talente macht uns erfolgreich und zufrieden.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin:

Fortlaufend – Lebensaufgabe
Exakter geht's nicht

Stephan Möritz

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

Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Mit den Händen verwöhnen

Tipps & Tricks für die Intimmassage – für Frauen und Männer

Möchten Sie wissen, wie Sie die Intimmassage noch lustvoller gestalten können?
„Handarbeitsabend" und „Handwerkerabend" sind Seminare für mehr Freude und Selbstbewusstsein im Liebesleben. Am künstlichen Modell lernen Sie die Anatomie besser verstehen und probieren neue Handgriffe aus.
Ein heiterer Abend, an dem die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried alle Fragen zur „Handarbeit" und zum „Handwerk" beantwortet.

Für Frauen:
„Handarbeitsabend" – die männliche Intimmassage
21.9. und 14.12., 19-21 Uhr/30 €

Für Männer:
„Handwerkerabend" – die weibliche Intimmassage
9.11., 19-21.30 Uhr/35 €

Buchungen auch für Gruppen und Junggesell*innen-Abschiede. Freundschaftsrabatt ab 2 Personen.

Termine ab 21. September

Anmeldung und Information:
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
Friedbergstr. 39
14057 Berlin-Charlottenburg

Tel. 0152-22 73 62 02
www.silke-wahnfried.de

Die 15 Körper

Ein Seminar der Lichtkörper-Ausbildung mit Thorsten Simon

Der Mensch besitzt nicht nur einen physischen Körper, sondern auch verschiedene feinstoffliche, energetische Körper. Meist wird nur mit Modellen von 3, 5 oder 7 Körpern gearbeitet. Es gibt jedoch deutlich mehr Körper. In seinem Seminar „Die 15 Körper" stellt der Lichtkörper-Lehrer Thorsten Simon sein revolutionäres 15-Körper-System vor, das diverse Lücken schließt, die in den bisherigen Körper-Modellen üblicherweise zu finden sind. Dieses neue System erlaubt eine viel effizientere energetische Klärungs-, Heil- und Lichtkörperarbeit als mit den bisherigen vereinfachten und lückenhaften Körper-Modellen.

Lernen Sie die 15 Körper und das 15-Körper-System nach T.S. kennen und wie man damit effektiv arbeitet zur Unterstützung und Beschleunigung Ihrer persönlichen Klärung, Entwicklung, Schwingungsanhebung sowie speziell für den Lichtkörperaufbau.

In diesem Seminar erfolgt eine tiefgehende Grundklärung Ihrer verschiedenen Körper und speziell eine stärkere Aktivierung Ihrer höheren Körper zur Unterstützung und Beschleunigung des Lichtkörperaufbaus, Ihrer Energieanhebung und Bewusstseinserweiterung. Ein Seminar mit absolut außergewöhnlichen Informationen und Energien.

Ankündigung:
Im Herbst erscheint das erste Buch von T.S.

Seminar: Die 15 Körper
28.-30. Sept. 2018

Weitere Seminare:
26.-28.10.: Energiekanäle & Kundalini-Aktivierung
23.-25.11.: Energiezentren & DNS-Aktivierung
(Voraussetzung für das DNS-Seminar:
mind. 2 der vorangegangenen LK-Seminare)

28.-30. September

Ort:
Berlin, Genaueres bitte erfragen

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

www.lichtkoerper-ausbildung.de

Ausbildung „Massage-und Wellnesstherapeut/in – mit Zertifikat

In dieser Massageausbildung lernt ihr in schöner Atmosphäre eine fließende Wellnessmassage, Aromaölmassage, Gelenkmobilisation, Fußreflexzonenmassage sowie die alte Technik der Hot Stone Massage. Eine **heilsame Massage** lebt nicht nur von der Technik, sondern ebenso von der Achtsamkeit, von der inneren Ausrichtung der/des Massierenden. Wir unterstützen dich gerne, dein Vertrauen und deine Intuition zu stärken. Du erlernst neben dem großen Repertoire an Massagetechniken eine gute Körperhaltung.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:
29.-30. September 2018
13.-14. Oktober 2018
10.-11. November 2018
plus WE FRZ und Hot Stone Massage
(im Preis enthalten)
Kosten: 990 Euro

weitere Infos:
www.massage-ausbildung-in-berlin.de
Wir freuen uns auf euch!

Beginn 29.-30. September

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

Ort: Remise Zehlendorf
Tel.: 030-61 20 33 96
Mobil: 0160-94 69 16 06
weitere Infos:
www.massage-ausbildung-in-berlin.de

Selbstmitgefühl

6-Tages-Intensivseminar mit Christine Longaker

Wie gehen wir mit uns um, wenn wir in Schwierigkeiten sind? Wenn etwas schiefläuft oder wir einen Fehler machen? Reagieren wir wohlwollend, verständnisvoll und freundlich? Oder üben wir Selbstkritik und werten uns ab?
Wir können lernen, für uns selbst da zu sein, wie ein*e gute*r Freund*in, die*der auf unser Leid und unsere Unvollkommenheit mit Verständnis, Warmherzigkeit und Akzeptanz reagiert.

Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln ist zutiefst heilend, stärkt uns für die Herausforderungen des Lebens, verbessert unsere Beziehungen und verleiht uns die Fähigkeit, eine Kraft der Freundlichkeit in der Welt zu sein.

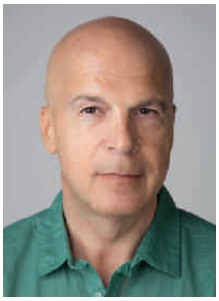
Christine Longaker ist Autorin des Buches „Dem Tod begegnen und Hoffnung finden – Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender".

Seit fast 40 Jahren lehrt sie Meditation und Mitgefühl. Teilnehmende ihrer Kurse schätzen ihren umfassenden Erfahrungsschatz und ihre warmherzige und klare Art.

Seminar

30. September-5. Oktober

Datum: 30.9.-5.10.
Zeiten: 10/9.30-17.30 Uhr
Kosten: 540 € /erm. 400 €
inkl. veg. Mittagessen
Ort: Dharma Mati
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
S Westend
Info u. Anmeldung: 030 232 55 010
E-Mail: event@rigpa.de
Web: **www.rigpa.de**



Schematherapie-Weiterbildung am Institut Christoph Mahr

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie und eine integrative und emotionsfokussierte Therapiekonzeption. Sie bedient sich eines psychodynamischen Erklärungs- und Störungsmodells, erachtet eine qualitativ hochwertige Beziehungsgestaltung als wesentlich und arbeitet methodisch in erster Linie mit Interventionen der Gestalttherapie und der Hypnotherapie.

Die Etablierung der Schematherapie führte innerhalb der verhaltenstherapeutischen Grundströmung zur so genannten emotionalen Wende. Die Schematherapie ist gewissermaßen empirische Innere-Kind-Arbeit.

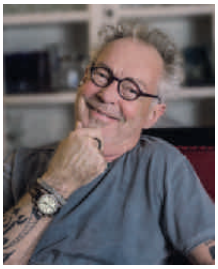
Weitere Informationen und die Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte der Website **www.institut-christoph-mahr.de**

3 Wochenenden

6.-7. Okt., 3.-4. Nov., 1.-2. Dez.

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

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



Haltung bewahren!

Mit Alexander Knebel

Frei von erlerntem Wissen, durch Dankbarkeit und Vertrauen, wirst Du Deine Vision in Freude und Leichtigkeit erLEBEN.
Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu ALLEM und ermöglicht Dir ein authentisches Leben. Die tolle Botschaft ist: Das kann man erlernen und üben, durch Haltung-Bewahren!
Es ist Deine Entscheidung und ich zeige Dir wie.

Auch auf nichtgestellte Fragen erhältst Du eine Antwort.

Workshop:
„Deine Vision leben durch Haltung-Bewahren!"
8.+9. September in Hamburg
13.+14. Oktober in Berlin
Vertraue Deiner Seele!

Workshop 8.+9. Sept. Hamburg

13.+14. Okt. Berlin

Coaching-Infos unter
www.haltungbewahren.com
Tel.: 0175-794 00 81

Trauere – UND lebe

Ein Wochenende für alle, die einen wichtigen Menschen verloren haben

Trauern ist eine menschliche Fähigkeit und eine gesunde Reaktion auf einen Verlust. In diesem Workshop wollen wir einen geschützten Rahmen schaffen, in dem das Gefühl der Trauer leichter zu einer lebensfördernden Kraft werden kann, um aus dieser schmerzhaften Erfahrung gestärkt hervorzugehen.
Denn: Der Schmerz, den du heute fühlst, ist die Stärke, die du morgen spürst.

Trauere – UND lebe
mit Karin Badar und Clarissa Schwarz

Fr, 12.10., 19-21 Uhr **offener Abend**
zur Information und
als Einstieg in den Workshop
26.-28.10. **Wochenend-Workshop**
Im Budhistischen Zentrum - Lotos Vihara
Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte

„Trauere – UND lebe" ab 12. Okt.

Workshop 26.-28. Okt.

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

Yogaübungsleiter für Kinder

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 einen Einführungskurs Yoga belegen.

Termin für Kindergartenkinder: (15 UE)
Fr, 12.10. bis Sa. 13.10.18
Termin für Schulkinder: (15 UE)
Fr, 19.10. bis Sa. 20.10.18
Zeiten:
Fr 18-22 Uhr, Sa 9-16.30 Uhr,
Kosten je Wochenende 205 Euro (ermäßigt 185 Euro)
Miriam Datt, Yogalehrerin
Geschäftsführerin Lernen in Bewegung gUG

Ausbildungskurse
ab Fr, 12. Oktober

Info: Miriam Datt
Yoga- und Kinderyogalehrerin
Lernen in Bewegung LiB UG
Tel.: 030-38 10 80 93
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Christian Meyer – Dreijahresgruppe in Berlin

„Fortbildung für spirituelles & persönliches Wachstum"

3-jährige Fortbildung in Methoden tiefenpsychologischer und existentieller Psychotherapie und spiritueller Begleitung. Es gibt viele wundervolle und wirksame Methoden und Werkzeuge der Psychologie und Psychotherapie für ganzheitliche Heilung und ganzheitliches Wachstum, die den Geist, die Seele und den Körper einbeziehen. Diese Methoden werden auf eine integrative Weise in dieser Fortbildung erlernt. Es gibt 6 fünftägige Fortbildungsmodule - jeweils eins im Frühjahr und im Herbst – und einige ergänzende Wochenend-Seminare zur Enneagramm-Arbeit, zum Familienstellen und Supervisions- und Übungswochenenden. Jeder findet Unterstützung zum Üben in Kleingruppen. Diese Fortbildung findet zeitversetzt auch in Wien & München statt.

ab Herbst 2018

Beginn Berlin Modul 1:
Mi 24.-So 28. Oktober 2018

Alle Infos, Webinare, Broschüre, Curriculum und Anmeldung:
www.karen-horney-institut.de

Wohin mit meiner Wut? – Das Potenzial unserer Gefühle

Therapeutisches Wochenende mit Anita Timpe und Rolf Tensfeldt

Heftige Gefühle wie Wut und Aggressionen sind für viele Menschen ein Problem. Es fällt ihnen schwer, sich diese Gefühle einzugestehen, und erst recht, sie zu zeigen. Wut wird als etwas Negatives gesehen und als Folge davon unterdrücken wir diese starke, kreative Energie. Das bleibt nicht ohne Folgen, denn auch andere Gefühle wie Freude oder Liebe können nicht mehr frei fließen.
Mit unserem Seminar unterstützen wir die Teilnehmer, wieder einen Zugang zu ihrer Wut zu bekommen und einen positiven, kraftvollen Umgang damit kennenzulernen. Wenn Sie mehr vom Potenzial Ihrer Wut entdecken und neue Erfahrungen damit machen wollen, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Die Seminarleiterin Anita Timpe ist Autorin von dem Buch »**Ich bin so wütend – Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut**« (2. Auflage 2014 ISBN 9783735760227)

Seminar
2.-4. November

Anmeldung unter:

Anita Timpe
Praxis Hornstraße 2, 10963 Berlin
Tel. 030 25 29 78 70
Telefonische Sprechzeiten:
Di 17-18h und Fr 14-15h
www.iptb.de

"Babaji State" mit Victor Truviano

Essenz erleben

Wochenend-Retreat in Abwesenheit von Worten. Stille in der Stille.

In diesem intensiven und entspannten Seminar wird Victor den meditativen Babaji State vermitteln, das Eintauchen in die ursprüngliche Natur unseres Seins.

Es werden „flüssige" Tage sein, ausschließlich revitalisiertes Wasser, Säfte und Tees.

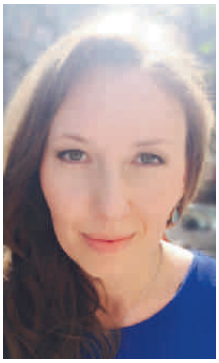
Victor lebt seit über 11 Jahren ohne Essen und Wasser (ein Zustand, der auch als Pranic bekannt ist)

(Preise variieren je nach Zimmerauswahl)

9.-11. November
im Kloster Gut Saunstorf

Info u. Anmeldung:
Marcelo Scotti
E-Mail: cheloscotti@hotmail.com

www.kloster-saunstorf.de
www.victortruviano.com



Frauen-Heilraum in Berlin Mitte

Raum für spirituelle Führung, geistige Klärung und emotionale Heilung für Frauen

Die Sitzungen
bestehen aus Gesprächen, geistiger und emotionaler Heilarbeit, praktischen Übungen und spiritueller Führung.

Ziel:
Entwicklung der Innenschau, Klärung des Mentalkörpers – Befreiung vom Gedankenmüll, emotionale Heilung, seelisches Wachstum – Transformation.

Die belebende Einzelarbeit ist stets individuell, praktisch und auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt. In meiner ganzheitlichen Begleitung lege ich ganz besonders viel Wert auf die Bewusstseinsarbeit, welche sehr eng mit unserem persönlichen Heilungsprozess verbunden ist.

Rufe mich an oder schreibe mir eine Nachricht mit deinem Anliegen!

Angebote:
Innere Arbeit – 1-Jährige Einzelbegleitung
Krisen-Session – schnelle Hilfe
Supervision & Coaching – beruflich

fortlaufend

Anastasia Chorfi
Spiritual Life Coach

Heilraum für Frauen
TimeToRelease in Berlin Mitte

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

TimeToRelease

BeFree Tantra Festival an Silvester „Im Zauber von 1001 Nacht"

Gut Frohberg, Nähe Dresden

Das Alte klingt zauberhaft aus, das Neue beginnt energiegeladen. So feiern Singles und Paare mit vielen tantrischen Angeboten den Jahreswechsel.

Tantra-Neugierige und bereits Erfahrene sind willkommen bei tantrischen Ritualen, bei Tanz, Spiel, reinigender Atem- und Energiearbeit, bei Familienaufstellungen und einem einmaligen Silvester-Event.

Die „Best of" aus dem BeFree Erfahrungsschatz, Neuheiten und Überraschungen verweben sich zu einem üppigen Tantra Büffet unter der Leitung des eingespielten BeFree-Tantra-Teams. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, um sich einen Platz zu sichern.

Ausführliche Informationen auf der Website mit bebilderten Berichten: **www.befree-tantra.de**

Termin:
28.12.2018-2.1.2019

Leitung: Regina Heckert und Team

Info/Anmeldung: BeFree Institut

Tel.: 06344 95 41 60

Email: kontakt@befree-tantra.de

Auf Freude und Glück der Seele schauen

Delfinen und Walen begegnen mit Regina Tamkus

Ein wesentlicher Aspekt psychotherapeutischer Selbsterfahrung zum Schutz der Gesundheit ist neben der therapeutischen Arbeit ein Schauen auf das, was in der Seele möglich ist, auf das Potential zu Freude, Glück, Intimität und Liebe, zu einem Leben, das dem eigenen Wesen und dem Sein näher ist. Die achtsame Begegnung mit Delfinen und Walen, die freie hochintelligente und liebende Wesen sind und durch unser Wollen nicht manipulierbar, kann dieses Potential tief und dauerhaft in der Seele berühren. Ein Schauen auf persönliche Themen ist in dieses Seminar integriert.

Zeit: 5.-12.1. 2019

Seminarkosten: 990 €
Ort: La Palma

Info/Anmeldung:
Tel.: 030 64 09 45 26
regina.tamkus@erosundpsyche.net

LERNEN IN BEWEGUNG E.V. BERLIN

15. Yogalehrerausbildung mit Stefan Datt & Team

Kompletter Ausbildungskurs – traditionell und modern

Eröffnungskonzert mit den wundervollen Musikern ‚The Love Keys'.
Qualifizierter Kurs an 11 Wochenenden
Sa/So 10-14 Uhr oder 12-16 Uhr, inkl. einem Yoga-Anatomie-Wochenende außerhalb von Berlin. Bisher über 400 Kurs-Absolventen. Neuer Kurs ab Januar 2019 (108 UE), Intensiv-Wochenende 3 Tage (26,5 UE) außerhalb von Berlin. Ausbildungsort ist der wunderschöne Yogaraum bei Lernen in Bewegung am Karl-August-Platz in Charlottenburg mit eigenem Café/Bistro.

Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, yogaspezifische Anatomie, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision. Aufbaukurse und monatliche Treffen möglich. Gastsprecherprogramme, schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

Kursgebühr: 1080 € inkl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat (Bildungsprämie nach Absprache möglich)
Yoga-Wochenende: ab 240 € inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht

26. Januar-5. Mai 2019

Infomaterial und Anmeldung:
Lernen in Bewegung e.V., Stefan Datt
Weimarer Str. 29, 10625 Berlin

Tel.: 030-38 10 80 93
0170-130 65 53
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de
www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

VERANSTALTUNGSZENTREN

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 Veranstaltungs-, Seminar- und Kursangeboten und ein Ort, der externe Seminarveranstalter herzlich willkommen heißt.

- Seminar- und Veranstaltungsräume von 40-200 qm, Therapieräume
- Sonnenterrasse, Rosengarten, Innenhöfe, Tierdorf, Teiche, Wiesen, Alleen
- 60 Zi./100 Betten, strahlungsarm & 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

LebensGut Pommritz – bewusst (er)leben
Eingebettet in die malerische Landschaft der Oberlausitz liegt das denkmalgeschützte Bio-Seminarhaus LebensGut Pommritz.
Ob Firmentagung, Familienfeier, Seminarbesuch oder gemeinschaftliche Erholung vom Alltag: Bei uns ist all das möglich. Wenn Sie zudem Wert auf eine vegane/vegetarische Lebensweise legen, die wunderschöne Natur und ihre Kreisläufe nicht nur bewusst erleben, sondern auch besser kennenlernen wollen, begeistert von Yoga und Meditation sind oder schon immer mit Experten philosophieren wollten, sind Sie bei uns genau richtig!
Übernachtungsmöglichkeiten für jedes Budget, ein wunderschöner Festsaal, Seminarräumlichkeiten jeglicher Größe, ein 5 ha großer Gartenbereich sowie die einzigartige, interaktive Philosophie-Erlebniswelt „Sophia" runden unser Angebot ab.

LebensGut Pommritz
Pommritz 1
02627 Hochkirch

Tel.: **035939 - 17 99 90**
info@lebensgut.de
Nähere Infos und unser aktuelles Seminar-Programm finden Sie unter:
www.lebensgut.de

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

MOVE UND MEDITATION

Wir singen mit dem Herzen
und aus dem Bauch
Heilsames Singen - Offener Singkreis mit Monia

für all jene, die gern singen oder singen möchten und das in Gemeinschaft mit den anderen.

Du bringst deine Freude am Singen mit, egal, ob du oft gesungen hast oder wenig. Jede Stimme und jede Stimmung ist willkommen: Laut, leise, zart, kräftig, schüchtern, stark, tief, hoch.

Ich bringe Lieder mit, die uns all das fühlen lassen: Kraft, Heilung, Fröhlichkeit, Rührung, Verbundenheit, Leichtigkeit, Ekstase und Tiefe.

Dein Gesang wird zu deiner eigenen Kraftquelle.

Das sind einfache Lieder aus aller Welt und können sein: indische Bhajans, Lieder aus Nord- und Südamerika und Afrika, jüdische Niguns, hebräische und Sufilieder, aber auch Lieder in meiner Muttersprache Deutsch.

Nächste Termine im Spirit Berlin: jeweils Fr, 19.30 - ca. 21 Uhr **21.9., 26.10., 16.11., 14.12.**
Spirit Berlin, Über den Dächern des Wedding, Schererstr. 3, 13347 Berlin, Sonnenraum

Monia Dill: zert. Singleiterin für Heilsames Singen, zert. Laughter Yoga Teacher (Laughter Yoga International Uni., Bangalore/Indien), zert. Kundalini Yogalehrerin
Infos: goettlichmona@gmail.com
Tel.: 030 - 47 47 28 73 (AB)

MOVE UND MEDITATION FORTSETZUNG

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. So entsteht Stabilisierung, Flexibilität, Kommunikation und Kontakt mit uns selbst und den anderen.

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

Einzelsitzungen nach Vereinbarung

Gruppe für Integrative Körpertherapie
ab Oktober 2018

Februar & März 2019 Seminare auf Sizilien
www.nicadanza.com/bewegungundtanzaufsizilien

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

CORE ENERGETICS Ausbildungsinstitut

Die CORE ENERGETICS Körperpsychotherapie löst Blockaden und lässt die Quelle der Lebensfreude wieder sprudeln. Entdecke deinen wahren Wesenskern, der dich zum inneren Frieden führt.

Tagesseminar am 22. September
mit Hedy Geimer- Lorusso und Sophie de Lacaze
Bodyreading - Wie der Körper meine Lebenserfahrungen „gespeichert" hat.

Ausbildungsbeginn Herbst 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

Heilung & Entfaltung
Heilansatz: Der Ursprung des Wortes Heilen liegt in der Bedeutung: ganz. Ich begleite Sie 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 PRAKTIKER
Ausbildung ab Oktober 2018 - Die Wissenschaft & Kunst der Alchemie ist ein macht- & freudvolles Transformationswerkzeug, das Techniken von Energierabeit mit schamanischen Prinzipien verbindet - für diejenigen, die nach Heilwerkzeugen, persönlichem Wachstum und Erwachen suchen.
Info-Vorträge: Sa, 15.9., 18.15 Uhr & So, 16.9., 14.15 Uhr Messe/AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12, 10719 Berlin sowie am Do, 27.9., 18.30 Uhr, Shiatsu-Zentrum, DG, Oranienstr. 163, 10969 Bln.

Berit K. Schweska
Einzelsitzungen, Telefon, Skype (dt & engl)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de

Meditationen: donnerstags 18.30 Uhr
Lauschen in die Stille, Heil-& Bewusstseinsreisen im Wechsel, Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163

Foto © Anne Hamann

2.9. Workshop Adjustment, Cornelia Köster
6.9. Beginn Closed Class Hatha Yoga 18 Kurs im Block, ‚aufbauend-verbindend', Ferri Djabbari
11.9. Patrick Broome Spezialklasse 'Yoga für alle'
15.-16.9. WS Yoga Osteopathie Faszien, Regina Marunde & Ferri Djabbari
28.-30.9. Frauenretreat ‚Die Göttin in dir', P. Lepp & G. Bozik
12.-14.10. Yin Yoga Fortbildung, Sabine Mangold
19.-21.10. Workshop Healing Touch, mit Ritmo Währisch & Jagata Schaad

Ausbildung: Yoga&More Teacher Training
300h Yoga Alliance zertifiziert, Jan.-Sept. 2019
Yogaphilosophie und -praxis, Anatomie & Osteopathie, Aufbau und Wirkung der Asanas, Verständnis für die Arbeit mit Menschen, psychologische Hintergründe, östliche und westliche Herangehensweise, Chakren-/Energiearbeit, Meditation, Ayurveda-Ausbildung, Unterrichtsgestaltung/Lehrerassistenz
www.yoga-more.de/yoga/yogalehrerausbildung/
Early Bird bis 31.10.: 4.600 €, danach 4.800 €
Infotermin 8.9., 14-14.45 Uhr

Yoga & More
Yoga, Pilates & Ballett Barre Kurse
Ayurveda
Massagen
AURA-SOMA
Ladengeschäft

Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin

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

GODDESS GIFT TANZRITUALE
Ein **ganzheitliches Jahresprogramm** für Frauen, die in einem geschützten Kreis ihre Weiblichkeit und FrauSein gemeinsam erforschen.
Für **acht Monate** wirst du in die **transformative Kraft von acht hinduistischen Göttinnen** begleitet. Die Goddess Gift Dance Rituals sind eine **spirituelle Reise** mit **online und live Angeboten**, die dich und dein Leben tiefgreifend verändern können. Wir tauchen in acht Göttinnen-Archetypen der Frauen und lassen die **Kräfte** über Tanzausdruck, Energieübungen, Meditationen, Sharings, Womb Healings und Gedankenmuster in dir lebendig werden.
Bist du bereit, dich als Frau in deiner Lebendigkeit, Kraft und Lust zu spüren?

Start: 23. September 2018

Izabela Brzozowska
Spiritual Female Empowerment Coach
& Facilitator

10439 Berlin

Tel.: 0176 - 98 53 96 24
contact@transparent-heart.com
www.transparent-heart.com

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

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.

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

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

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

Einzeltherapie und Ausbildung Rückführungstherapie

2-wöchige Ausbildung
zeitich versetzt (Teil 1 und 2)
mit Abschlusszertifikat
Mo-Do 10-18 Uhr, Freitag 10-14 Uhr

Info und Anmeldung:
Tel. 0176 - 30 65 86 55

Hans-J. Gruber
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut & Buchautor

Breite Str. 19, 14199 Berlin

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

Neue Wege – Chancen – Möglichkeiten
In einer festen Gruppe wollen wir Themen des beruflichen und privaten Alltags bearbeiten. Es können einzelne Ereignisse, wiederkehrende Themen oder Probleme sein. Wir arbeiten systemisch, energetisch und ressourcenorientiert. Durch Übungen erleben wir unsere Perspektive auf ein Ereignis, wechseln den Blickwinkel und erkennen Zusammenhänge. So entwickeln wir leichter neue Perspektiven, Lösungen und Möglichkeiten zur Umsetzung.
3 Abende von 19-22 Uhr, Di, 18.9., 9.10. & 30.10.

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.
Beginn: 8./9. Sept., Info auf Anfrage

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.

Huna Praxis-Seminar - Huna Coach

Du willst mehr aus deinem Leben machen und dabei Nutzen aus uralten Geheimnissen der Weisen alter Kulturen ziehen?

Dann lade ich dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des „Geheimnisses" kennen
- Komm mit ins „Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien für den praktischen Alltag an
- Lerne das Modell der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho óponopono dich selbst und die Welt

HARMONY POWER
DEINE HEILPRAKTIKERSCHULE
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Neue Kurse ab Oktober 2018

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

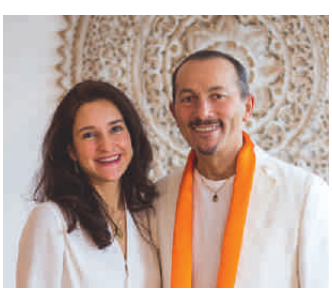
Nächste Info-Abende
Mo, 3. September & Mi, 19. September, je 19 Uhr

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



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 der 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 an alle gerichtet, die schon in helfenden Berufen tätig sind, und an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten. Die Seminare sind 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. Entwicklung, dieses Wort drückt alles aus. Es muss ausgepackt werden, was du an dir im Laufe deines Lebens alles umgewickelt hast. Lerne das Heilen! Dein Leben wird sich dadurch spürbar verwandeln. Friede und Liebe werden in dein Herz einziehen. Dann bist du angekommen und frei!

Start Geistheilerausbildung:
23.-25. November 2018

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36, 10117 Berlin Mitte
Tel.: 030 - 120 244 78
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

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

---

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
5.9. Beginn Ausbildung HP Psychotherapie
8.9. Beginn Ausbildung Allgemeiner Heilpraktiker
11.9. Infoabend Irisdiagnose
18.9. Vortrag „Prüfungserfahrungen einer Amtsärztin"
25.9. Infoabend Coaching
28.9. Workshop Injektionen/Infusionen

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

BERATUNG UND COACHING

Dein Seelenlied.

Damit du dich erinnerst, wer du eigentlich bist.

- **In der Sprache deiner Seele.**
- **Fürs ganze Leben.**
- **Ein Unikat. Genau wie deine 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

Haare als Spiegelbild der Seele
Unser Haar spiegelt unsere Gesundheit und Empfindungen wieder, was sich durch Fallrichtung, Scheitelbildung, dünnes, kräftiges Haar zeigt... Es ist kein Schicksal, sondern eine Botschaft unseres Körpers, welches Lebensthema noch bearbeitet werden muss.

Energetischer Haarschnitt
- Aufspüren und Lösen von Blockaden
- Tensorenarbeit
- Energetische Kopfmassagen
- Biodynamische Ausleitungsmassage

Integraler Haarschnitt
Alle Haare werden miteinander verbunden, die Frisur bekommt einen natürlichen Stand, der sich auf den gesamten Körper auswirkt.

Energiebehandlungen Sylvia Schley
Als Naturfriseurin und Haarenergetikerin betrachte ich Sie als Mensch ganzheitlich. Sie erhalten einen Haarschnitt, der Ihren Wünschen entspricht und in Harmonie erfolgt.
Naturfriseur Bettina Molinari
Fritz-Erler Allee 120, 12351 Berlin
Tel.: 030 - 6 03 82 67
www.friseur-molinari.de

Lesen im Morphischen Feld
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.

Innerer Frieden, Freude und Dankbarkeit in unruhigen Zeiten

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

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

Ich unterstütze Sie bei
- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind, Kollegen...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten, mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger

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

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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

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
Schönfließer Str. 16, 10439 Berlin
Terminvereinbarung & Info unter:
a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.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.**

15.9. Vortrag 14.45-15.45 Uhr
„Aus vollem Herzen hochsensibel"

27.9. Workshop 19-21 Uhr
„Vertrau dir selbst: Selbstvertrauen stärken"

13.10. Messe, Vortrag 18 Uhr
Heilungswege in Heiligensee

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 Lebensberatung
Familien- & Systemaufstellung
Walking-In-Your-Shoes
Rückführung
Bonding
Aktive Mediation
Reiki- & Einweihung

Einzelsitzungen
Seminare
Ausbildungen

8.9. „Energiekörper & Chakren"
Workshop: Die Wahrnehmung stärken

14.9. Vortrag „Medialität" mit Live-Demo in der Zenit Buchhandlung

19.9. „Bewusstsein & Intuition"
offener Erlebnisabend

21.-23.9. Seminar: „Medialität"
Verbindung zur geistigen Welt

Ute Franzmann
HP Psych., exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain

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

Weitere Termine siehe Website:
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

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

SiebenGenerationen-Aufstellungen in Berlin
15./16. September

Jurtenabbau in der Uckermark
13./14. Oktober

Schamanische Aufstellungen in Berlin
3./4. November

Beginn Ausbildung HERZATEM
Heiler werden, im März 2019

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, Emphatisches 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 Heilungsenergie zu dir fließen.

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

WANDA SPIRITUELLE BERATUNG
Termine nach Vereinbarung
Spirituelle Arbeit telefonisch als Fernsitzung und in meinem spirituellen Atelier in Berlin

Tel.: 030 - 54 88 05 77

info.spiritual.healing@gmail.com
www.wanda-worch-spiritual-healing.com

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

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**

Mediale-Kraft-Berlin
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

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

Bitte anmelden und Termin vereinbaren

Seminare
1./2.9. Seminar: **Medialität-Special** Naturwesen & Mutter Erde
11.9. Erlebnis-Vortrag: **Medialität & Intuition**, 20 €, 19.30 Uhr
18.9. **Systemische Aufstellungen** aktiv 60 € / Stellv. 20 €, 19-22 Uhr
22./23.9. Seminar: **Hand aufs Herz - Liebe leben!** Du bist es wert!
25.9. **Du bist es wert!-Training:** Früchte des Lebens, 30 €, 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

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

Am liebsten geht es mir gut.
Wie aus guten Absichten ein gutes Leben wird.
The Fine Art of Healing – and Loving – and Living.
Seit 40 Jahren biete ich Hilfe zur Selbsthilfe und Fortbildungen für Ärzte, Psychotherapeuten, Berater, Coaches und Lehrer.

Das Beste für Ihre Lebens-Hausapotheke.

Klopftechniken nach Fred Gallo:
Sanfte Wege aus der Selbstsabotage
Info-Abende, Supervision, Einzel-Coaching. Grundkurs, Level I & II (zertifiziertes Curriculum).
Bonding-Psychotherapie:
Die Essenz guter Beziehungen
Eine ganz besondere Form heilsamer Nähe. Wunden heilen. Liebe, Kraft und Freude entdecken. Intensiv-Workshop, -Abende und -Wochenenden.

Bonding Intensiv-Wochenende
5.-7.10.18 mit zwei Trainern aus New York, die viele Jahre mit Bonding-Altmeister: George Rynick zusammengearbeitet haben.
English mit deutscher Übersetzung.
Denn Reden allein hilft oft nicht so gut.
Mehr unter: www.astrid-vlamynck.com
Anmeldung/Informationen: 030-881 52651
oder info@astrid-vlamynck.com

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

Anett Bauer
Psychosozialer Coach für Hochsensible und Hochbegabte

Berufung - Bewegung - Neubeginn
Coaching für Sinnsuchende

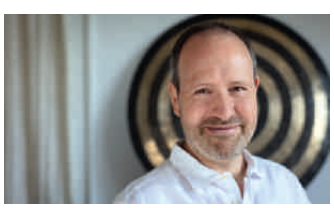
Persönliche Begleitung für hochsensible, hochsensitive & vielbegabte Menschen

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



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.
„Diese Prozesse waren so schön! Haben mich so tief berührt! Ich habe mich so gut verstanden und unterstützt gefühlt. Ohne beurteilt oder bewertet zu sein. Einfach liebevoll geführt, zu mir selbst und meiner wahren Größe.“

Ich wirke als Heiler, Medium und Wegbereiter in meinen authentischen Fähigkeiten. Ich sehe dich, dein göttliches Wesen, deine Stiche und Schwerter und kann dich, dein Leben und deine Wesensqualitäten befreien. Du bist hier um dich ganz zu leben.

Meine Arbeit ist direkt spürbar, schaue dir gerne die Rückmeldungen an.

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

Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser einmaligen wunderwirkenden Heilweise
Jede Seele ist von den Ereignissen, Empfindungen, Gedanken, Worten, Werken, Wünschen, Leidenschaften und Sehnsüchten der Vergangenheit geprägt. So wie die Prägung der Seele ist, so ist auch der Mensch in seiner Lebens-Matrix, seinem Geiste, seinem Körper und seinem Charakter. Das, was jeder Mensch in seinem Erdenleben bereinigen sollte, prägt schon vor der Geburt seinen Körper. Demzufolge zeigt sich eine angeborene Schiefe des Körpers. Die Beseitigung dieser Verschiebung ist der richtige Weg, dem ganzen Körper, der Seele und dem Geist die Heilung zuzuführen. Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks löst karmische Urblockaden, die in der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert sind, und stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her. 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. Spannungen, Schmerzen lösen sich auf, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden im Menschen freigesetzt. Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und dauerhaft! Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken der Seele - Momenten des Lebens gespeichert sind. Lasst euch aufrichten, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. Eure Zukunft beginnt in einem Augenblick! Jetzt! Wir helfen Euch dabei!

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36, 10117 Berlin Mitte
Tel.: 030 - 120 244 78
info@elkunoviz.org
www.elkunoviz.org

Beratung - Entwicklung - Neuausrichtung

- Beratung und Entwicklung in Einzelsitzungen
- Einzel-Aufstellungen ortsunabhängig via Skype
- Lösungen für Paare und Familien
- PRIVATE BALANCE SCORE CARD - Bin ich wirklich in Balance?

20% Herbst-Rabatt auf die PBSC Normalpreise für SEIN-Leser

Die PRIVATE BALANCE SCORE CARD ist eine tiefgehende Analyse der Lebensumstände, Beziehungen und inneren Zustände und führt zu einer kraftvollen Neuausrichtung des eigenes Lebens.

Katharina Daboul hilft den Menschen, ihre eigene Wahrheit anzunehmen, sich klar im Leben auf das Wesentliche auszurichten und das Leben aus der ureigenen Kraft, Führung und Ganzheit heraus zu leben.

Katharina Daboul - Prima Sige
Weisheit und Kraft bewussten Lebens.

Einzelsitzungen und Beratung,
Einzel-Aufstellungen, PBSC-Arbeit.
Alle Termine via Skype/Telefon.

Tel.: 0172 958 99 33
Direkt online buchbar.
www.primasige.net

Neulich
bei einer Rückenmassage
Die Folgen seiner lange zurückliegenden Schulterverletzung kann ich nicht umkehren - ein schlaffer rechter Arm mit wie zum Schwur versteifter Hand. Dennoch habe ich bei der Rückenmassage voller Mitgefühl auch seinen Arm und seine Hand massiert, mit der Intention, ihm das Gefühl wiederzugeben, sie sind Teil seines Körpers.

Mit tief bewegter Stimme sagte er:
„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 unterem 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

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

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.

„Das, was du suchst, ist das, was sucht!"
Wie wäre es, wenn die Suche vorbei wäre? Wenn du endlich mit dir im dauerhaften Frieden wärst?

8./9.9. Live-Erleuchtungskongress
„Erwachte Beziehungen"

15./16.9. Satsang-Intensive

1.&3. Freitag im Monat
offener Satsang-Abend

Mario Hirt - spiritueller Lehrer

FREIRAUMZEIT
Zentrum für ganzheitliche Heilung
Tel.: 030 - 609 38 337
0173 - 232 95 00
info@mariohirt.de
www.mariohirt.de

Weitere Veranstaltungen
siehe Homepage/Facebook

TRE®: Unterstützung und Prävention bei Stress und Trauma
Angst abbauen, Resilienz stärken, Selbstheilung anregen, auch nach Unfällen oder Gewalt

Einzelsitzungen

nur im September - offene Gruppe:
donnerstags, 19-20.30 Uhr, mit Anmeldung

Wann ist TRE® sinnvoll:

- Akute Belastung
- Chronische Erschöpfung
- Rückenschmerzen
- Müdigkeit/Unlust/Depression
- Ängste
- Akuter Schock/Stress
- Persönliches Wachstum nach Trauma

Franziska Nürnberger
Heilpraktikerin/Psychotherapie

Praxis: Maassenstr. 8
10777 Berlin-Schöneberg

Tel.: 01573 - 8 94 15 86
www.traumaheilarbeit.com

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Praxis für Prana-Heilung
nach Master Choa Kok Sui®

6./7. Oktober: PRANA 1 - P1
24./25. November: PRANA 2 - P2
1./2. Dezember: PRANA 3 - P3
9. Dezember: PRANA-Selbstheilung
13./14. April 2019: Energetischer Selbstschutz mit Master Sai/Vorrausetzung P1, P2

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

- 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

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!

- Ernährungsberatung
- Darmsanierung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Aderlass und Schröpfen
- Fasten – individuell und Gruppe

- **Beginn 17.9.**
  Ausbildungskurs
  in der Hildegard-Ganzheitsmedizin

- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Klassische Homöopathie
- Chakrablütenessenzen
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- Stoffwechsel- und Schwermetalltestung mit dem Oligoscan
- Stoffwechseloptimierung und Gewichtsabnahme mit dem EssSense Programm

Heilpraxis nach Hildegard von Bingen
Daniela Dumann
Nithackstraße 24
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel.: **030 - 36 43 03 58**
0170 - 6 01 11 82
www.danieladumann.de
www.hildegard-von-bingen-berlin.de

WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?
Durch meine Hellfühligkeit unterstütze ich dich dabei, diese Frage zu beantworten.

Meine Erfahrung ist, wenn du wirklich weißt, was du brauchst, arbeitet das Leben für dich.

Dein Gefühl, vom Leben getrennt zu sein, wird durch Fülle und tiefes Eingebundensein ersetzt.

Ich biete dir einen Raum der Achtsamkeit und tiefen Wertschätzung, in dem Heilung und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen die Stille und der Körper.

Ich freue mich auf eine Begegnung mit dir.

Tanja Ruge
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalt- und Körpertherapeutin GGSK u. DVP
Craniosakraltherapeutin
und Diplom-Schauspielerin

Praxis an der Spree
Tel.: 0178 - 4 72 31 27
www.tanjaruge.de

Deine körperliche Analyse mit dem Bicom-Body-Check, die Bicom-Bioresonanzmethode der neuen Generation für deine Immunregulation und die inkarnationsübergreifende Bereinigung von Altlasten in deinem feinstofflichen System - das sind meine heilpraktisch-energetischen Werkzeuge zur Ausleitung verschiedenster Belastungen aus deinem körperlichen und energetischen System.

In dieser speziellen Kombination angewendet unterstützen sie dich effektiv in der Therapie von beispielweise Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Allergien und Erschöpfung.

Einige Leistungen sind erstattungsfähig von privaten Kranken- und Zusatzversicherungen.

Neue Wege - Natürlich.
Bioenergetische Heilpraxis

Kathlin Mareia Kastilan (HP)
Heesestraße 3
12169 Berlin-Steglitz

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

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 61–63
regelm. Termine 63
Wer macht was 64
Vermischtes 65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

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

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

SAMSTAG 1.9.2018

8h: Relationship or weight problems? Low self-esteem or Self-Sabotage? Depression? Join our Inner-Child-Workshop in Gräfelfing 13./14.10. angelicahorvatic.com

10h: Fortbildung Gartentherapie. Indikationen & Interventionen. Exkursion zum Bot. Garten Modul I&I: 31.8.-2.9.! www.igt-berlin.org

10.30h: System. Aufstellungen zum Thema Hochsensibilität & alleingeb. Zwilling. Infos & Anmeldung: www.berufungsberatung-berlin.de ☽ 0176-6494 7644

13h: Spandau profess. AUFSTELLUNGEN und mehr in 4,5h m. erfahr. HP PSYCH Salbrecht &Busse, Johannastr. 5, 30/50 € ☽ 332 5638

15h: ´Neuprogrammierung unserer Zellen zur Regeneration und Verjüngung´ Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

16h: Seminar mit Mike George,Gründer des „Entspannungszentrums" (www.relax HYPER-LINK www.relax7.com. Thema und Veranstaltungsort werden bei rechtzeitiger Anmeldung bekanntgegeben, ☽ 781 3059

SONNTAG 2.9.2018

12h: Biodanza - offene Matinee, everybody is heartily welcome, Rheinstr. 45-46, am Walther-Schreiber-Platz, ☽ 0177-528 7573

MONTAG 3.9.2018

7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, immer mo, mi & fr um 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

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

19h: Offene Gruppe Aufstellungen: Finde die Melodie deines Herzens, Praxis Simon, Erdmannstr. 5 in Schöneberg www.AnjaSimone.de

20h: MEDITATION KUNDALINI, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, Einlass bis 19.45, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 4.9.2018

19h: Karin Petersen liest aus ihrem ´Tagebuch der Stille´. SIA, Friedelstraße 40, 12047 Berlin, s.a: www.karin-petersen.de

19h: OFFENER KREIS STERBEKULTUR im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, Einlass 18.30, 8 €, www.haus-lebenskunst.de

19h: Vernissage - Acrylmalerei, abstrakt, spirituell und Aquarelle von Mukti Dea mit Musikprogramm, Infos www.ewa-frauenzentrum.de

20h: Immer dienstags: Alltag als Übung auf dem inneren Weg. Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung mit dem Schwert, schwertweg-berlin.de

BERLIN NEWS

Stephanie Nückel zeigt Göttinnen und Circen

Die Kreuzberger Malerin Stephanie Nückel stellt zum ersten Mal Werke aus ihren Zyklen „Circen" und „Göttinnen" gemeinsam aus. Während die Circen an Models aus der Werbung erinnern und die Macht der Äußerlichkeiten dabei künstlerisch hinterfragt wird, sieht sie in den Göttinnen die Potentiale und Kräfte der Frauen. Dabei entstehe ein neuer Spannungsbogen. Stephanie Nückel geht es darum zu berühren. Wenn es gelinge, Emotionen hervorzurufen, Überlegungen anzuregen, Gespräch und Auseinandersetzung zu fördern, dann sei das gut, sagt die Künstlerin über ihre Arbeit.

Termin: 25. August bis 30. September
Mi-Fr 13-19 Uhr
Sa 11-18, jeden 2. So 13-18 Uhr
Eintritt: frei
Ort: mz project room maia zinc
Kyffhäuser Str. 16
10781 Berlin
Info: Galerie Tel. 0176 - 51 96 89 49
www.maia-zinc.com

MITTWOCH 5.9.2018

18.30h: Grundkurs: Raja Yoga Meditation. Beziehung zwischen Geist und Materie sowie des Zusammenspiels von Seele, Gott und materieller Welt. Vier Kurseinheiten 12.9., 19.9., 26.9. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., Anmeldg bis 3.9., ☽ 781 3059

BERLIN NEWS

Aquariana Tag der offenen Tür

Zum Auftakt in die Herbstsaison öffnet das Praxis- und Seminarzentrum Aquariana alle Türen. In den Praxisräumen gibt es die seltene Gelegenheit, den TherapeutInnen bei Arbeitsdemonstrationen zuzuschauen und Fragen zu stellen: Körpertherapien wie Faszienarbeit, Rolfing, Rebalancing sowie Schmerztherapie, EFT/EMDR, Kinesiologie. Auf dem Workshop-Programm stehen u.a. Partnerschaft, Quantenheilung, Heil- und Ashtanga-Yoga. Außerdem: Bibliothek mit Ruheraum. Fotoausstellung.

Termin: Sa, 8. September, 14-19 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin
Info: Tel. 030 - 6980810, Programm:
www.aquariana.de

DONNERSTAG 6.9.2018

18h: DIE RÜCKKEHR DER SCHIFFE. Kreatives und meditatives Schreiben. Im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D, Informationen: www.ingeborgwoitsch.de

FREITAG 7.9.2018

10h: Fachfortbildung mit Giorgia Milne (USA), Craniosacral-Therapie und embryonale Entwicklung, Fr-So, 10-18.30 Uhr, Info: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

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

SAMSTAG 8.9.2018

14.15h: Faszien in der Traumatherapie. Post-FascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, www.RalfWelti.de

Aquariana
Tag der Offenen Tür
Sa, 08.09., 14:00 - 19:00
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
030.69 80 81-0 www.aquariana.de

16h: Karin Petersen liest aus ihrem ´Tagebuch der Stille´, Übungsscheune, Werderstraße 7, 14163 Berlin, s.a.: www.karin-petersen.de

18h: Lange Nacht der Religionen„Light the Night". 1/2 stündlich wechselndes Programm: Raja Yoga Meditation, Vortrag, Glücksrad, Theaterstück „Gespräche mit einem Stern". R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdf., ☽ 781 3059

18h: Im Rahmen der ´Langen Nacht der Religionen´ - „Kirche der Liebe" (Lesung) und „Tanz der Seele" (Tempeldienst) mit Gespräch, LECTORIUM ROSICRUCIANUM, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, ☽ 684 6770

SONNTAG 9.9.2018

11h: TANTRISCHER PAARTAG I: Der Tantra-Schnuppertag für alle Paare, die ihre Partnerschaft neu beleben möchten, www.silke-wahnfried.de

BERLIN NEWS

Energetische Pflanzenführungen

Am Weißen See und im Schlosspark Pankow stehen besonders alte und interessante Bäume. Aber auch Sträucher, Kräuter und Blumen warten darauf, entdeckt zu werden. Die Pflanzenführungen von Anna Purath sind immer etwas Besonderes. Die Teilnehmer erfahren nicht nur etwas über die therapeutische Nutzung vieler Pflanzen, sondern lernen auch, mit Bäumen zu meditieren. Das darf nach einigen „Aufwärmübungen" gleich vor Ort ausprobiert werden. Und manches unbekannte Räucherkraut lässt sich auch im September noch wunderbar sammeln.

Termin: So, 9. & 30. September, 14-17h
Eintritt: Spendenbasis/Wertschätzung
Ort: bei Anmeldung
Info: &Anmeld.: 0152 - 044 860 49
post@annapurath.com
www.annapurath.com

19h: Lange Nacht der Religionen, Programm mit Gottesdienst und Gesprächen bei Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

19h: ´Neubeginn´ - Channeling und Mediation zum Neumond mit den Erzengeln u. Aufgestieg. Meister/innen. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

20h: Gefühlsschule, offene Gruppe zum Kennenlernen, einfach kommen! 12 €, Schbg., Welserstr. 5-7, Infos: www.martinrubeau.de, ☽ 0170-345 6763

MONTAG 10.9.2018

19h: Offene Gruppe Aufstellungen: Finde die Melodie deines Herzens, Praxis Simon, Erdmannstr. 5 in Schöneberg, www.AnjaSimone.de

BERLIN NEWS

Bewusstseins-Kongress

Unter blauem Himmel, inmitten grüner Natur findet der 2. Bewusstseins-Kongress „Enrich Yourself – Enrich The World“ statt. Die Achtsamkeit, die Entschleunigung, das Ankommen in SICH und das gemeinsame Erleben stehen im Fokus. Ein bereicherndes Programm aus praxisnahen Workshops, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Vorträgen zu den Themen Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit sowie Meditationen werden angeboten und von der Kraft der Natur und der Ruhe getragen. Der Kongress bietet eine ganz besondere Plattform für den Austausch von Wissen und Erfahrungen und bietet Raum für die authentische Begegnung mit Gleichgesinnten. Die Kunstausstellungen, das musikalische Abendprogramm, Aussteller sowie die veganen Köstlichkeiten umrahmen das Programm.

Termin: Fr-So, 14.-16. September
Eintritt: Fr 39 €, Sa 79 €, So 69 €
3-Tages-Ticket 159 €
Ort: Gutspark Netzeband bei Neuruppin, Anfahrt: direkte Bahnanbindung von Berlin
Info: Tickets **www.enrich-yourself.de**

DIENSTAG 11.9.2018

18h: AFTERRWORK BIODANZA, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 € inkl. Eintritt COME TOGETHER ab 19.45h, www.haus-Lebenskunst.de

19h: Not-Two Is Peace. Lösungen zum globalen Zusammenleben. Eine Einführung in Adi Da´s Buch NICHT-ZWEI IST FRIEDEN. Adidam Buchladen, Pestalozzistraße 39, 10627 Berlin, ☽ 4508 7202, www.adidam.de

19.45h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5-7 €, Mit 3 DJ Sets, www.haus-lebenskunst.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 12.9.2018

18.45h: MEINE ALTERNATIVE im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10 €, THEMA HEUTE: siehe Website: www.haus-lebenskunst.de

19.30h: Kostenfreier Vortrag: Wege in die Lebendigkeit. Christoph Swoboda zum Start des ´4-Jahreszeiten Training 2018´. Praxis für Körperarbeit, Linienstr. 117

DONNERSTAG 13.9.2018

19h: Workshop: Spiritualität in Bewegung - Durch Qi Gong und Klang zur inneren Stille. Bequeme Kleidung anziehen und Matte mitbringen. R.Y. Center, Sigmaringer Str. 25, Wilmersdorf, ☽ 781 3059

FREITAG 14.9.2018

10h: Fachfortbildung mit Giorgia Milne (USA), Craniosacral-Therapie und die Gesundheit des Gehirns, Fr-So, 10-18.30 Uhr, Information unter: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

10h: (Familien)AUFSTELLUNGEN in SCHÖNEBERG, 2h, Losverfahren, 40 € ohne Anm., Crellestraße 43 in Schöneberg, 10827 Berlin, www.aura-coach.de

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

18.30h: Karin Petersen liest aus ihrem ´Tagebuch der Stille´. Licht-Sein, Beerenstr. 1b, 14163 Berlin, s.a.: www.karin-petersen.de

19h: Vortrag Naturgeister und ihre Gesetze. Im Café J'espresso, Wiesbadener Straße 33, U-Bhf. Rüdesheimer Platz. Weitere Informationen unter www.Evolutionkreis.de

19h: Offener Aufstellungsabend, Sigrid Scherer, CHB, Prinzregentenstr. 85, vorh. Anmeldung: ☽ 0176-9675 6715, sigrid.scherer@gmx.de

SAMSTAG 15.9.2018

10h: Aus der Mitte Leben. Selbsterfahrung mit dem Schwert, Einführung, www.schwertweg-berlin.de

BERLIN NEWS

Abb: jackie ©ngpa.jpg

Einführungstag in die Kunst der Meditation

Der Tag bietet einen leichten Einstieg in die Meditation. Hier können Grundlagen der Meditation erlernt und verschiedene Formen der Meditation (inkl. Gehmeditation) unter Anleitung erfahrener Meditierender erprobt und geübt werden. Kurze Videos mit Meditationsanweisungen von buddhistischen Meister*innen inspirieren zudem. Neben der Einführung und den verschiedenen geleiteten Meditationen gibt es Gelegenheit für Austausch, Entspannung und Inspiration.

Termin: So, 23. September, 11-15 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Dharma Mati – Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Bln.
Info: &Anmeldung: event@rigpa.de
Tel. 030 - 232 55 010
berlin@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

10h: HEILUNGS-SCHWITZHÜTTE im Slawendorf Passentin 15./16.9., Weltfrieden stärken: Rituale, Redekreise, Transformation. 120 €, INFO: www.manuelbreuer.de, ☽ 5228 1333

10-18h: 1. Berliner Walking-In-Your-Shoes Gruppe, im Fresh 30, Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin-Schöneberg, Vorh. Anmeldung bei hermannjbach@web.de

14-18h: TAG DER OFFENEN TÜR RECONNECTIVE HEALING und The Reconnection nach Dr. Eric Pearl mit Dorothée Hauck, www.reconnect-berlin.com, Auguststraße 65, 10117 Berlin-Mitte (im Zentrum für Alexander-Technik), Eintritt frei, Gerne einfach kommen! Artikel siehe: www.sein.de/reconnective-healing

15h: Erwecke Dein Potential aus den alten Kulturen von Lemuria, Atlantis u. Ägypten. WS mit d. Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19.30h: ´Erkenne die Hand Gottes in deinem Leben´ ECK Licht und Ton Gottesdienst bei Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SONNTAG 16.9.2018

10.30h: How much do you care and love? … Wenn Du liebst bist Du gut zu Dir und dem, was Dich umgibt. Du bist in Verbindung und fühlst Dich eins. Die Erde ruft nach Dir, Dich mit Ihr zu verbinden. Einladung: PLANET-CLEANING, Treffpunkt: Eingang Tiergarten, li. vom Eingang Zoo, Marion Pierschkalla, Body-Mind Therapie, Traumatherapie und energetische Prozessarbeit, ☽ 0151-4344 2014, www.pierschkalla.de

19h: KUSCHELPARTY: Entspannung, Geborgenheit und Nähe genießen. Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. HH 5. OG, Informationen: www.kuschelparty-markus.de

MONTAG 17.9.2018

19h: Infoabend zum Jahrestraining für Frauen mit Sabine Groth Coaching Etage Akazienstr. 28 10823 Berlin-Schöneberg www.sabine-groth.com

19h: Offene Gruppe Aufstellungen: Finde die Melodie deines Herzens, Praxis Simon, Erdmannstr. 5 in Schöneberg, www.AnjaSimone.de

20h: BREATHING HEART SUFI MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

DIENSTAG 18.9.2018

19h: Infoabend zur 10-tägige ambulante Fastenkur - Stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! Kur ab: 11.10., Information: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

19.15h: SELBSTheilen IM HERZ–KRAFTRAUM mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☽ 485 6454

19h: Intuition und Vision - wie helfen sie bei Ängsten. Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str. 77, Eintritt frei, www.vedic-guide.de

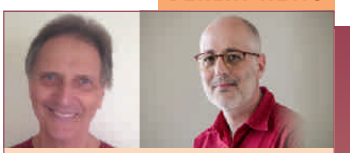
19.30h: Sinnlicher Abend LIEBE UND LEBENSKUNST im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, Einlass 19h, 13 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 20.9.2018

18.15h: Aufstellungen in Schöneberg, Heike Sansoni, synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257, Bamberger Str. 48a - sei willkommen

18.30h: Infoabend zur Ausbildung in Ganzheitlicher Massage an der BenefitMassage®-Schule des WEG DER MITTE. Alternativtermin: 22.11., ☽ 813 1040, wegdermitte.de

BERLIN NEWS



Learning Love Info-Abend

Die vierte von sieben Learning-Love-WE-Gruppen in Berlin hat das Thema „Angst und Schock“. Beim Info-Abend kann man sich über das Thema dieser Gruppe und die Themen der drei noch kommenden Gruppen informieren sowie die besondere Arbeitsweise von Learning Love in einem kleinen Setting kennenlernen. Wer immer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen. Weitere Informationen zu den einzelnen Gruppen finden sich auch auf der Website.

Termin: Mo, 24. September, 19-21 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Rue Joseph le Brix 9, 13405 Bln.
Info: Tel. 030 - 41 78 36 31
mail@out-of-india.de
www.connecting-trusting-loving.de

18.30h: Infoabend: Yoga-Lehrerausbildung - berufsbegleitendes Yoga-Studium am Europäischen College für Yoga und Therapie. Alternativtermin: 22.11., ☽ 813 1040, www.berlin.yoga

19h: Indisches Konzert mit Shri Balaji També Mantra & Meditation in der Passionskirche Kreuzberg www.ticketino.de Santulan-Veda.de Info ☽ 347 614 08 VVK 23 €, AK 25 €

19.30h: SALON KUNST UND LEBEN im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, Einlass 19h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

FREITAG 21.9.2018

18h: (Familien)AUFSTELLUNGEN in SCHÖNEBERG, 3h, Losverfahren. Nur mit Anm., 50 €, Crellestraße 43 Schöneberg, 10827 Berlin, www.aura-coach.de

18h: BERLIN INSPIRATIONS-SCHREIBWORK-SHOP. Orte, Atmosphären, Impulse der Stadt: DIE HEILE WELT, 21.-23.9.2018, Information: www.ingeborgwoitsch.de

19h: Lauschendes & heilsames Singen mit Gitarrenbegleitung, Nachbarschaftsheim Schbg., Holsteinische Str. 30, Detlef ☽ 0179-291 0726

19h: Überraschen Sie Ihren Partner! Dieser „Handarbeitsabend“ gibt Frauen Tipps für die männliche Intimmassage. www.silke-wahnfried.de

BERLIN NEWS

Pflegeeltern gesucht!

Pflegekinder im Kiez gGmbH stellt bei der Nacht der Spirituellen Lieder Möglichkeiten vor, sich in Friedrichshain-Kreuzberg und Neukölln als Pflegepersonen/Paten zu betätigen. Die Mitarbeitenden freuen sich an ihrem Stand auf viele Gespräche. Ein Kind bei sich zu Hause aufzunehmen oder als Pate und Patin zu begleiten, kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. Nicht nur Familien im herkömmlichen Sinne sind willkommen, sondern auch Paare, Einzelpersonen oder Lebensgemeinschaften. Eigene Kinder sind keine Voraussetzung.

Termin: Stand
Fr, 26. Oktober bei der Nacht der Spirituellen Lieder
Eintritt: frei (Spende für Nacht der...)
Ort: Fuldastraße 50, 12045 Berlin
Termin: Mi, 10. Oktober 18-21 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Infoabend
PiK, Dieffenbachstraße 56
10967 Berlin
Info: Anmeldung
Tel. 030-612 2735
kontakt@pflegekinder-im-kiez.de
www.pflegekinderimkiez.de

SAMSTAG 22.9.2018

10h: BenefitYoga®-Seminar: Die Hüftgelenke, Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung, Sa/So, 10-15 Uhr, Informationen unter: ☽ 813 1040, wegdermitte.de

14h: Jahreskreisritual Herbstgleiche, 35 €, Remise Reinickendorf, ☽ 0170-215 9159, www.schamanischeHeilarbeit.de

15h: Spirituelles Seminar: Mich selbst führen lernen. Effektiv das verfolgen, was mir wirklich wichtig ist, den eigenen Kompass finden. R.Y. Center, Sigmaringer Straße 25, Wilmersdorf, Anmeldg ☽ 781 3059

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

SONNTAG 23.9.2018

11h: SEELENPARTNER AUS FRÜHEREN LEBEN. FREI von belastenden Verpflichtungen Für bedingungslose LIEBE. WORKSHOP mit Aufstellungen und Energiearbeit. Crellestr. 43, Schöneberg, 89 €, verb. Anm.: www.aura-coach.de

16h: Meditationskonzert: ZEN-Shakuhachi in der Tradition Icchoken (Jap.) Eintritt frei. www.zenarts.jimdo.com Einführungskurs 15.-18.11!

16.15h: Meditationskonzert - Eintritt frei. ZEN-SHAKUHACHI jap. Meditationsflöte. In der Taborkirche Kreuzberg. Infos: zenarts.jimdo.com

MONTAG 24.9.2018

18.30h: Themenabend Waage im Horoskop. Infos unter www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

DIENSTAG 25.9.2018

19h: Vollmondabend - Astrologie und Meditation, weitere Informationen finden Sie auf der Website: www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

19h: ´Manifestation des Herzenspotentials´ - Channeling und Meditation zum Vollmond mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

MITTWOCH 26.9.2018

20h: CHANTING - LIEDER DES HERZENS AUS ALLER WELT im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 6 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAG 27.9.2018

18h: DIE RÜCKKEHR DER SCHIFFE. Kreatives und meditatives Schreiben. Im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7D. Informationen: www.ingeborgwoitsch.de

19.30h: CONSCIOUS LIGHT is the long-awaited documentary on the extraordinary life of Adi Da Samraj, one of the great spiritual realizers of our time, german subtitles, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 B. ☽ 4508 7202, www.consciouslightfilm.com

BERLIN NEWS

Messe Alternative Heilmethoden

An Messeständen und mit Vorträgen präsentieren zahlreiche Einrichtungen mit dem besonderen Fokus auf Naturheilverfahren ihre Fachgebiete und Dienstleistungen für Körper, Geist und Seele. Schwerpunkte sind Alternativen zu konventionellen Produkten wie präventive Vorsorge, Regeneration, Naturkosmetik, Entspannung/ Wellness/ Erholung, natürliche Ernährung, Kräuter, Öle, Energiearbeit, Massagen, Sport, Accessoires u.v.m. Angeboten werden themenspezifische Vorträge, umfangreiche Beratungen, individuelle Therapieangebote, optimale Behandlungen, Gesundheitschecks sowie extra Weihnachtsangebote.

Termin: Sa, 1. Dezember, 10-17 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Bürgersaal in 14169 Berlin
Teltower Damm 18
Info: Anmeldeschluss: 10. September
www.zehlendorf-guide.de/altern-heilmethoden-2018

FREITAG 28.9.2018

17.30h: Wie Liebe gelingt - Seminar bis Sa. 16.30 Uhr, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Heike Sansoni synergetik-berlin.de, ☽ 0177-240 4257

18h: ERZENGEL CHAMUEL-CHANNELING & MEDITATION: Bedingungslose Liebe lernen. 20 € ohne Anm. Crellestraße 43, 10827 Berlin, www.aura-coach.de

18.30h: ´Im Kontakt mit Deiner Inneren Stimme, dem Hohen Selbst und den Lichtwelten´ - Channeling- Übungsabend. Dagmar Bolz: ☽ 0176-4301 8279

19.30h: WOHLFÜHLKUSCHELABEND
absichtslose und nährende Berührung
19.30 Uhr im WAMOS/Kreuzberg Rosi
☽ 0170-2339598
www.die-kuschelparty.de

SAMSTAG 29.9.2018

13h: Systemische Aufstellungen mit Lotta Gothe in Neukölln. Informationen und Anmeldung: mail@lotta-gothe.de, ☽ 0162-736 0666

19.30h: ´Der Sinn des Lebens´ offener Gesprächskreis bei Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SONNTAG 30.9.2018

19h: Vollmondtrommeln afr. bras. Rhythmen live, freies Tanzen barfuß, Lebenskunst Mehringdamm 34, 2. Hof 5. OG, Xberg, Informationen: vollmondtrommeln.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

MONTAGS

MEDITATION
7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst immer montags, mittwochs und freitags, 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

MEDITATION
9-10h: Meditation und Bewegung in vollem Gewahrsein montags von 9-10 Uhr, mittwochs von 17-18 Uhr, 12 €, www.andreavonglahn.de

DIENSTAGS

HULA
18.30h: Hula Auana Training, 4 Termine: Anfänger. Lernen im Halau Hula Makahikina, Hulaschule der aufgehenden Sonne, im Lakestil. Infos: www.hula-makahikina.de

MITTWOCHS

MEDITATION
17-18h: Meditation und Bewegung in vollem Gewahrsein montags von 9-10 Uhr mittwochs von 17-18 Uhr, 12€ www.andreavonglahn.de

ENTSPANNUNGSREISE

18.30h: Entspannungsreise
jeden 3. Mittwoch im Monat
auf Spendenbasis
Anmeldung unter
☽ 0152-3369 2081
in Charlottenburg

MEDITATION
7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst immer montags, mittwochs und freitags, 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

DONNERSTAGS

SINGEN
19h: Freude am Singen internationaler spiritueller Lieder bis 21 Uhr im Sathya Sai Zentrum, Moabit Werftstr. 4, www.sathya-sai.de

FREITAGS

MEDITATION
7.30h: DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst immer montags, mittwochs und freitags, 7.30h, 5 €, www.haus-lebenskunst.de

SONNTAGS

SPIRITUELLE GRUPPE
15-17h: Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen mit spirituellen Texten und Übungen, jeden 3. Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Anzeigenschluss 10. Sept. 2018

Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

www.sein.de „Anzeigen schalten"
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Tel. 030 - 78 70 70 78

AQUA WELLNESS

AUGEN

PC-gestresste Augen? Trockene Augen am PC? Sehtraining kann helfen - statt Augentropfen… Seminar mit vielen praktischen Übungen Heilpraktiker Kirsten Koschig, ☽ 2146 2995, www.remise-an-der-marie.de/Team

BESTATTUNG

Mit allen Sinnen bestatten: sich dem Toten zuwenden, die uralte Totenwache halten, die Trauerfeier selbstbestimmt gestalten, die passenden Trauerrituale finden, ☽ 0176-4365 3260, www.thanatos-berlin.de

BEWEGUNG UND TANZ

Bewegung Tanz Begegnung mit Musik - ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, 1 tägiger Workshop am 1. September: Thema „im Fluss“, bitte Informationen anfordern unter: guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

BODY-MIND THERAPIE

Marion Pierschkalla, Body-Mind Therapie, Traumatherapie und energetische Prozessarbeit, Einzelsitzungen und Retreats: Berlin und Palma de Mallorca, Berlin: Mo-Mi und nach VB, Heart Path Realignment 4-Tages Retreats (Einzelarbeit) auf Mallorca: 10.-15. Sept., 11.-15. Okt., 7.-11. Nov., Anmeldung und weitere Information unter: ☽ 0151-4344 2014, www.pierschkalla.de

ENERGIEARBEIT

Ganzheitliche Energetische Arbeit, Yoga für Knirscher, Bio Zahnmedizinische Beratung, Info www.you-are-the-point.de, ☽ 0176-6345 9337, A. Lamprianidou

FAMILIENAUFSTELLUNG

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.9., 9.10., 20 Uhr, Seminar 12.-14.10. und 11.-13.1.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Lösungsorientierte Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater) ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

FASTEN

Basische Vitalkur nach Dr. Peter Jentschura, 27.10.-2.11. am Oberuckersee mit Evelyn Winkler, www.evelyn-winkler.de, ☽ 03303 409 122

GOLDEN PATH

Die höhere Frequenz im angeborenen Potenzial freisetzen. GeneKeys Golden Path nach R. Rudd in Einzelbesprechungen und Workshops. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

HARA AWARENESS

Hara Awareness® Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien und Workshops. Veronika Faulstich, ☽ 4471 8322, www.shihare-berlin.net

HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensibel - und nun? Hochbegabt - was tun? Beratung & Coaching für Betoffene und Eltern. Cordula Roemer, ☽ 0173-627 0020, sensibel-beraten.de

HULA

Hula lernen im traditionellen Stil in einem Halau mit Kumu Monika Lilleike, im Lakestil. Training: Hula ´Auana (4.9.-25.9.18) und Hula ´Olapa ab 9.10.18, fortlaufende Gruppen. Dienstags. Info: www.hula-makahikina.de

HUMAN DESIGN SYSTEM

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

HYPNOTHERAPIE

Heilhypnose und Lösungsorientierte Gespräche in Wilmersdorf und in Schöneberg, Elke Stein, Heilpraktikerin Psychotherapie, ☽ 0179-315 9787, www.elkestein-psychotherapie.com

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Körperpsychotherapie, sanfte pulsierende Massagen, Nachnähren Roman Löffler (psychoth. HP), www.dragon-works.de, ☽ 7895 3335

KÖRPERTHERAPIE

Berührung der Seele, Craniosacral Therapie, Coaching, Massage, REIKI bei HP Jutta Grabow, www.therapie-koerper-bewusstsein.de, ☽ 6163 4067

LEBENSBERATUNG

Therapeutische Spaziergänge bietet Heilpraktiker für Psychotherapie Hans Gerold. Zeit, Ort und Dauer sowie Vergütung n. fr.V ereinbarung, ☽ 0163-734 9431

MEDIALE BERATUNG

Channelings, Rückführungen, Aura-, Karma-, Emotions-Clearings, Magnified Healing. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

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

PSYCHOSOMATIK

Behandlung von seelischen Belastungen, psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden. Naturheilpraxis Scivias, Information: ☽ 0172-236 3514

REISEN

SARDINIEN 7.-13.10. Die heiligen Kraftorte der Nuragher. Eine Seelenreise tief in unsere Mitte. Info: www.heilende-stimme.com

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

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

URCHRISTENTUM

Die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe des Jesus von Nazareth an Mensch, Natur und Tieren. Informationen: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Lernen Sie die Lehren des Freien Geistes kennen. Er offenbarte und offenbart sich durch Gabriele, die Er Seine Prophetin und Botschafterin nennt, www.radio-universelles-leben.de

ZWILLING VERLOREN

„Er-Lösung“ Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 14.-16.9. in Berlin, Haus Lebenskunst, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

IMPRESSUM

„SEIN“ erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57 • 13465 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

PROGRAMM, ZU GAST und PORTRAIT:
Marion Augustin
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de
zugast@sein.de
portrait@sein.de

FORMATANZEIGEN, FORUM:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
formatanzeigen@sein.de
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, Marion Augustin, Shermin Arif

VERTEILUNG: Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT: Anna Bahlinger

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.9.18

ANZEIGENSCHLUSS: 10.9.18

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im August:
23 000 Exemplare
z.Zt. gilt Preisliste Nr. 7 vom 1.3.2015
Fordern Sie die Mediadaten an!

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage von Plan International sowie teilweise von Yoga Sky bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

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

WORKSHOPS

23.9. SEELENPARTNER Workshop. Finde-Lerne-Löse-dich aus veralteten Seelenpartnerschaften, 11-17Uhr, 89 € Anm. erforderlich: www.aura-coach.de

„Türen in meine Lust“ - Wochenendseminar für Entdeckerinnen mit Annette Jahn, 14.-16.9.18, Seminarhaus Stolzenhagen, 235 €, Information: www.kunstzusein.de/seminare-events/türen-in-meine-lust-frauen, info@kunstzusein.de

How much do you care and love? … Wenn Du liebst bist Du gut zu Dir und dem, was Dir anvertraut ist. Du bist in Verbindung und fühlst Dich eins. Dein Körper ruft nach Dir, Dich mit Ihm zu verbinden. Einladung: MOVE and CONNECT (Walking-Treff), So. 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 17.11., 2.12.18, 11 Uhr, Treffpunkt: Eingang Tiergarten, links vom Eingang Zoo, Marion Pierschkalla, Body-Mind Therapie, Traumatherapie und energetische Prozessarbeit, www.pierschkalla.de, ☽ 0151-4344 2014

www.liebesakademie.org, Mut zur Vergebung 14.-16.9.2018, Frei werden für die Liebe, in Bad Belzig, Nähe Berlin, kontakt@liebesakademie.org

Bauchtanzkurs f. Anfängerinnen ab 21.9.2018, 8 Termine für 49 € (erm. mögl.). Jetzt buchen: VHS Mitte Berlin.

Eine Zeit der Liebe für Paare – Dieses Paar-Training richtet sich an Frauen und Männer, die bereit sind die volle Verantwortung für die Qualität ihrer Liebes-Beziehung zu übernehmen, mit Frank Fiess und Team: 30.9.-3.10., Infos: www.frankfiess.de oder ☽ 2529 8700

Inspirationen für den Großen Wandel
von Gutes Gelingen.
Mit interessanten Veranstaltungen,
Vorträgen, Workshops, Ausbildungen,
Begegnungen und mehr.
www.gutes-gelingen.de

Learning Love - Angst und Schock. Eine Einführung in die grundlegenden Körpermechanismen zur Verarbeitung von Schock und Angst. Die Gruppe wird geleitet von Tabish in englisch mit deutscher Übersetzung. Sa 6.-So 7.10. Ausführliche Informationen zur Gruppe findest du hier: www.connecting-trusting-loving .de Info: Jayen - ☽ 0175-585 5566

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

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.9., 9.10., 20 Uhr, Seminar 12.-14.10. und 11.-13.1.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Liebe - Lebenskunst - Erfolg – Beginn des neuen Jahres-Trainings in den essenziellen Fähigkeiten des Lebens, mit Frank Fiess und Team: 7.-9.9., Infos: www.frankfiess.de oder ☽ 2529 8700

Abo

Zum Preis von 43 Euro können Sie 12 Ausgaben des SEIN abonnieren.

Telefonisch unter: Tel. 030 - 78 70 70 78

SHIATSU-Grundkurs 15.+16.9., 125 €, Lerne entspannende Shiatsumassagen zu geben. Einstieg in die GSD-anerk. SHIATSU-Ausbildung möglich. Kostenfreier Infoworkshop Fr, 14.9., 18-20.30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs, weitere Informationen unter: www.shiatsu-zentrum.de ☽ 615 1686

KONTAKTE

Alternatve Gemeinschaft im Alter www.Tantra-AGiL.de ☽ 0171-8372 241

Auch reif für die Insel? Dann buch dir einen Platz in unserer WG auf Teneriffa. Für Infos schreibmir bitte an: schreibmir-g@web.de

Intelligenter sinnlicher Lust-(T)iger, ca. 49 J., sucht intelligente sinnliche Lust-(T)igerin bis ca. 49 J. Herkunft und Sprache egal. Bitte Mail: G-Punkt1@web.de

Massage-Inspiration: Habe Hotstone-Massage-Steine gekauft und suche offene, herzliche Frau, mit Lust auf Entspannung und Inspiration, um zu üben und zu genießen. (M, attr., groß, schlank, Akad., 42 J). Freue mich auf Deine Email, Bitte mit Bild an die mail: ZeitfuerSchoenes@web.de

Neugierige Frau gesucht von dominantem Mann (43) für gem. sinnliche Spiele. Kontr. abgeben, Grenzen ergründen. fels@sags-per-mail.de

Seelenfreundin gesucht! Welche nette naturverbundene feinfühlige Frau schätzt wie ich (M, 46 J, 1,89 m, intellektuell, warmherziges Wesen) den gemeinsamen Gedankenaustausch und mag es Hobbys und Interessen zu teilen (z.b. Literatur, Kunst, Wissenschaft, Musik, Spiritualität, gemeinsam meditieren, lange Spaziergänge etc.) Chiffre 08342

Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen mit spirituellen Texten und Übungen, 15-17 Uhr jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

Suche sinnliche Frau, die erotische Tantra-Massage empfangen + genießen möchte. Kostenlos. Er 45/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

JOBS

Teilzeit | in Grünefeld,
nord-westlich von Berlin

Privatsekretär/in
für Geschäftshaushalt gesucht

Du liebst es, Menschen zu verwöhnen und ihr Leben leichter zu gestalten? Vorbereitende Buchhaltung und gängige PC-Programme sind für Dich eine Kleinigkeit?

Dann bist Du bei uns richtig!

Wir bieten Dir ein abwechslungsreiches Arbeitsumfeld, freie Zeiteinteilung und bei Bedarf eine Übernachtungsmöglichkeit vor Ort.

Bewerbung bitte an:
info@stephanmoeritz.de

(Attr-)Aktive Lady mit gutem Deutsch + Englisch für Tantra-Massagen auf Teneriffa gesucht. Bewerbungen bitte an: Magnolia-6@web.de

WOHNEN

Auch reif für die Insel? Dann buch dir einen Platz in unserer WG auf Teneriffa. Für Infos schreibmir bitte an: schreibmir-g@web.de

Gartenhaus zu vermieten, ca. 15 km vom ZEGG. ☽ 01525-9559 448

Vermiete von Nov. 2018 bis April 2019 möbl. Zimmer und Küche im renoviertem Schloß nähe Ostsee, edith.schaedlich@web.de

REISEN

Peloponness GR West: ´Shiatsu´, ´Ohrakupunktur´, wandern in Natur, Schwefellsee/Meer Schwimmen, antike Stadt besuchen, je eine Woche Programm, Infos: ☽ 0163-312 56 54, ostasia53@gmail.com

Südalgarve/Portugal, 2km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, Apartments & Zimmer, separater Yoga/Musikraum, Infos: www.casa-d-ouro.ch

UCKERMARK Zimmer mit Frühstück Dusche oder Wannenbad Seenähe NATUR Ruhe Kraft Tierkontakt Hund Katze Pferd. berührt sein. naturkosmet. Behandlungne Essen und Erlebnisevents zum Entspannen, Informationen: silke.kolja@t-online.de, ☽ 03988-149 153

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

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

Atempraxis Schöneberg vermietet Raum für ruhige therapeut. Arbeit ganztägig, auch an WEs für kleine Gruppen ☽ 216 8115

B-Schöneberg: Seminarraum 45 qm, hell, HiFi, Sitzkissen, Decken, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std./Tg./WoE. ☽ 288 566 26, www.martinrubeau.de

Behandlungsraum in TCM Praxis am Roseneck, sehr ruhig, ca 16 qm, 420 €, Informationen: pga.berlin@t-online.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, Informationen: 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

Schöner Raum in freundl. Praxis 21 qm z. Fest-Untermiete frei: Mo bis 12 Uhr, Di+Do bis 18 Uhr, Mi bis 14 Uhr, + WE ganztags. Mind. 1/2 Tag! Chlbrg an U7/S Ring-Bhf Jungf.heide, Körperpsychotherapeutin S. Göttsche, Infos: ☽ 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

Vermiete in Mitte/Prenzlauer Berg schönen hellen Praxis Raum. Wir vermieten auch noch einen Raum für die Arbeit mit Gruppen, Infos: ☽ 0176-6250 1451

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!

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

Basenwoche auf Mallorca - Gönnen Sie sich eine Woche Wohlbefinden und entdecken Sie Ihren ureigenen Rhythmus. Genuss und Lebensfreude stehen im Vordergrund. Steigende Vitalität, Lebensfreude und Gewichtsreduktion erhalten Sie geschenkt, www.vegi-bio-logo.ch

Spiritulles Wachsen u. Ausstieg aus der Matrix. Erfahrungsaustausch in kl. Kreis, bitte Namen und Tel. ich rufe zurueck, ☽ 0152-2407 0062

Die ´Deutsche Gesellschaft für gesunde Psyche mbH´ sucht noch Therapeut/innen/en aus allen Fachrichtungen zur Vermittlung. Unverbindliche Kontaktaufnahme unter DeGePsych@web.de oder unser Kontaktformular auf der Webseite www.WeisseWolke.com

Ganzheitliche Beratungen ClutterClearing und FengShui Christin Lungwitz Francia, www.bewusster-freiraum.de, ☽ 0157-38 91 87 13

Tage-der-Stille.de - auf der Herzinsel in Brandenburg vom 23.-26.11.18. Deutsche Gesellschaft für gesunde Psyche mbH - Hotline, Infos: ☽ 0700-800 900 12, www.weissewolke.com

Wohnen (und arbeiten?) in idyllischer Grünlage nahe Angermünde (Uckermark). Freistehendes EFH (Fachwerk), ca. 120 qm Whfl., Ausbaureserve i. Dach, eigener Brunnen, direkt am Erdmeridian von Mutter Erde, Gewölbekeller. Näheres unter ImmoScout24.de, Scout-ID 104635806

AN- UND VERKAUF

Fit und Gesund mit
Wertvoller Nahrungsergänzung,
Spirulina, Bitterstoffe, Indianertee u.v.m.
schnell und günstig bestellen:
www.feine-algen.de

NEUERSCHEINUNG 2018: Botschaften der Dreieinigkeit Band 1, ISBN 978-3-9819678-0-7, www.lebeninderdreieinigkeit.wordpress.com

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Im Amseltal 57
13465 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Di, Do, Fr 10-17 Uhr
mail@sein.de
www.sein.de

HANDEL

Daulat Buchhandlung
Wrangelstr. 11-12
12165 Berlin
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

Gesundheitsprodukte
A. Langner & M. Sigmund
Wasserfilter Kerzen div.
Solmsstraße 8
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 50 38 38

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

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

Zenit
Zentrum für Spiritualität Berlin
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

Berufliches Coaching
Iris H. Frankowiak
Systemischer Coach (DGSF)
Tel: 0176-6494 7644
www.berufungsberatung-berlin.de

Burnout Prävention
Seminare - Vorträge
Individuell - Coaching
Skype - Training
Tel: 434 24 24
Alt-Tegel
www.konopecka.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

Seminare für Frauen
Sabine Groth
Akazienstr. 28
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 0159-01 46 28 15
www.sabine-groth.com

KÖRPERARBEIT

Biodanza Lebensfreude pur
Steglitz Platz der Luftbrücke
tanzeundlebe.jimdo.com
tanze-und-lebe@web.de
Tel: 0176-4960 4764

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

www.sonnenkunst.info
Sexological Bodywork
Shiatsu
Kuschelpartys
Workshops
erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

LEBENSKUNST

Gemeinsam Konflikte wandeln
Erlebe in einem Workshop, wie sich auch unlösbar scheinende Konflikte wandeln können:
www.wandlungskreis.de

Natur & Achtsamkeit
Stressmanagement
Burnoutprävention
Seminare
Achtsamkeit
Meditation
www.natur-und-achtsamkeit.de

HEILPRAKTIKERINNEN

HeilpraktikerInnen
Bereitschaftsdienst!
An Wochenenden und Feiertagen
von 8-20 Uhr
Tel: 324 18 99

Heilpraxis Birgitt Paulus
Blockadelösung
Stärkungs-Kuren
Detox-Kuren
Tel: 288 339 25
praxispaulus@aquariana.de

HEILUNG von INNEN
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
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
14469 Potsdam
0178-3360460
www.osteopathie-hintringer.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Heilwerden an Körper und
Geist und Frieden ausstrahlen
HPP Jutta Helmecke
12205 Berlin
Tel: 8431 3552
0160-922 40176
www.juttas-leuchtfeuer.de
www.frieden-im-herzen.de

THERAPIE

Emotionales Essen
verstehen und überwinden
Katrin Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

HPP Dominik Hof Berlin
Psychotherapie
Hermannstr. 48
12049 Berlin
Tel: 202 750 62
dominik.hof@gmx.de
www.hpp-dominikhof-berlin.de

Sexual- und Paartherapie
RAUM FÜR ENTFALTUNG
Silke Wahnfried
Berlin-Charlottenburg
Tel: 01522-27 36 202
www.silke-wahnfried.de

Yager Code - Kurzzeittherapie
Rückführung/Paarberatung
Ohrakupunktur/Schröpfen
naturheilpraxis-ambros.de
in Berlin-Charlottenburg
Tel: 0152-3369 2081

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
alle Angebote kostenlos
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung
Astroberatung
10589 Berlin-Chlbg.
Herschelstr. 6a
Tel: 313 8809
www.yogaschule-jain.de

Deutsche Akademie
für traditionelles Yoga e.V.
MahaYoga Zentrum
Brunnenstr. 147
10115 Berlin
Tel: 658 355 66
berlin@traditionelles-yoga.de
traditionelles-yoga.de/berlin

Durga's Tiger School
Tantra Yoga Kunst
und Schamanismus
200 Std. Yogaausbildung
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
Tel: 401 59 24
www.bousset.de

ufafabrik: KulturCentrum
Cafe, Salon, Seminare...
Viktoriastr. 10-18
12105 Berlin
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

Ostseeferien
weniger & meer
Hof Jumne, idyllisches Landhaus mit Bauerngarten
Ayurveda, Fasten, Meditation
www.hofjumne.eu
www.heilpraxis-berlin.net

Spirituelle Reisen zu den Pyramiden in Bosnien
Maria Leonie Dunkel
Heilpraktikerin und Geomantin
www.Pyramiden-in-Bosnien.de
Tel: 05103-927 375

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

Yoga-Retreats in Sizilien
Eine Reise in magische Natur am Meer und zu Dir Selbst. yogavacation.net
Meditative Yoga-Walks um Berlin. yoga-walks.com

ÜBERREGIONAL

club basic mediadesign
Erstellung und Betreuung ihrer Webseite.
Tel: 4985 3284
www.club-basic.de
Wir freuen uns auf Sie

Gestaltung von Lebensraum
Handwerksfirma übernimmt Renovierungs-, Aus- und Umbauarbeiten sowie Gartengestaltung Kontakt:
lebensraum.berlin@web.de

Tragen auch Sie sich gegen eine Jahresgebühr von 48 Euro per Internet in unser Adressverzeichnis ein.

Träumst Du auch von einem LEBEN AUF DEM LAND? Wo Du dem Sternenhimmel ganz nah bist und Deine Füße auf echter Erde stehen? Wir haben selbst lange in Berlin gelebt, sind 2010 in die Oberlausitz gezogen und genießen seitdem das Landleben so sehr, dass wir unsere Begeisterung in die Welt hinaus tragen.

BEI UNSERER VERANSTALTUNG SPRECHEN STADTPFLANZEN MIT LANDEIERN, RAUMPIONIERE ERZÄHLEN IHRE GESCHICHTEN, die Mut machen, den eigenen Weg zu finden und u. a. mit Dr. Wolf Schmidt & Prof. Gerhard Henkel – beides Dorfbewohner – reden wir darüber, ob Landleben Luxus ist oder viel kalter Matsch am Morgen.

Der Eintritt kostet kein Geld, aber eine ANMELDUNG: willkommen@raumpioniere-oberlausitz.de
Wir freuen uns auf Euch! Arielle Kohlschmidt & Jan Hufenbach

Mehr Informationen:
www.raumpioniere-oberlausitz.de/veranstaltung

Weißwasser liegt an der Bahnstrecke Berlin-Görlitz und ist gut mit dem Zug erreichbar.

NATURKAUFHAUS

Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

Alle Produkte mit ÖKO-TEST: sehr gut

Lavera basis sensitiv Handcreme

pflegt die Haut Ihrer Hände sanft und geschmeidig. Bio-Mandelöl und Bio-Sheabutter schützen die Hände auch bei starker Beanspruchung u. versorgen sie mit der notwendigen Feuchtigkeit.
75 ml

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Lavera basis sensitiv Handcreme
sehr gut
Ausgabe 03/2012

3,19/100ml

~~€ 2,99~~ € 2,39

Sanddorn-Vitalisierungsdusche Duschgel

pflegt die Haut mit wertvollen Pflanzenölen. Reines Sanddornöl und feinstes Sesamöl bewahren die natürliche Feuchtigkeit der Haut, schützen sie vor dem Austrocknen u. sorgen für ein samtweiches Hautgefühl.
100ml

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Weleda Sanddorn Vitalisierungsdusche
sehr gut
Jahrbuch Kosmetik 2013

~~€ 6,95~~ € 5,49

Khadi Pflanzenhaarfarbe

Dunkelbraun - färbt durch rein pflanzliche Wirkstoffe dauerhaft, ohne die Struktur des Haares anzugreifen. Enthält keine chemischen Zusätze, keine Konservierungsstoffe oder künstliche Farben.
100 g

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Khadi Pflanzenhaarfarbe Dunkelbraun
sehr gut
Ausgabe 10/2010

~~€ 6,99~~ € 6,49

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.

~~€ 659,-~~ € 599,-

ohne Deko

Dörrgerät dörrex

STOCKLI

mit stufenloser Temperatureinstellung und aktiver Warmluftzirkulation, inkl. 3 Metall-Dörrgitter

Ohne Timer!

~~€ 169,-~~ € 139,-

ohne Deko

MOCKMILL 100

AKTION im September

Motor 360W, 100g feinstes Mehl pro Minute
Arboblend®-Gehäuse hergestellt aus nachwachsenden Rohstoffen, stabiles und robustes Mahlwerk aus Korund-Keramik, starker 360-Watt-Motor, mahlt mühelos Getreide, Hülsenfrüchte und Gewürze von superfein bis grob

Qualität:
Made in Germany

MOCK

~~€ 249,-~~ € 159,-

ohne Deko

Joghurt

Quark & Co

SPINNRAD ...gut für mich!

Dank seiner voreingestellten Programme gelingen Joghurt, Trinkjoghurt, Quark & Frischkäse, Dickmilch sowie Kefir im Handumdrehen.
Der Einsatzbehälter ist für 1 Liter Milch geeignet, mit Deckel sowie separatem Klarsichtdeckel zur Abdeckung.

- 4 Funktionen
- 3 Temperaturstufen
- Multifunktionsbereiter für die Fermentation
- Zeitenregler mit akustischem Signal

Maße: 170x160x170mm

~~€ 29,95~~ € 24,95

Kosmetik

zum Selbermachen

In dem Kosmetikbaukasten Rosen-Körperlotion sind alle Rohstoffe inkl. Wirk- und Zusatzstoffe zur Herstellung Ihrer veganen Köperlotion enthalten. Pflegen Sie Ihre Haut und genießen Sie den sinnlichen Rosenduft.

ROSEN-KÖRPERLOTION

- samtig-weich auf der Haut
- zieht schnell ein
- wirkt zellerneuernd & feuchtigkeitsspendend
- mit Rosenwasser für einen natürlichen Duft

Der Kosmetikbaukasten enthält:
65 ml Rosenwasser kosm. Qualität, 20g Jojobaöl kaltgepresst, 6g Emulgin Pellets, 3 ml Vitamin E Aceat, 2,5 ml D-Panthenol 75 %, 2 ml Biogard 221, 1 Stck. Airless Pumpspender, Etikett, Rezeptkarte, Spatel, Pipette

VEGAN

~~€ 9,95~~ € 7,95

NKH SEIN 1809

Handelscentrum Strausberg - Herrenseeallee 15 | Galleria Berlin -Steglitz - Schloßstraße 101 | Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-4

www.naturkaufhaus-berlin.de

NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz