# Sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

# Vertrauen

## Die Basis von allem

**Dem Leben vertrauen – weil es immer perfekt ist**

**Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stark macht**

**Bewegung aus der Stille: Sich dem Nichtwissen anvertrauen**

12
2018
NO. 280

*Im April 2019 erscheint das neue*

**SEIN Special „Brandenburg“** *)

***Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen***

Sein

**Fordern Sie unsere Mediadaten an:**
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30, special@sein.de
*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000,
Anzeigenschluss: **5.3.2019**

© AnnaPa, Gajus - Fotolia.com, Mc Kown - abasicmove.de , Jacob Lund - Fotolia.com

*Für Ihre Lieben zu Weihnachten und zu besonderen Anlässen*

*Gutscheine für:*
*liebevolle und heilsame Berührungen*

- *Abhyanga-Ayurveda-Ölmassage zweihändig und Synchronabhyanga*
- *Shirodhara – Stirnölguss*
- *Abhyanga und Shirodhara*
- *Samvahana – eine königliche Sinnesreise speziell für Frauen, verjüngend*
- *Hawaiian Body Flow Massage zwei- und vierhändig*
- *Paar-Rituale – verbindend u. beglückend*
- *Aqua-Wellness – eintauchen in die Gelassenheit des Seins*

*Ich berate Sie gern bei der Auswahl.*

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

**Sein Brandenburg**
**Redaktion**

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

**www.sein-brandenburg.de**

Abb: © familyf - Fotolia.com

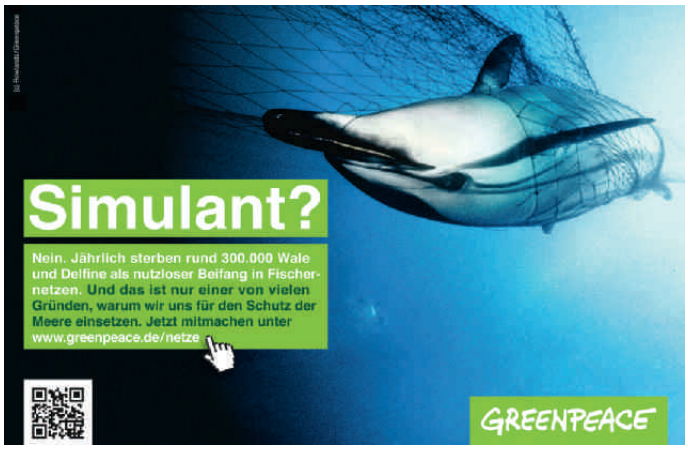


Abb: © crazymedia - Fotolia.com

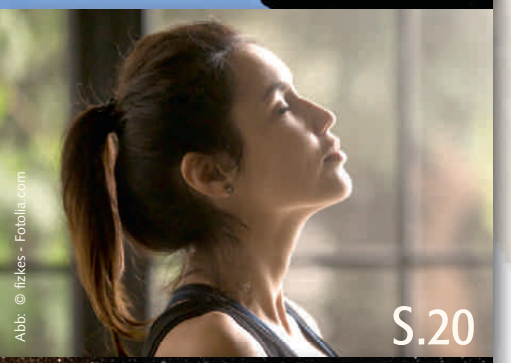


Abb: © fizkes - Fotolia.com

Abb: © tomertu - Fotolia.com

# INHALT


6 **Dem Leben vertrauen – weil es immer perfekt ist**
Der spirituelle Lehrer Mooji zeigt, dass sich im Vertrauen in unsere wahre Natur die Schönheit des Lebens enthüllt

10 **Im Spiegel deines Angesichts**
Ein Interview mit Paramjyoti Carola Stieber über ihren autobiographischem Dokumentarfilm

14 **Tun, was ich wirklich kann**
Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten Selbstständige stark macht
von Frank Schürmann

18 **Vertrauen – wer bist du?**
Ein Gespräch mit meinem Vertrauen
von Alexandra Schumacher

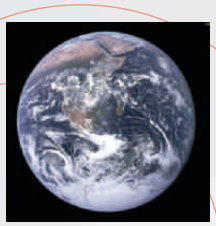
20 **Wieder fühlen lernen**
Der Weg der Transformation mit Hilfe buddhistischer Psychologie und Meditation
von Simone Klatt

28 **„Es war einmal … „ Weltenreisen durch die Zeit**
Wie uns die Poesie der Märchen das Urwissen der Menschheit nahebringen kann
von Kati Pfau


Titelbild: © nadezhda1906 - Fotolia.com

## RUBRIKEN


4-5 Zu Gast in Berlin
12 Online-Vorschau
17, 23, 25 Portrait
24 Die Entbindung – Homöopathische Geburtshilfe mit Bufo, der Kröte – von Werner Baumeister
30-31 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
32 Astrologische Betrachtungen für Dezember – von Mona Riegger
33-38 Programm
39-45 Forum
46-48 Termine
48 Regelmäßige Termine
48 Impressum
49 Wer macht was
49-50 Vermischtes
51 Adressen

Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

## EDITO

Was bedeutet eigentlich Vertrauen? Ich vertraue, wenn ich davon ausgehe, dass das Leben grundsätzlich gut ist und mir nichts Böses will. Mit anderen Worten: Alles ist richtig und zu meinem Besten. Ohne Ausnahme. Denn alles ist göttlich und das Göttliche ist gut und mir wohl gesonnen. Die meisten von uns haben dieses Vertrauen in der Kindheit nicht mitbekommen und befinden sich daher in einem mehr oder weniger starken Kampf ums Überleben und gegen das Leben. Ausdruck davon ist beispielsweise der Ausspruch: „Vertraue auf Gott, aber binde dein Kamel an." Oder anders gesagt: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser." Doch so geht Vertrauen nicht. Wenn wir wirklich hundert Prozent im Vertrauen sind, dann müssen wir unser Fahrrad nicht mehr anschließen und können unser Auto offen stehen lassen, denn die Außenwelt ist letztendlich nur ein Spiegel unserer Innenwelt. Heißt: Wenn ich Misstrauen in mir trage, spiegelt mir das meine Außenwelt, um mich auf dieses Misstrauen aufmerksam zu machen, damit ich darüber hinauswachsen kann. Um in Vertrauen als Grundlage für das eigene Leben zu kommen, bedarf es darum eines mehr oder weniger langen Weges durch Erfahrungen sowohl des Vertrauens als auch des Misstrauens, die es beide (denn auch Vertrauen kann ein Fake, eine Beschwichtigung des Egos sein – „Alles ist gut" – und kommt dann aus der Angst) immer wieder anzuschauen gilt. Anschauen heißt: Ich untersuche beispielsweise für mich, ob mein Misstrauen in einem bestimmten Fall wirklich auf Wahrheit beruht oder aus meiner Konditionierung der Angst vor Ausgeschlossensein, Liebesverlust, Abgelehntwerden usw. stammt. Wenn ich nun davon ausgehe, dass das Leben grundsätzlich gut ist, dann heißt das, dass all meine negativen Interpretationen verschiedenster Situationen das Ergebnis meiner Egofilter sind, durch die sich die göttliche Energie „kämpfen" muss, um ins Bewusstsein zu gelangen. „Das Leben ist gut" heißt darum auch, dass es für jede Situation eine positive Interpretation geben muss. Diese Interpretation gilt es zu finden, um mich letztendlich daran zu orientieren. Das ist kein plattes positives Denken, sondern diese Haltung ist in mir über einen langen Zeitraum durch einen Bewusstseinsprozess entstanden, der mich darin unterstützt, dieser positiven Interpretation immer mehr Raum zu geben. Es sind zwar meist immer wieder nur kleine Schritte, aber: Sie wirken!

Jörg Engelsing

## Darshan mit Prembuddha

„Beende die Suche als Jemand, denn Du selbst bist das, was gefunden werden möchte. Was bleibt, ist Stille, Friede, und das Ende der Sehnsucht."
*Prembuddha*

**Abend-Darshan**
Freitag, 21.12., bis inkl. Mittwoch, 26.12.
jeweils 20 Uhr bis 21.30 Uhr

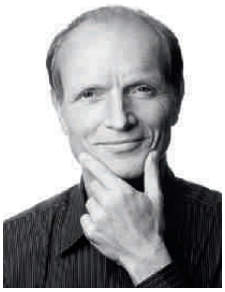
**Tages-Darshan**
Samstag, 22.12., bis inkl. Mittwoch, 26.12.
jeweils (1. Teil) 13 Uhr bis 15.30 Uhr und (2.Teil) 16 Uhr bis 18.30 Uhr

**Weihnachtspreise**
10 Euro pro Abend
20 Euro pro Teil / Tag
30 Euro beide Teile
Special: 35 Euro beide Teile und Abend

**Ort:** Care & Share Zentrum, Welserstraße 5-7, 10777 Berlin
(Seitenflügel rechts/4. OG)

**E-mail:** padmaji@gmx.net
**Tel. (mobil) Padma: 0041 78 708 78 95**
**www.prembuddha.com**

## 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.

Entdecke die einfachen Strukturen hinter dem in Jahrhunderten aufgebauten komplizierten Schein. 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.

**Gesangs-Seminar**
**23.-24. April 2019**
**Musik-Verstehen-Seminar**
**26.-28. April 2019**

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

## The Journey von Brandon Bays

### Erfahrungsabend mit Bettina Hallifax in Berlin

Die Methode The Journey ist die Software, die dein inneres Navi wieder auf Lebensfreude ausrichtet. Wenn du dich auf dem Weg des Lebens irgendwie verloren hast, hilft sie dir dabei, herauszufinden Warum. Und sie hilft dir dabei, das warum zu lösen.

Verschiedene geführte Prozesse geben dir den Zugang zu deinen Gefühlen und zu den belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen oder Lebenslehren deiner Vergangenheit, damit du sie ein für alle Mal auflösen und loslassen kannst. Du baust wieder eine gesunde Beziehung zu dir selbst und zu deinen Gefühlen auf, lernst sie und dich wieder zu lieben – neu und doch so vertraut. Erfahre selbst, was The Journey in deinem Leben bewirken kann.

**Am 25. Januar 2019 um 19 Uhr** stellt Bettina Hallifax, Journey Presenter, die Methode The Journey vor und begleitet die Teilnehmer*innen auf kleine innere Prozesse zum Kennenlernen dieser Methode.
Der Abend findet im Seminarzentrum Aquariana in Kreuzberg statt.

**Vom 2.-3. März 2019** findet das Einstiegsseminar Journey Experience mit Bettina im Gut Saunstorf, einem herrlichen Ort des Rückzugs, statt.

Mehr über The Journey erfährst du unter **www.brandonbays.de**

Gerne kannst du uns auch über **germany@thejourney.com** oder **030 - 48 49 16 38** erreichen. Wir freuen uns auf deinen Kontakt.

## Kriya Yoga mit Swami Mangalananda Giri

### Einweihungs- und Meditationsseminar

In der Tradition von Paramahamsa Hariharananda, Paramahamsa Yogananda und Sri Yukteswar. Kriya Yoga ist eine Meditationstechnik mit dem Ziel der Selbstverwirklichung. Die Jahrhunderte alte Methode basiert auf der Beherrschung des Atems. Wer diese Technik übt, entwickelt gleichzeitig Körper, Geist und Seele.

**Programm:**
**Freitag, 14. Dezember, 19.30 Uhr:**
Einführungsvortrag (kostenlos)
**Samstag, 15. Dezember, 9 Uhr:** Einweihung,
15.30 Uhr: Erklärung der Technik/Meditation (1. Kriya)
**Sonntag, 16. Dezember:**
9 Uhr: Meditation 2. Kriya (nur für 2. Kriya Eingeweihte)
11 Uhr: Meditation anschl. Fragen u. Antworten (1. Kriya)
15 Uhr: Meditation/Fragen und Antworten (1. Kriya)
Programmende ca.17.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Schule für Tai Chi Chuan
Akazienstraße 27, 1. Hof rechts, 5.Stock, 10823 Berlin
**Weitere Informationen und Anmeldung** (auch kurzfristig oder vor Ort):
**Tel.: 0170-556 99 38**
**E-Mail: info@kriya-berlin.de**

## Schamanische Nacht der Reinigung mit Gerardo Pizarro aus Peru

### Mesaritual zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele

Aus einer Familie von Heilern und Schamanen stammend praktiziert Gerardo seit seiner Kindheit Schamanismus.

Gerardo hat sein Wissen konsequent erweitert und blickt auf 50 Jahre Erfahrung in der Heilkunst und der Arbeit mit Menschen zurück.
**gerardopizarro.com**

**Mesaritual in der ufaFabrik**
**Samstag, den 22.12.2018,** 22 Uhr
**Kosten:** 110,- Euro

**Einzelsitzungen:** Ei-Reinigung, Inka-Massage, schamanische Beratung
Kosten: 85.- Euro
**bitte Termin vereinbaren**
Anmeldung/ Info: Gabi Happe
**Tel.: 0163 - 718 40 60**
gabi.happe@ufafabrik.de
ufafabrik, Viktoriastr. 10-18, 12105 Berlin U6 Ullsteinstraße

## Workshop zur Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

### 14.-16.12.2018 im Ökodorf Sieben Linden

Authentische Kommunikation in Form von persönlicher, verbaler Abrüstung in einer Gruppe üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen nach Scott Peck, durch die 4 Phasen der Gruppenbildung:
- Pseudo
- Chaos
- Leere
- Authentizität

ins gemeinsame Herz finden.

**28.-30.12.2018 Silvester in Oberbrunn/** Chiemsee mit anschließendem Biodanza, 31.12.-1.1.2019 auf der Fraueninsel.

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

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

STEPHAN MÖRITZ
& CLAUDIA MÖRITZ

**DEINE LEBENSAUFGABE**

Bei Stephan erfährst Du sie direkt von Deiner Seele. **Erstaunlich exakt!**

Denn zur Benennung gehört regelmäßig:
- die einzigartige Bezeichnung
- ein exakter Claim
- der konkrete Nutzen

**Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin unter: +49 (0)33230-203 90 oder**

**www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de**
**www.Lebensaufgabe.one**

LEBENSAUFGABE.ONE

**Liebe Anzeigenkunden,**
Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu ... Wir bitten Sie, den vorgezogenen **Anzeigenschluss** für die Januar-Ausgabe zu beachten. Dieser ist am **7. Dezember 2018** (Kleinanzeigen/Termine bleibt 10. Dez.) Die Januar-Ausgabe erscheint am 20.12.2018.
*Die Redaktion*

Abb: © freefly - Fotolia.com

# Dem Leben vertrauen – weil es immer perfekt ist

*Mooji ist ein weltweit bekannter spiritueller Lehrer. Er gibt Satsangs mit Menschen, die auf der Suche nach der unmittelbaren Erfahrung der Wahrheit sind. In diesen offenen Begegnungen führt er auf dem direkten Weg zur Freiheit – durch Selbst-Erforschung und „Die Einladung", die eine der wirkungsvollsten Hilfsmittel für wahre und anhaltende Selbst-Erkenntnis darstellen. In den folgenden Auszügen aus seinem kürzlich bei O.W. Barth in deutscher Übersetzung erschienenen Buch „Weiter als Himmel, größer als Raum" zeigt Mooji, dass sich in der Verwirklichung unserer wahren Natur, die jenseits des Ego-Verstandes liegt, das uns schon immer innewohnende Vertrauen in die Schönheit und Perfektion enthüllt, mit der sich das Leben entfaltet.*

*von Mooji*

Ich werde dir nicht siebzehn Schritte zeigen, um irgendwohin zu kommen. Nicht einmal einen einzigen Schritt! Lege deine Waffen nieder, lass für einen Augenblick deine Techniken beiseite, und komm ein wenig zur Ruhe. Spüre wieder dein Herz. Du hast es auf die mühsame Art versucht. Nun versuche es für eine Weile auf dem Herzensweg, dem mühelosen Weg. Ich will dir keine neue Bürde auferlegen, sondern dich von der Vorstellung befreien, dass du irgendetwas tun müsstest, um dein Selbst zu sein. Das Göttliche ist nicht einmal einen Millimeter von dir entfernt. Es kann niemals von dir getrennt sein. Es ist der Kern deines eigenen Seins.

Was mein Herz mit größter Freude erfüllen würde, wäre, wenn jedes einzelne Herz sich öffnen und das Selbst entdecken würde. Ich sehe kein echtes Hindernis für dieses Erwachen außer Angst, Verbohrtheit oder der starken Identifikation mit unserem eigenen Gefühl des autonomen Personseins. Diese offensichtlichen Hindernisse sind nichts Neues, daher müssen wir mit ihren Schwachpunkten inzwischen vertraut sein. Sie alle lassen sich beseitigen, denn keines von ihnen ist größer als das Selbst. Vielleicht formieren sie sich von Zeit zu Zeit neu, aber du wirst solche Bewährungsproben als Spiegel nutzen, mit denen du in dein eigenes Selbst blickst.

Die Einfachheit des Seins, die Natürlichkeit des Selbst erfordert keine Technik oder Strategie, keinen Plan, kein Wissen oder Lernen. Bemühe dich nicht immer um etwas. Sei einfach mal für eine Weile still. Ich habe festgestellt, dass es größtes Glück bedeutet, in dieser Unmittelbarkeit zu leben. Aber die Menschheit hat vergessen, darauf zu vertrauen, dass der Wind der Gnade ihre Segel füllt, und stattdessen so viel Energie in die eigenen vergeblichen Anstrengungen gesteckt.

Mach dir nicht so viele Gedanken! Wenn du aufhörst, dir Gedanken zu machen, wird dein Blick wieder klar, dein Herz wieder offen, sauber und rein – und du spürst, wie dein ganzes Leben Rückenwind bekommt. Die Gnade begleitet dich bei jedem Schritt; sie trägt dich auf deinem Weg. Tatsächlich ist die Gnade schon da, bevor du den Ort erreichst, an den sie dich getragen hat.

### Einfachheit des Seins

Das Göttliche ist hier und jetzt da, dennoch scheinen wir es zu übersehen. Obwohl es offenkundig sein sollte, scheint die Gewohnheit das Reale zu verschleiern. Befolge diesen einfachen Rat und komme aus diesem Dschungel des Verstandes heraus. Lass uns diese Wahrheit gemeinsam entdecken. Ich erinnere dich bloß an die Einfachheit deines Seins, das niemals verunreinigt werden kann, niemals missraten kann und niemals zerstört werden kann. Es kann niemals dem Teufel gehören, und es kann niemals sterben. Du kannst es nicht beschädigen. Du kannst es nicht verbessern, weil es immer vollkommen ist. Öffne dich seiner Präsenz; es unterscheidet sich nicht von dir. Die Gnade hat dich hergebracht, und die Gnade dient deinem Erwachen.

Worauf ich verweise, ist Brahman, die Höchste Wirklichkeit. Brahman ist wie die Sonne, die allein durch ihr Sein allen Lebensformen erlaubt, in ihre verschiedenen Manifestationen einzutreten, wobei jede einzelne auf dasselbe Sonnenlicht reagiert. Alles gelangt zur Blüte, und dennoch kümmert sich die Sonne nicht um Blumen oder Wasser, um Wolken oder Regen. Aber durch die Sonne gelangen alle Lebensformen zu ihrer dynamischen Manifestation.

Ebenso sind wir, sobald wir unsere Ganzheit erkennen, nicht mehr die individuellen Betreuer jedes einzelnen Aspekts des Daseins. So mächtig und großartig ist die Manifestation, Präsenz und Lebenskraft jener, deren Rolle es ist, Diener dieser Gesamtheit zu sein. [...]

### Dem Leben vertrauen

Die meisten Menschen durchleben Zeiten in ihrem Leben, in denen von allen Seiten Herausforderungen auf sie zuzukommen scheinen – persönlich, beruflich, spirituell. Dann kann es schwer sein, darauf zu vertrauen, dass es Zeiten des Wandels sind, die gewaltige Chancen für Entwicklung und sogar Erwachen bergen. Du kannst nicht sagen, welche Gestalt die Dinge an irgendeinem Punkt deines Lebens annehmen werden. Du kannst nicht wissen, wie all das ausgehen wird, und dennoch tun wir oft genug so, als ob wir es wüssten – was die folgende Geschichte „Der König und sein Ratgeber" wunderbar illustriert.

Es war einmal ein König, und dieser König hatte einen weisen Ratgeber. Nun war der König selbst nicht besonders weise, aber weise genug, um zu wissen, dass sein Ratgeber weise war. Der Ratgeber begleitete den König praktisch überallhin, außer auf die Toilette – aber selbst da wartete er vor der Tür.

Eines Morgens trug es sich zu, dass der König – der ziemlich beleibt war – aus dem Bett stieg und dabei, als er gerade in seine königlichen Pantoffeln schlüpfen wollte, auf dem Marmorboden ausglitt, stürzte und sich den Ellbogen brach. Er brüllte vor Schmerzen, sodass der ganze Palast ihn hören konnte, und ließ dann, noch bevor er nach der Königin oder dem königlichen Arzt rufen ließ, seinen Ratgeber kommen.

»Mein Gebieter, was ist euch zugestoßen?«

»Sieh dir meinen Arm an! Wie konnte das passieren?«

Der Ratgeber sah sich den gebrochenen Arm an und sagte: »Das ist gut, mein Gebieter …«

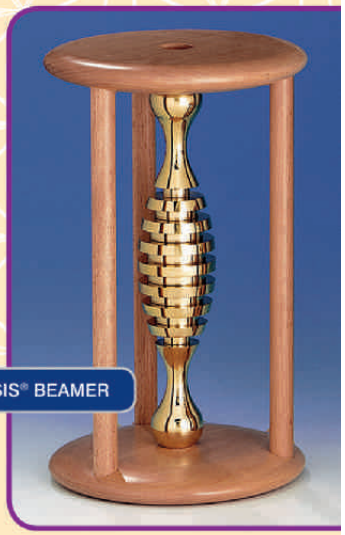
Da wurde der König zornig. »Wie kannst du es wagen, so etwas zu sagen? Geh mir aus den Augen!« Er rief die königliche Wache. »Wache, führt ihn ab!« Sie ergriffen ihn, brachten ihn in das modrige Verlies und verschlossen hinter ihm die schwere Tür – klong!

Die Ärzte verbanden den Arm des Königs, und die folgende Woche verbrachte er im Bett. Als er eines Morgens erwachte, fühlte er sich viel besser und konnte es nicht mehr aushalten, einfach nur dazuliegen. Er war ein begeisterter Reiter, und so ließ er die königlichen Pferde holen und wählte seinen Lieblingsschimmel aus. Er ließ sich vom Stalljungen beim Satteln und Aufsteigen helfen, und dann ritt er in den strahlenden Morgen hinein mit seinem gebrochenen Arm, den er, geschützt unter seinen schweren Gewändern, in einer Schlinge eng am Körper hielt.

An diesem besonderen Morgen war dem König einfach nicht danach zumute anzuhalten, und so ritt er einen sehr weiten Weg. Tatsächlich ritt er so weit, dass er am Nachmittag, ohne es zu bemerken, die Grenzen seines eigenen Königreiches überschritten hatte und in ein fremdes und wildes Land geraten war.

Dort erspähte er einen weißen Hirsch und war

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

**Weitere Produkte:** Isis-Orgonstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."

**Eckhard Weber**

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

**Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien**
Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien

Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

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.

21. Dezember
ab 19.30 Uhr
**Das Fest des Lichts, Wintersonnenwende mit Frank Fiess**

29. Dezember
bis 1. Januar
**Sylvestercelebration mit Frank Fiess und Team 2019 - DAS Jahr deines Lebens**

22.-24. Februar
**Im Kreis der Männer Dein Mannsein Leben**

4. und 18. Dezember
ab 18 Uhr
**Biodanza mit Marianne**

ab 19.45 Uhr
**Come together tanzen mit 3 DJs und neuem Team**

20. Dezember
ab 19.30 Uhr
**Salon Kunst und Leben mit Weihnachtsüberraschung!**

28. Dezember
ab 19 Uhr
**Buddha Lounge free Dance, Chillout und live Music**

www.lebenskunst-verein.de

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

so von dem seltenen und herrlichen Anblick gefangen, dass er beim Reiten gegen den Ast eines Baumes stieß. Er stürzte schwer und machte einen gewaltigen Lärm mit seinem Stöhnen und Wehklagen und seinen Hilferufen, als er sich plötzlich von einer wild aussehenden Horde umringt sah, von der er unverzüglich gefesselt wurde. Sie trugen Schmuck aus menschlichen Knochen, und da dämmerte es ihm, dass er im Land der Kannibalen war.

Schon hatten sie eine Trommelbotschaft an das Dorf geschickt – bumm, bumm, bumm – die bedeutete: Wir haben einen fetten Brocken erwischt! Begleitet von den Triumphrufen der Kannibalen, die dabei zu den Trommeln tanzten, wurde der entsetzte König ins Dorf getragen, wo sie mit großem Jubel und einem prasselnden Feuer empfangen wurden. Der König wurde in eine Hütte geschafft, während draußen wilde Zeremonien stattfanden. Aus einem winzigen Fenster in der Hütte konnte der König nach draußen sehen, wo er die Kannibalen unter Gelächter mit einem großen Spieß gestikulieren sah. Zu Tode erschrocken rief er: »O nein, nein, nein, nein!«

Dann war der Moment gekommen. Sie zerrten ihn aus der Hütte zum Feuer, und er schrie umso mehr, als er sehen konnte, dass sie sogar schon Salz und Pfeffer bereitgestellt hatten. Im allerletzten Moment, als sie ihn schon ins Feuer schieben wollten, rutschte der Ärmel seines königlichen Gewandes herunter, sodass sie seinen blutigen Ellbogen in der Schlinge sehen konnten. Plötzlich verstummten die Trommeln. Alle sahen bestürzt einander an. Oh! Er ist unvollkommen. Wir können ihn nicht opfern!

Verärgert, dass sie um einen so fetten Braten gebracht wurden, warfen sie ihn auf sein Pferd und gaben diesem einen Klaps. Mit seinem gesunden Arm klammerte sich der traumatisierte König verzweifelt an sein Pferd, während es nach Hause galoppierte.

Nach beträchtlicher Zeit fand sich der erschöpfte König in seinem eigenen Königreich vor den Toren seines Palastes wieder. Die Wachen eilten herbei und halfen ihm vom Pferd. »Was ist geschehen, Eure Majestät? Euer Gewand ist zerrissen, und Ihr seht aus, als hättet Ihr ein Martyrium hinter Euch!«

Zurück in seinem Gemach, brach er unter dem Eindruck seiner Erlebnisse zusammen, bei denen er so knapp dem Tode entronnen war. Als er dann darüber nachsann, welches Glück es für ihn bedeutet hatte, einen gebrochenen Arm zu haben, fielen ihm wieder die Worte seines Ratgebers ein: »Das ist gut, mein Gebieter.«

Augenblicklich eilte der König zum Verlies. »Mein armer Ratgeber. Für eine Woche war er im Kerker! Ich muss ihn sehen.« Im Verlies hockte der Ratgeber einfach ganz ruhig da.

»O mein Ratgeber. Was habe ich nur getan?«

Der Ratgeber erhob sich. »O Eure Majestät, worin liegt das Problem?«

Dann erzählte der König die Geschichte von seiner Gefangennahme und sagte zum Schluss: »Du bist wahrlich mein bester Ratgeber. Vor einer Woche konntest du in deiner großen Weisheit sagen, dass es gut sei, meinen Arm gebrochen zu haben, aber ich habe dich dafür in den Kerker werfen lassen. Es tut mir so leid. Wie kann ich es wiedergutmachen?«

Der Ratgeber erwiderte nur: »Es ist schon gut, mein Gebieter.«

»Was kann schon gut daran sein, eine Woche im Verlies zu verbringen?«, fragte der König.

»Nun, mein Gebieter, Ihr hegtet schon längere Zeit den Wunsch, einen weiten Ausritt zu machen, und ich begleite Euch immer überallhin. Die Kannibalen hätten uns beide gefangen, und wenn sie dann gesehen hätten, dass sie Euch nicht opfern können, hätten sie mich geopfert. Also war es gut für mich, hier zu sein.«

Bei der Geschichte geht es darum, dass man niemals wissen kann, wie die Dinge ausgehen. Manchmal ziehen wir voreilige Schlüsse, wenn wir sagen, dass etwas schlecht gelaufen ist. Aber wenn du einfach still bleibst und dem Leben vertraust – aber ohne auf irgendetwas zu warten –, wirst du schließlich sehen, dass du umso besser in der Lage bist, die Dinge zu sehen, wie sie sind, je stiller du bist. Und dann wirst du im Herzen dankbar für diese Weisheit sein.

Der Verstand agiert immer voreilig und ist schnell dabei, Urteile zu fällen; daher interpretiert er die Dinge immer falsch. Aber was wie eine bedrängende Lebenssituation aussieht, eröffnet deinem Geist vielleicht die Möglichkeit, anders zu sehen, die Schönheit wahrzunehmen, die du vielleicht nicht auf dieser subtileren Ebene des Bewusstseins hättest schätzen können, wenn du in einer besseren Lebenssituation geblieben wärest. Solche Erschütterungen können tatsächlich bedeutsame Anstöße sein, große Hilfen, die dich zu einem tieferen Verständnis deines eigenen Wesens führen. All das ist Teil des Lebens. Es ist nur natürlich, dass die Dinge manchmal schiefgehen – sie gehen schief, damit sie wieder gut laufen können.

### Verschmilz mit dem Unbegrenzten

Auch wenn es nicht wahr ist, dass wir einfach nur die Summe unserer Gedanken sind, erfahren doch die meisten das Leben, als sei das so. Du bist Bewusstsein, dieser Raum, in dem Gedanken sich manifestieren und wahrgenommen werden. Diese makellose Unermesslichkeit ist es, was wir sind. Es ist nichts

Erlernbares. Vielmehr erkennt man es als das Bewusstsein und verschmilzt mit ihm, in ihm und als das Bewusstsein selbst. [...]

Der Verstand wirkt als ein Schleier, als ein Nebel aus Unwissenheit und Anmaßung gegenüber diesem intuitiven Erkennen unwandelbaren Gewahrseins. Er ist ständig dabei zu kalkulieren, versucht ständig zu steuern, anstatt einfach als das Leben selbst zu fließen. Solange du auf diese Weise weiterhin steuernd eingreifst, nahezu blind, wird der strenge Geruch des Getriebenseins dir anhaften. Dir wird die offensichtliche Vollkommenheit der Existenz entgehen.

Kannst du schauen, ohne Urteile zu fällen? Kannst du neutral wahrnehmen? Wenn du die Dinge in einer solchen Neutralität erblickst, siehst du, wie sie wirklich sind. Du brauchst keine Wertungen mehr, weil du vom Selbst aus schaust. Häufig betrachten wir das Leben reaktiv und kreieren dabei unsere eigene Geschichte. Aber ist es möglich, einfach zu schauen, ohne Vorurteile oder Vorlieben zu entwickeln?

Es ist anstrengend, die Welt reaktiv und bewertend wahrzunehmen, wie es die meisten Menschen gewohnt sind. Sie erschöpfen sich in der Vorstellung, dass sie ihr Leben führen, anstatt zu erkennen, dass sie das Leben selbst sind.

Im Raum der unpersönlichen panoramaartigen Wahrnehmung gibt es keine Wertungen und keine persönlichen Reaktionen. Weil das Ego fehlt, gibt es nur das Sehen. [...] Wie leicht und natürlich das Leben dahinfließt! Wie sich unser Horizont erweitert, wenn wir nicht mehr bedrückt und ängstlich sind. Du bewegst dich in einem Zustand der Gnade. Das Leben hat etwas Heiteres und entfaltet sich als ein Zustand strahlender Präsenz in Bewegung. Dieser Seinszustand geht aus der Stille des wahren Selbst hervor.

Die Wahrheit ist nichts Erschaffenes. Die Unwahrheit zu beseitigen schafft daher nicht die Wahrheit; es beseitigt nur, was die Wahrheit daran gehindert hat, erkannt zu werden.

Du hast als Bewusstsein die Fähigkeit, über die höchste Wirklichkeit nachzudenken. Wenn du diese Realität erkennst, stellst du fest, dass deine Handlungen die Handlungen des Universums sind, nicht die eines Individuums. Auch wenn du mit der Person identifiziert bist, sind deine Handlungen die Handlungen des Universums, die durch den Verstand wirken, in ganz ähnlicher Weise, wie jede Welle den ganzen und vollständigen Ozean unter sich hat. Jede Welle hat ihren Ursprung im Ozean, und daher ist sie die Bewegung des Meeres. Aber du bist das Meer, nicht nur eine Welle!

Der Verstand macht aus der Verwirklichung des Selbst einen Kampf, »da hinzukommen«. Aber es geht nicht darum, irgendwo hinzukommen oder irgendetwas zu werden. Du bist bereits das unbenennbare Selbst. Du musst einfach nur deine wahre Position als den beobachtenden Ursprung erkennen, bestätigen und bekräftigen, als die Leere, der alle Phänomene entspringen.

**Infos über Mooji** und seine Veranstaltungen auf **www.mooji.org**. Auf **www.mooji.tv** und auf www.youtube gibt es zudem viele kostenlose Audio- und Videosatsangs.

**Buch**: Mooji – Weiter als Himmel, größer als Raum, O.W. Barth 2018

www.mooji.org

SUSANNE DOBRUSSKIN

LEBENSAUFGABE:
**SINGENDER ENGEL - DEIN SEELENLIED**

**Damit Du Dich erinnerst, wer Du eigentlich bist.**

Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.

Ich besitze die Gabe, es für Dich hörbar zu machen. In der Sprache Deiner Seele ...

**Du erreichst mich unter: 0172-861 35 41**

Ich habe meine Lebensaufgabe von meiner Seele durch **Stephan Möritz** benannt bekommen und bin eine der Experten der LEBENSAUFGABEAKADEMIE. Wir alle arbeiten auf Basis unserer ganz eigenen authentischen Fähigkeiten für Dich!

Nutze uns für DEINEN WEG zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Zuversicht.

5% Akademie Rabatt*

Alle Experten und weitere Infos: Tel. 033230-203 91

**www.LebensaufgabeAkademie.com**

* Alle Experten gewähren 5 % AkademieRabatt auf ihre Angebote.

LEBENSAUFGABEAKADEMIE.COM



*Kinder großgezogen*
*Familie gemanagt*
*Für alle da gewesen*
*Jetzt bin ich mal dran!*
*Neue Lebensperspektiven!*

Reisen & Innere Balance

Du suchst Ruhe, Zeit für Dich, Antworten? Du möchtest Deinen ganz persönlichen Weg finden, Dein Leben wieder in die Hand nehmen und brauchst dafür einen liebevollen „Anstupser"?

Dein Rundum-Sorglos-Paket:
- Kleingruppenreise in den Süden
  *Türkei 24. – 31.05.19, Toscana 20. – 27.09.19 und Sizilien 18. - 25.10.19*
- Liebevoll gestaltetes Programm mit einem tägl. Seminar
- Yoga, Massagen, sommerliche Leichtigkeit & Geborgenheit
- Behagliche Unterkünfte & landestypische Köstlichkeiten

*Melde dich für ein unverbindl. Erstgespräch!*

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

# Im Spiegel deines Angesichts

## (Original: „Moving into the Infinite“)

*Der Film „Im Spiegel deines Angesichts“ erzählt aus dem Leben einer zeitgenössischen Tempeltänzerin, die dem geheimnisvollen und ungewöhnlichen inneren Ruf folgt, „für Gott zu tanzen“. Was genau dieser innere Auftrag beinhaltet, ist ein lebenslanges, unendliches Forschungsfeld und eine Einladung, sich dem großen Nichtwissen anzuvertrauen und mit dem „Grund des Nicht-Wissens, wo die Rose immer blüht“ (Rumi) in Beziehung zu treten. Ein Interview mit* ***Paramjyoti Carola Stieber*** *über ihren autobiographischem Dokumentarfilm*

*Sein: Wie bist du auf die Idee gekommen, als Tänzerin einen Film zu machen?*

*Paramjyoti:* Es gab ein Schlüsselerlebnis, mit dem die Idee, einen Film zu machen, geboren wurde. In dem indischen Dorf, in dem ich damals kurze Zeit gelebt hatte, fand eine Zeremonie statt, deren Bedeutung ich bis heute nicht kenne. Ich wurde angehalten, meine Fußglöckchen zum Tanz mitzunehmen. An Ort und Stelle angekommen, nahm ich etwas scheu in der am Boden hockenden kleinen Versammlung Platz. Mit einem verschmitzten Blick, der weniger um Erlaubnis fragte als kundtat, dass man so eine kostbare Gelegenheit einfach beim Schopfe packen muss, schnappte sich einer der Ältesten meinen Beinschmuck, band ihn sich um seine hageren Fußgelenke, zog sich an seinem Gehstocks in die Vertikale und stampfte rhythmisch, sich in Kreisbewegungen um diesen drehend. Mein Blick glitt über seine Füße, die auf der staubigen, von der Sonne ausgetrockneten harten Erde bebten, entlang seines zerschlissenen Beinkleides und über seinen knochigen Oberkörper immer weiter empor. Sein verzücktes Lächeln entblößte seine wenigen verbliebenen Zähne. Seine Augen waren geschlossen. Sein Gesichtsausdruck war ekstatisch, nicht von dieser Welt und ließ vermuten, in welch tiefe, innere Räume er entrückt war. Über seinem Haupt mündete mein Schauen in den weiten, blauen, wolkenlosen Himmel.

In diesem Moment wurde in mir der Wunsch geboren, diese Art von Eindrücken, die mich tief berühren, mit Menschen zu teilen – auch mit denen, die sich, aus welchen Gründen auch immer, nicht physisch auf Reisen begeben können. Ich wollte Bilder zeigen von fernen Ländern, in denen wir Vertrautes und Geliebtes wiederfinden können, aber auch Bilder, die einladen, das Gefühl von Trennung zu überwinden und den eigenen Horizont zu erweitern.

Auch ein Beweggrund für die Filmproduktion war das Bedürfnis, Licht auf die Thematik von Devadasi (Sanskrit: Dienerin Gottes) zu werfen. Devadasi ist ein Name für traditionellen indischen Tempeltanz. Da ich häufig in sakralen Kontexten tanze, erlebe ich, dass es unterschiedliche Auffassungen und Empfindungen geben kann, was als heilig empfunden wird und was nicht. Gerade wenn es darum geht, den Körper ins Gebet zu integrieren. In religiösen Zusammenhängen wurde der Körper zum Beispiel oft verteufelt, der Tanz aus geistigen Ritualen verbannt oder das Weibliche im Menschen unter den Scheffel des männlichen Aspektes gestellt. Teilweise mit fatalen Folgen. Da mich das betrifft, wollte ich ein Zeichen setzen. Eine Hommage an das Weibliche schaffen. Damit einhergehend liegt mir am Herzen, mit dem Film dem weit verbreiteten Missverständnis, Devadasi sei ein Synonym für Tempelprostitution, entgegenzuwirken. Der Film zeigt die mystische Praxis des sakralen Tanzes in seiner ursprünglichen Intention und gleichzeitig im zeitgenössischen Ausdruck. Er veranschaulicht den Tanz als spirituellen Schulungsweg, unabhängig von Tradition und Konfession.

*Du bist also selbst eine in der Tradition der Devadasi stehende Tempeltänzerin?*

Ja und nein. Ich bin in keiner Weise ausgebildet in indisch-klassischem Tanz. Nach meiner vierjährigen Ausbildung zur diplomierten Bühnentänzerin interessierte es mich allerdings nicht weiter, die perfektionierte Form zu studieren oder Stücke und Rollen zu interpretieren, die sich Choreographen ausgedacht haben. Ja, es schmerzte mich sogar, Bewegungen ausführen zu müssen, die nicht im Einklang mit dem waren, was ich wirklich fühlte.

Dieser Konflikt war richtungsweisend und brachte mich sozusagen notgedrungen auf den Weg, meine eigene Bewegungsschule zu gründen, in der es um noch etwas anderes geht als um das, was mir meine Tanzakademie vermitteln konnte.

Mich interessiert der Ursprung der Bewegung. Ich lausche dabei nach innen und nähere mich der Quelle jeder im Geist auftauchenden Inspiration. Dabei trete ich ganz von allein in Kontakt mit dem, was hinter jedem Gedanken, jedem Gefühl und jedem Impuls zur Bewegung liegt. Hier nimmt die Identifikation mit der eigenen Geschichte ab, lasse ich mich aus der Leere und Stille heraus bewegen und erfahre dabei ganz essentiell, was Tanz für mich bedeutet. Dieser Tanz entspringt nicht mehr dem eigenen Wollen, sondern nimmt aus sich heraus Form an – wie das Leben selbst.

Das ist es übrigens auch, was ich unterrichte: das In-Kontakt-Gehen mit dem, was mich wirklich bewegt, und diesem Ausdruck zu geben. Innerlich verbunden und aufrichtig lauschend kann ich frei von einschränkender Bewertung und über das eigene Ermessen hinaus dem Verkörperung geben, was sich im Moment zeigen möchte, und diesem Fluss folgen. Es ist wie Surfen!

Das ist meine spirituelle Schule. Erweiterung findet sie im Tanz vor versammeltem Publikum. Dabei spielt die Energie der Versammlung oder auch des Menschen, dem ich eine individuelle Tanzwidmung zukommen lasse, eine große Rolle. Sie färbt den Tanz der „zeitgenössischen Tempeltänzerin", die sich zwischen der Wahrnehmung dessen bewegt, was feinstofflich energetisch präsent ist, und dem innerlich immer wieder erneuten Aufsuchen dessen, was hinter der Form liegt.

*Was bedeutet es für dich, Tempeltanzerin und Devadasi zu sein?*

Nach einem ersten Auftritt in Nepal sagte ein indischer Mann – damals der „First Secretary" der indischen Botschaft in Kathmandu – zu mir: „Du bist eine wahre Devadasi." Ich erfuhr von ihm, dass eine Devadasi eine Tänzerin ist, die nicht zu Unterhaltungszwecken, persönlichem Vergnügen oder zur Selbstdarstellung tanzt,

Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting" ab Januar 2019

**Für wen:**
- für Interessenten aus begleitenden, beratenden und therapeutischen Berufen als ergänzende effektive Methode im Beruf sowie
- für den eigenen Erkenntnis- und Heilungsweg. Werden systemische Verstrickungen gelöst, werden Freude, Erfolg, liebevolle Beziehungen, Vertrauen und Kreativität möglich.

**Inhalte:**
Systemische Dynamiken, Familienaufstellungen, Themenaufstellungen (Beruf, Ziele, Erfolg, Geld ...) Symptomaufstellungen, Organisationsaufstellungen

Eine Weiterbildung für jeden.

Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

**Beginn: 25. 01. 2019**
8 Wochenenden im Block und 2 Reflektingseminare, 3.450 € inkl. MwSt., kostenl. Infoabende im Akkadeus

**Leitung, Infos, Anmeldung:**
Dr. Renate Wirth im Akkadeus Praxis für Systemaufstellungen, Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

Tel. 030 - 30 10 46 57
Mobil 0172 - 18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de

Bei Interesse sende ich Ihnen gern die Weiterbildungsmappe zu.

www.aufstellungstage.de

SUSANNE REUTER

LEBENSAUFGABE:
LEUCHTTURM FÜR DAS SEIN

Trainiere das Sein.
Dadurch erkennst Du des Pudels Kern.

Je weiter Du ins Sein vordringst, desto bewusster erfährst Du Dich als Schöpfer Deiner Realität. Ums Sein kommt keiner rum. Ich zeige Dir, wie's geht. ...

Du erreichst mich unter: 0172-189 24 93

Ich habe meine Lebensaufgabe von meiner Seele durch **Stephan Möritz** benannt bekommen und bin eine der Experten der LEBENSAUFGABEAKADEMIE. Wir alle arbeiten auf Basis unserer ganz eigenen authentischen Fähigkeiten für Dich!

Nutze uns für DEINEN WEG zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Zuversicht.

5% Akademie Rabatt*

Alle Experten und weitere Infos: Tel. 033230-203 91
www.LebensaufgabeAkademie.com
* Alle Experten gewähren 5 % AkademieRabatt auf ihre Angebote.

LEBENSAUFGABEAKADEMIE.COM

# WWW.SEIN.DE

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

## Nachhaltige Schuhe aus alten Autoreifen

In Hamburgs St. Pauli hat jetzt ein ungewöhnlicher Schuhshop eröffnet. Es handelt sich um SoleRebels, ein Schuh-Unternehmen aus Äthiopien, das faire Arbeitsbedingungen mit nachhaltiger Produktion und Upcycling-Ideen vereint.

*Aus der Rubrik „News"*

## Tausche Bildung für Wohnen

Das Projekt Tausche Bildung für Wohnen aus Duisburg bietet Studierenden kostenlosen Wohnraum. Die Bewohner zahlen mit Nachhilfe und sozialer Kompetenz. Das Projekt soll nun auch auf andere Städte übertragen werden.

*Aus der Rubrik „News"*

## Urban Farming: Die Welt ernähren

Die Landwirtschaft kehrt in die Städte zurück. Unter dem Stichwort Urban Farming haben sich unterschiedliche Formen von Landwirtschaft in Städten etabliert, die in Zukunft die Ernährung der Welt sicherstellen sollen.

*Aus der Rubrik „News"*

## Die Schönheit des Gruppenwesens

Wenn Menschen sich zusammentun, kann Co-Kreativität, Verbundenheit und Zugehörigkeit erzeugt und vielleicht ein großes Projekt verwirklicht werden. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile." In Potsdam haben sich Heilkundige zusammengefunden und ein neues Netzwerk gegründet.

*Aus der Rubrik „Regional Brandenburg"*

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

**Bildnachweise:**
Nachhaltige Schuhe: © solerebels.com
Bildung für Wohnen: © Tausche Bildung für Wohnen e.V.
Urban Farming: Eurban farms by Neville von Neville mars Lizenz: cc-by-nd
Gruppenwesen: © pixabay.com

sondern aus einer viel tieferen Motivation heraus. Sie würde „für Gott" tanzen. Wenn auch mystisch formuliert, so wussten wir doch beide, was damit gemeint war. Mir fiel ein Stein vom Herzen. Da gab es also jemanden – und das in einem für mich fremden Land – , der meinen, mir oft selbst etwas exotisch erscheinenden, inneren Ruf kannte. Der mich sah, meine Arbeit schätzte und in dessen Heimat es sogar einen Beruf und eine Berufsbezeichnung für das gab, was ich ausübte. Was genau mein innerer Auftrag „für Gott zu tanzen" beinhalten würde, blieb und bleibt ein unendliches Forschungsfeld. Daher wohl auch der Name des Filmes, „Moving into the Infinite". Für mich ist es die Einladung, mich dem großen Nichtwissen anzuvertrauen.

Ich tanze am liebsten dort, wo die Menschen mit Gesang und Musik beten. Die Klausur, der Rückzug, ist zwar „das feinste aller Gebete", sage ich im Film, doch tanze ich auch im Kontext von Kunst, Therapie, Lebensgemeinschaft und Friedensarbeit, auf der Straße, im Fünf-Sterne-Hotel, in geschlossener oder offener Gemeinschaft, mit einzelnen Menschen und in Gruppen. Bezüglich der Terminologie „Tempeltänzerin": Anstelle von „Tempel" könnten man auch sagen „Haus Gottes". Wenn man sozusagen auf die Essenz dessen schaut, was denn ein Haus zu einem Gotteshaus macht, dann ist das die Widmung. Und die beginnt im Herzen. Hier zeigt sich, welchen Raum es in der eigenen Brust gibt für das, was einem das Liebste ist und woran man glaubt – was auch immer das sein mag und wie auch immer man das dann benennt. Ich glaube, dass meine Aussage: „Das Menschenherz ist das kleinste Haus Gottes" mein Gefühl ganz gut beschreibt, warum ich mich als Tempeltänzerin erfahre.

*Hast du bezüglich deiner Arbeit eine Intention, einen Wunsch?*

Mir wurde „ein Schlüssel" gegeben, ein Zugang, das Reich des Tanzes zu erkunden. Diesen möchte ich gerne weitergeben an Menschen, die die Veranlagung teilen, den Tanz als Medium des Sich-innerlich-Verbindens zu verstehen. Ich möchte Räume schaffen, in denen wir uns der intimsten aller Beziehungen – der mit uns selbst – bewusst werden. Räume, in denen wir üben, mit dieser namenlosen Quelle in uns – und dem, was hinter ihr liegt – in Kontakt zu treten, und in denen sich Menschen aus verschiedenen Traditionen, Kulturen und Religionen über Musik und Tanz verbinden können, von Herz zu Herz.

**Paramjyoti Carola Stieber** lernte modernen Bühnentanz. 2002 gründete sie ihre eigene Schule für Bewegung, Tanz und Bewusstsein, *„Devadasi – Tanz des Herzens"*. Seit der Gründung ihrer Schule unterrichtete und tanzte sie in zwanzig Ländern. In diesem Zeitraum organisierte sie wohltätige und vor allem gemeinschaftsorientierte Veranstaltungen, in denen sie Menschen aus verschiedenen Kulturen und geistigen Traditionen mit Musik, Tanz und Feier zusammenführt. Die letzten vier Jahre widmete sie der Kreation ihres Filmes *Im Spiegel Deines Angesichts*, als Kulmination ihrer Hingabe an Tanz, Meditation, Friedensarbeit, Gemeinschaftsbildung und geistige Praxis.

**Welturaufführung von „Moving into the Infinite"** (engl. Filmfassung) am 4.1.19 um 24 Uhr im Kino Babylon. Mit Publikumsgespräch und anschließender Feier „Meditation and Ecstasy". Live-Musik und gemeinsamesTanzen bis in die Morgenstunden. Der Eintritt ist frei.
Mehr auf **www.babylonberlin.de**

Am 13.1.19 um 10 Uhr im Kino UNION in Berlin: Matinee Premiere
Filmvorführung in deutscher Sprache, Publikumsgespräch mit und Tanzdarbietung von Paramjyoti.
Mehr auf **www.kino-union.de**

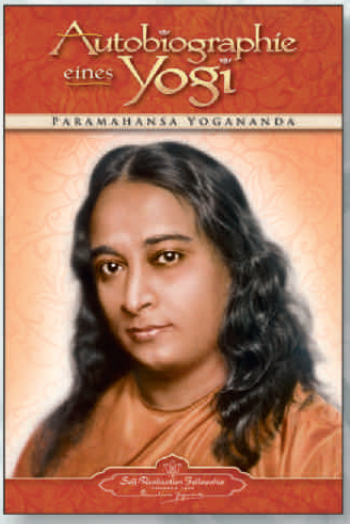
29.5.-2.6.19: Love Moves – internationale Begegnung in Musik und Tanz.
Mehr auf **www.babajiashram.de**

Weitere Tourdaten, Infos und Kontakt auf **www.movingintotheinfinite.com/de**

www.movingintotheinfinite.com/de

# Schönheit und Inspiration

## von Paramahansa Yogananda




Broschiert, 688 Seiten
54 Fotos, EUR(D) 12,90

### Autobiographie eines Yogi

Paramahansa Yogananda's fesselnder Bericht über sein außergewöhnliches Leben – offen, humorvoll und überzeugend geschrieben. Dieser spirituelle Klassiker hat Millionen Leser mit der Wissenschaft und Philosophie des Yoga bekannt gemacht.

Gebunden, 696 Seiten,
ISBN 978-0-87612-222-8
EUR(D) 28,90

### Die Wiederkunft Christi, Band II

#### Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren

Dies ist der zweite Band des dreibändigen, unvergleichlichen Werkes von Paramahansa Yogananda. Mit der Einsicht eines Meisters ergründet der Autor die zeitlosen Unterweisungen Jesu, in die man sich täglich in seinem spirituellen Leben vertiefen sollte und durch die man Gottverbundenheit erlangen kann.

Spiralbindung, 62 Fotos,
126 Seiten,
ISBN 978-0-87612-814-5,
EUR (D) 13,90

### Spiegelbilder der Seele – Terminkalender 2019

*Paramahansa Yogananda*

Inspirierende Zitate aus den Schriften Paramahansa Yogananda's – wunderbar choreographiert mit den schönsten Naturaufnahmen aus aller Welt. Einer der beliebtesten Terminkalender auf dem Markt.

- Größere Fotos
- Nutzerfreundliche Wochenübersichten
- Frisches Layout
- Topqualität in Druck und Papier

Self-Realization Fellowship
Gegründet 1920 von Paramahansa Yogananda
www.yogananda-srf.org

Diese Artikel sind im Buchhandel, im Internet oder bei Brockhaus erhältlich,
Tel. 07154/ 1 32 70 E-mail: bestell@brocom.de

# Tun, was ich wirklich kann:

## Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten Selbstständige stark macht

*Selbstzweifel können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten belasten. Für Menschen, die den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt haben, ist das ein Problem: Ist meine Arbeit wirklich gut genug? Kann ich meine Rechnungen auch morgen noch bezahlen? Befürchtungen wie diese haben ihren Ursprung häufig in früh verinnerlichten negativen Glaubenssätzen. Werden sie durch systemisches Coaching bearbeitet, wird wertvolles Potenzial freigesetzt, das nun viel gezielter in die eigene Unternehmung gesteckt werden kann.*

*von Frank Schürmann*

Immer mehr Menschen haben heutzutage den Wunsch, ihrer Leidenschaft zu folgen und sich selbstständig zu machen mit einem Thema, das ihnen wirklich am Herzen liegt. Und sie haben Recht, denn niemals standen die Chancen für eine erfolgreiche Selbstständigkeit besser als heute. Laptops, Apps und E-Mails ermöglichen vielen das ortsungebundene Arbeiten, zumindest aber übernehmen sie einen Großteil der Verwaltung und Organisation.

Trotzdem kann es passieren, dass das Marketing fehlschlägt und die Kunden ausbleiben oder man sich in verschiedenen Tätigkeitsfeldern einer Selbstständigkeit verzettelt. So türmt sich leicht ein Berg voller Aufgaben, die viele Ressourcen binden und die Kraft für das eigentliche Herzensthema vermindern. Das kennen viele Menschen, die zwar erfolgreich in die Selbstständigkeit starten, auf dem Weg, diese zu halten, aber mit Problemen und Hindernissen konfrontiert werden, mit denen sie anfangs noch gar nicht gerechnet hatten.

Der Einstieg in einen Teufelskreis aus Überforderung und Demotivation ist schnell geschehen. Um das zu vermeiden, müssen angehende Gründer sowie etablierte Selbstständige und Freiberufler erkennen, dass sie für ihr erfolgreiches Business neben ihrer Kernkompetenz weiteres Knowhow bereitstellen müssen – und wie sie dieses aufbringen können.

### Von der Sozialarbeiterin zur selbstständigen Yogalehrerin

Für meine Klientin Annika*, 32 Jahre alt und seit zwei Jahren als Yogalehrerin selbstständig, verlief der Anfang ihrer Selbstständigkeit noch ausgesprochen positiv. Mit einem Gründungszuschuss hatte die ehemalige Sozialpädagogin endlich den Mut gefasst, den Ausbruch aus der ungeliebten Festanstellung zu wagen. An die Stelle von nervenaufreibenden Hausbesuchen in Brennpunktfamilien, unvorhersehbaren Überstunden und einer Entlohnung, die den Ansprüchen an die erledigte Arbeit nicht ein-

* Name von der Redaktion geändert

Abb: © crazymedia - Fotolia.com

mal ansatzweise gerecht werden konnte, rückte die verheißungsvolle Vision eines eigenverantwortlich geführten Yogastudios.
Annika war sehr daran gelegen, ihr Studio als eine Oase des Wohlbefindens für ihre Kunden zu gestalten. Der Inneneinrichtung hatte sogar eine renommierte Feng-Shui-Lehrerin den letzten Schliff gegeben. Mit Hilfe von Aushängen und Flyern fand sich auch recht schnell eine kleine, feste Gruppe in der Nachbarschaft zusammen, die regelmäßig im Studio gemeinsam Yoga üben wollte. Neue Freundschaften entstanden unter den Teilnehmern, die Annikas Kurse in ihrem Bekanntenkreis natürlich gerne weiterempfahlen. So kam es, dass das Geschäft in den ersten zwei Jahren gut lief.
Der große Durchbruch blieb jedoch aus und langsam stieg der Druck, erfolgreicher zu werden und das Studio regelmäßiger auszulasten. Der Gründungszuschuss war längst ausgelaufen und auch die Rücklagen, die sie sich für die ersten Jahre beiseitegelegt hatte, wurden immer knapper.
Zusätzlich verlor sie Teile ihrer Stammkundschaft. Eine Kursteilnehmerin etwa verwirklichte ihren lang gehegten Wunsch vom Auswandern und verließ deshalb die Yogagruppe. Wenig später trat eine andere einen neuen Job an und fand keine Zeit mehr für die gemeinsamen Übungen. Ein Teilnehmer wurde Vater und benötigte nun jede freie Minute für seine kleine Familie.
Für die Yogalehrerin begann damit erneut die Zeit des Klinkenputzens. Doch ihre ausgelegten Flyer resultierten nicht wie früher in neuen Klienten für die Kurse. Die veränderte Situation verunsicherte Annika. Sie begann an sich zu zweifeln: Waren die Werbematerialien denn auch wirklich gut genug gestaltet? Wurden sie überhaupt mitgenommen oder womöglich heimlich von Angestellten entsorgt, sobald sie den Laden verlassen hatte? Mache ich auch wirklich alles, was nötig ist? Vielleicht bin ich am falschen Platz und muss zurück in ein Anstellungsverhältnis?
Das war der Zeitpunkt, an dem Annika den Weg zu mir ins Coaching fand.

### Naheliegende Lösungswege sind nicht immer einfach zu erkennen

Ein altes Sprichwort sagt: „Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht." Wenn wir uns im Business verzettelt haben, vielleicht sogar schon mit Existenzängsten konfrontiert sind, hilft ein Blick von außen, die Dinge wieder zu sortieren und in die richtigen Bahnen zu lenken. Als Business-Coach bin ich jemand, der beide Welten kennt: Die der nüchternen Welt der Finanzen und die der individuellen Persönlichkeitsentwicklung. In der Beratung geht es mir deshalb darum, zusammen mit Klienten pragmatische Lösungswege zu finden, bei denen sie sich weder verkaufen noch allzu sehr verbiegen müssen – und die sie trotzdem den schwarzen Zahlen wieder näher bringen.
Bei Annika stellte sich im Business-Check schnell heraus, dass die Zahlen ihres Unternehmens nicht stimmten. Für ein eigenes Studio waren die aktuellen Einnahmen nicht ausreichend. Etliche Stunden am Tag blieben die Räumlichkeiten ungenutzt und verursachten Kosten.
Für die Yogalehrerin boten sich zwei Ansätze zur Lösung dieses Problems an: Der erste lag darin, ihr Yogastudio stundenweise einer befreundeten Tanzlehrerin und einem Achtsamkeitstrainer zur Verfügung zu stellen. Dieser Schritt brachte zumindest schon einmal eine Erleichterung bei den laufenden Kosten mit sich. Einnahmen und Ausgaben standen nun in einem vertretbaren Verhältnis zueinander. Für eine Gewinnoptimierung reichte diese Maßnahme jedoch noch nicht aus.
In den Gesprächen stellte sich heraus, dass sie bereits in der Vergangenheit erfolgreich höherpreisige Yogastunden im Einzelunterricht bei Kunden zuhause angeboten hatte. Diesen Ansatz wollten wir nun weiter verfolgen und eine neue Zielgruppe für sie

erschließen. Hierfür mussten natürlich neue Ideen für das Marketing entwickelt werden.

### Selbstzweifel entstehen durch übernommene, negative Glaubenssätze

In unseren Coaching-Sitzungen schilderte die ehemalige Sozialarbeiterin wiederholt ihre aufkommenden Selbstzweifel an der gesamten Unternehmung. Immer häufiger musste sie nun an die mahnenden Worte ihrer Großmutter denken: „Sie hatte mich eigentlich immer davor gewarnt, meine Festanstellung aufzugeben. Man muss zufrieden sein mit dem, was man hat, das hat sie im Grunde immer wieder gesagt."

Bei Angehörigen der Kriegsgeneration sind solche Einstellungen relativ häufig zu finden. Die Menschen, die den Krieg noch miterlebt haben, machten oft die Erfahrung, dass es wenig in dieser Welt gibt, das Sicherheit bieten kann – und dass man dieses Wenige festhalten muss. Es stellte sich heraus, dass die Zweifel der Großmutter durchaus einen greifbaren Hintergrund hatten. Als Flüchtling aus den ehemaligen Ostgebieten musste diese Frau wirklich erfahren, wie es ist, alles im Leben zu verlieren. Der durch Erfahrung gebildete Glaubenssatz der Großmutter ist vor dem Hintergrund ihres erlebten Traumas nachvollziehbar. Für die Enkelin jedoch erwies er sich als Erfolgsbremse in ihrer selbstständigen Unternehmung. Weil der Erfolg auch nach zwei Jahren noch immer auf sich warten ließ, drängten sich die verinnerlichten Aussagen der Großmutter nun mehr und mehr in den Vordergrund. Damit konnten wir zusätzlich zur äußeren finanziellen Situation eine innere Blockade ausmachen, die ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten untergrub.

Jeder Selbstständige sollte sich daher möglichst frühzeitig mit seinen eigenen negativen Glaubenssätzen beschäftigen und versuchen, diese kritisch zu hinterfragen, um sich von ihnen besser distanzieren zu können. Doch dazu müssen die ungünstigen Glaubenssätze ja erst einmal bekannt sein. Möglich wird das zum Beispiel mit Hilfe von Genogrammarbeit** in einem systemischen Coaching.

### Niemand muss und kann alles alleine schaffen

Unsere gemeinsame Arbeit brachte bei meiner Klientin noch einen weiteren ungünstigen Glaubenssatz ans Tageslicht, der ihren Erfolg in der Selbstständigkeit langfristig negativ beeinflusst hätte. Der Vater der Yogalehrerin ist ein alter Handwerksmeister, der es gewohnt war, das meiste im Leben selbst anzupacken und zu erledigen. „Selbst ist der Mann", hatte der Vater seinen Kindern stets gesagt und das nicht selten durch die Ergänzung „da weiß man, was man hat" bekräftigt.

Bei ihnen setzte sich daraufhin unbewusst die Einstellung fest, dass man anderen Menschen nicht vertrauen kann: Nur wer alles selbst macht, hat die Sicherheit, dass es auch richtig gemacht wird. Zusätzlich hatte der Vater es stets als ein Zeichen von Schwäche gesehen, sich Hilfe zu holen, und es darum abgelehnt.

Mit dieser Prägung zog nun die Tochter in die Welt hinaus. Dass sie mit diesen verinnerlichten Annahmen in ihrer Selbstständigkeit früher oder später an die Grenzen ihrer Kräfte stoßen würde, lag von außen betrachtet auf der Hand. Denn Selbständige sehen sich heutzutage ständig steigenden Anforderungen aus den Themenfeldern Marketing und Social Media, Preiskalkulation und Umsatzplanung, Strategieentwicklung sowie Buchführung und Steuern ausgesetzt. Weil negative Glaubenssätze aber sehr mächtig sind, war es für Annika lange Zeit ausgeschlossen, sich Hilfe in Bereichen zu holen, deren Bewältigung ihr alleine schwer fiel.

Um den Erfolg einer Unternehmung nicht zu gefährden, ist es notwendig, die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren. Es ist in Ordnung und ökonomisch sinnvoll, sich Hilfe für Tätigkeiten zu holen, die nicht der eigenen Kernkompetenz entsprechen und darum schwer von der Hand gehen. Kapazitäten, die auf diese Weise frei werden, können effektiv zum Geldverdienen mit der eigentlichen Berufung verwendet werden.

### Blockierte Sichtbarkeit als Erfolgshemmnis

Nachdem wir die hemmenden Glaubenssätze ermittelt und konstruktiv bearbeitet hatten, gingen wir die weitere Planung für das Marketing an. Dass Fotoaufnahmen von ihr für ein authentisches Vermarkten ihrer Person und ihrer Leistungen unerlässlich sein würden, ließ leichte Panikgefühle in Annika aufsteigen, was sie sehr verunsicherte. Viele Selbstständige haben Angst, sich dem Markt zu zeigen, in dem sie Kunden gewinnen wollen. Doch wer sich vor der eigenen Zielgruppe versteckt, gewinnt keine Kunden und verdient kein Geld.

Zum Glück verbirgt sich hinter jeder Blockade auch immer eine positive Aussicht. Wer erkennt, was die Blockade einem zu sagen hat, kann sie sich letztlich als Ressource nutzbar machen. Was die Blockade sagen möchte, lässt sich mit Hilfe einer systemischen Aufstellung herausfinden. Wir starteten mit je einem Stellvertreter für Annika und ihr Business. Letzteres stellte sich etwas wackelig dar, konnte die Augen nicht öffnen und wäre am liebsten aus dem Raum gegangen. Den Grund dafür konnten wir in ihrer Kindergartenzeit entdecken. Es gab in dieser Zeit ein Erlebnis, das sich tiefer eingeprägt hatte als gedacht und bis heute ihr Selbstvertrauen beeinträchtigte.

Während einer Weihnachtsaufführung vor allen Eltern und Kindern kam es, bedingt durch die Aufregung, zu einem peinlichen Missgeschick vor allen Leuten. Dieses Erlebnis war für meine Klientin nachhaltig derart peinlich besetzt, dass sie sich außerhalb der vertrauten Runde in ihren Yogakursen nur äußerst ungern der Öffentlichkeit präsentierte.

Die blockierte Sichtbarkeit hatte bis dato auch das Aufsetzen einer eigenen Website verhindert. Weil bei Annika in der Vergangenheit das meiste über Empfehlungen funktioniert hatte, konnte sie dem ungeliebten Thema tatsächlich lange Zeit erfolgreich aus dem Weg gehen. Doch eine attraktiv gestaltete Website mit ansprechenden visuellen Medien, wie Fotos und Videoaufnahmen, ist heutzutage ein „Must-have" für fast alle Selbstständigen.

Wer auf der Suche nach einem bestimmten Angebot oder einer Dienstleistung ist, schaut als Erstes im Internet nach. Wer jedoch keine Online-Präsenz hat, verhindert erfolgreich, mit Google und Co. überhaupt von potenziellen Klienten gefunden zu werden.

### Aufgaben delegieren, um Freiraum für die wirklich wichtigen Dinge zu haben

Neben dem Problem der mangelnden Sichtbarkeit gab es für Annika zusätzlich noch die Schwierigkeit, sich Freiraum für die Umsetzung der neuen Marketing-Ideen zu schaffen. Dazu war es erforderlich, dass sie etwas lernte, was ihr Vater nie geschafft hatte: Aufgaben vertrauensvoll an andere zu delegieren.

Wem das als Selbstständigem, zumindest in bestimmten Teilbereichen, nicht gelingt, der riskiert einen Raubbau an den eigenen Kernkompetenzen. Es ist vollkommen in Ordnung, sich auch als Selbstständiger Hilfe zu holen. Dabei hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass wir als Menschen soziale Wesen sind und ohne andere gar nicht existieren könnten. Das trifft nicht allein in der privaten Lebensführung zu, sondern auch im Geschäftsleben.

Für Annika wurde immer deutlicher, was genau ihren Erfolg behinderte und wie sie es schaffen könnte, ihre Einnahmen zu steigern. Eigentlich

** Ein Genogramm (Kofferwort aus Genealogie und Diagramm) ist eine Darstellungsform verwandtschaftlicher Zusammenhänge, die vor allem in der Systemischen Familientherapie verwendet wird, um Familienbeziehungen, wiederkehrende Konstellationen und medizinische Vorgeschichte darzustellen und zu evaluieren; es geht inhaltlich weit über einen Familienstammbaum hinaus. Mit einem Genogramm sollen Verhaltensmuster, beziehungsbestimmende psychologische Faktoren und sich innerhalb einer Familie wiederholende Verhaltensweisen visualisiert und anschließend analysiert werden (aus: wikipedia).

wäre eine Teilzeitkraft zur Bewältigung der administrativen Aufgaben nötig gewesen, die Finanzierung lag jedoch derzeit noch nicht im Budget. Doch Annika hatte von ihren beiden Untermietern im Studio, dem Achtsamkeitstrainer und der Tanzlehrerin, erfahren, dass sie ebenfalls große Teile ihrer Arbeitskraft in Ablage, Organisation, Finanzbuchhaltung und Co. steckten.
Darum war unsere Idee, dass sie ihnen die Möglichkeit einer gemeinsam genutzten Teilzeitkraft vorschlagen sollte. Und tatsächlich waren sie von dieser Idee begeistert. Die entstehenden Kosten wollten sie sich gemeinschaftlich teilen. Mit dem Aufbau einer professionellen Website und der damit verbundenen Akquise neuer Kunden für Einzel-Yogastunden mit der neuen Zielgruppe Schwangere und Kinder würde die Finanzierung für Annika realisierbar sein. Wir hatten ausgerechnet, dass bereits zwei neue Kunden ausreichend sein würden.

Mit dieser kleinen Geschichte aus meiner Praxis möchte ich Ihnen zeigen, dass es sich lohnt, als Selbstständiger die eigenen Problemfelder zu kennen und vorhandenen Kompetenzen Vertrauen zu schenken. Wer sich selbstständig macht, tut das in der Regel, weil er sich ein selbstbestimmtes Leben wünscht – frei von den Zwängen, Verpflichtungen und Nebenkriegsschauplätzen, die eine Festanstellung so mit sich bringt. Blockaden und negative Glaubenssätze können die Aussicht auf solch ein Leben vermiesen, es beschwerlich oder sogar unmöglich machen. Ein gezieltes Business-Coaching, das nicht nur die Zahlen in den Blick nimmt, sondern sich auch mit tieferliegenden Problemen beschäftigen kann, hilft sowohl neuen als auch etablierten Selbstständigen, den Weg zum unternehmerischen Erfolg freizumachen.

**Frank Schürmann** ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Familiensteller und systemisch-integrativer Coach mit mehr als zwanzig Jahren Führungserfahrung im Finanz- und Rechnungswesen – zuletzt bei einem internationalen Konzern. Seit einigen Jahren begleitet er Menschen mit Veränderungswunsch und Erfolgsblockaden im privaten und beruflichen Umfeld sowie bei der eigenen Selbstständigkeit.

Einmal monatlich bietet Frank Schürmann als Familiensteller Aufstellungs-Seminare in der Gruppe zu wechselnden Themen im ReslienzForum Berlin an.

**Weitere Infos** auf **www.aufstellungen-berlin.com**.

www.aufstellungen-berlin.com



Anzeigen

# Die Pränatale Heldenreise & Heilung von Themen rund um die Geburt

Möchtest Du auf authentische Weise erkennen, was Dein wahres heiles Selbst ist, wie gesund und kraftvoll Du in Deinem Innersten bist, wie schön Deine Seele, wie wunderbar die kosmische Intelligenz ist, die Dich erschaffen hat und am Leben erhält? Die einzigartige Bewusstseinsarbeit der Pränatalen Heldenreise ermöglicht Dir genau das: in dieses neue – bzw. in Dein eigentliches, höheres – Bewusstsein geboren zu werden.

Liegen in den pränatalen und perinatalen Entwicklungsereignissen (unbewusste) Traumamuster vor, wiederholen sich diese im späteren Leben als einschränkende emotionale Reaktionen und Verhaltensmuster. Deine Seele wird verschattet. Deine Lebensqualität leidet darunter. Die Heldenreise ebenso wie Einzelsitzungen zur Geburt ermöglichen auf sanfte und erkenntnisreiche Weise, diese frühesten negativen Prägungen zu klären. Ganz natürlich eröffnen sich Dir dadurch Deine höheren Bewusstseinsebenen. Du nimmst Dein Seelenbewusstsein wahr und erfährst den heilsamen Einklang mit der kosmischen Schöpfungsintelligenz. Du erlebst die echte Freude, erfüllt und verbunden in der göttlichen Gegenwart zu leben.

Ich liebe diese heilsame Bewusstseinsarbeit und begleite seit vielen Jahren Menschen zum leuchtenden Ursprung ihres Seins. Möchtest Du Geburts- und frühkindliche Traumen lösen? Möchtest Du mithilfe der Pränatalen Heldenreise Dein wahres Selbst freilegen? Auch jedes andere, aktuelle Thema kann tiefgründige Heilung erfahren. Gerne kannst Du ein unverbindliches Gespräch vereinbaren.

**Ich freue mich auf Dich!**

**Oya Erdoğan** • Begründerin der Pränatalen Heldenreise
RPT Professional Coach und Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Kontakt & Infos:**
Oya@rpt-berlin.com
Tel: 030-31 99 85 43
**www.rpt-berlin.com**

# Vertrauen – wer bist du?

## Ein Gespräch mit meinem Vertrauen

*von Alexandra Schumacher*

*Alexandra: Liebes Vertrauen, ich danke dir, dass du dich hier mitteilst. Was ist deine wichtigste Botschaft?*
Vertrauen: Immer, wenn du etwas erreichen möchtest, das du dir nicht zutraust, brauchst du Vertrauen. Denn ohne Vertrauen geht dir irgendwann die Kraft aus. Oder die Hoffnung. Oder die Ideen. Vertrauen ist ein wichtiger Motor in jeder Entwicklung.

*Alexandra: Wie meinst du das?*
Vertrauen: Du hattest den Wunsch, dein Kind alleine mit deinem Mann zu gebären. Ohne Vertrauen hättest du dir diesen Wunsch nicht erfüllen können. Denn es braucht viel Vertrauen, um alleine ein Kind zu gebären. Wärst du in der Angst gewesen, hättest du deinen speziellen Geburtswunsch vergessen können. Denn Angst und die Erfüllung von Wünschen schließen sich aus. Angst macht eng und Wünsche brauchen für ihre Erfüllung Weite. Vertrauen gibt diese Weite. Und Vertrauen schenkt auch Hoffnung auf Erfüllung der Wünsche.

*Alexandra: Manchmal spüre ich aber Angst und gleichzeitig auch einen Wunsch. Was kann ich in diesem Fall für meinen Wunsch tun?*
Vertrauen: Immer dann, wenn du keine Angst vor der Angst hast, hat Vertrauen eine Chance. Denn wenn du gegen die Angst kämpfst oder die Angst ablehnst, bleibt sie stark. Lass die Angst einfach Angst sein. Und stärke dein Vertrauen, indem du deinem Herzen folgst. Denn der Arbeitgeber des Vertrauens ist das Herz. Das Herz nährt das Vertrauen, gerade dann, wenn dein Vertrauen schwach ist. Ach ja, und Vertrauen mag auch Singen. Töne beruhigen und erfreuen das Vertrauen. Und dein Gongspiel stärkt auch das Vertrauen. Seine Töne erinnern an eine Zeit jenseits von Gut und Böse. Es war die Zeit vor deiner Geburt. Zu dieser Zeit war ich als dein Vertrauen am stärksten genährt. In der Welt vor der Geburt gibt es allerdings nicht die Wertung wie hier auf Erden. Da ist „stark" nicht besser und „schwach" nicht schlechter. Da hat einfach alles seine Qualität. Zu dieser Zeit wurde ich als Vertrauensatom in dein Energiegeld gerufen, um dir beizustehen. Bei jedem Menschen arbeitet sein Vertrauen wie ein Motor, um ihn seine Wünsche erreichen zu lassen.

*Alexandra: Wie kann ich mir das konkret vorstellen?*
Vertrauen: Es ist, wie wenn das Vertrauen einen leisen Herzton von sich gibt und dadurch wie ein Magnet wirkt, der deinen Wunsch anzieht. Die Kunst ist es, an diesen Wunsch zu glauben, ihn nicht aufzugeben.

*Alexandra: Manchmal ist es aber doch auch gut, komplett loszulassen und zu schauen, was dann passiert?*
Vertrauen: Mit dem kompletten Loslassen sinkst du ins Vertrauen. Loslassen stärkt deinen Wunsch auch, aber auf einer anderen, unbewussten Ebene. Loslassen ist auch nicht zu verwechseln mit Aufgeben. Im Gegenteil: Loslassen, geschehen lassen, erlauben – all dies stärkt Vertrauen.

Abb: © Nikki Zalewski - Fotolia.com

*Alexandra: Wie kann ich mir Vertrauen vorstellen?*
Vertrauen: Vertrauen besteht aus einer Art Klumpen von Vertrauens-Atomen und ist bei jedem Menschen einzigartig. Jeder Vertrauensklumpen wurde vor der Geburt festgelegt. Dein Vertrauensklumpen besteht zum wesentlichen Teil aus Vertrauen in die Liebe, aus einem starken Vertrauensatom, das in Verbindung mit deinem Mann Christian steht – ihr habt vor eurer Geburt besprochen, dass ihr euch trefft und euch gegenseitig in eurem Vertrauen stärkt –, aus einem kleineren Selbstvertrauen, aus einem sehr großen Gott-Vertrauen und noch einigem anderem, was jetzt aber gerade nicht wichtig ist dir mitzuteilen.

*Alexandra: Kann ich mir Vertrauen wie ein Mosaikbild vorstellen, bestehend aus fünf gelben Steinen – dem Selbstvertrauen, 30 roten Steinen – dem Vertrauen in die Liebe usw.?*
Vertrauen: Vertrauen ist mehrdimensional und deshalb ist jedes Bild, das du dir davon machen könntest, ungeeignet. Wenn ich zum Beispiel sage, dass du weniger Selbstvertrauen und mehr Vertrauen in die Liebe in deinem Vertrauensklumpen hast, bedeutet das nicht, dass du weniger Selbstvertrauens-Atome als Liebesvertrauens-Atome hast. Aber die Struktur der Atome ist anders, so dass du aus dem einen mehr Kraft und Präsenz holen kannst als aus dem anderen. Du kannst dir die verschiedenen Vertrauens-Atome eher wie Taschenlampen vorstellen. Die eine Taschenlampe ist größer oder hat eine stärkere oder ausdauerndere Batterie als die andere.

*Alexandra: Du hast gesagt, dass ich ein kleineres Selbstvertrauen und ein größeres Gottvertrauen habe. Was kann ich für mein Selbstvertrauen tun?*
Vertrauen: Für dich ist es wichtig, dein Vertrauen zu stärken, nicht dein Selbstvertrauen. Außerdem hast du dir vorgenommen, die Schwächen der anderen Menschen mitzufühlen. Wenn du zu viel Selbstvertrauen hättest, könntest du diese Aufgabe nicht so leicht erfüllen. Menschen mit viel Selbstvertrauen sind oft nicht besonders empathisch für die Schwächen ihrer Mitmenschen. Es ist, als wenn du mit einem Rennauto Schrittgeschwindigkeit fahren sollst. Es geht, aber es ist sehr anstrengend.

*Alexandra: Spannend, dass nicht jeder Mensch sein Selbstvertrauen stärken sollte. Ich erlebe bei mir und auch bei meinen Mitmenschen, dass wir manchmal voller Vertrauen sind, und manchmal ist unser Vertrauen komplett verschwunden. Warum ist das so?*
Vertrauen: Wenn du dich vertrauensvoll fühlst, bist du mit dem Herzen verbunden und die Vertrauens-Atome sind mit dir und deinen Absichten in Resonanz. Wenn du dein Vertrauen nicht mehr spürst, dann hat sich etwas dazwischengeschoben. Das macht manchmal großen Sinn, damit dein Vertrauen wachsen kann. Dann brauchst du nämlich Vertrauen ins Vertrauen. Und dadurch mobilisierst du alle Kräfte, die in dir sind. Es sind gerade die größten Herausforderungen, die das Vertrauen am meisten wachsen lassen.

*Alexandra: Und wie ist das mit der Existenzangst, die sich in vielen Menschen ausbreitet? Was passiert in solchen Momenten mit dem Vertrauen?*
Vertrauen: In solchen Momenten schaffen es die Menschen nicht, im Herzen und mit ihrem Vertrauen verbunden zu sein. Im Kollektivfeld sind sogenannte Störfelder eingespeist. Sie erschweren die Verbindung zur eigenen Liebe, zu Gott, auch zum Vertrauen. Wie aktiv diese Felder auf dich wirken, bestimmst du mit deinen Taten, deinen Worten, deinen Wünschen und deinen Gedanken. Wenn die Verbindung zu allen guten Kräften in euch unterbrochen ist, dann bekommt die Existenzangst einen besonders großen Raum in euch. Vielen Menschen hilft dann der Rückblick, welche Schwierigkeiten sie schon gemeistert haben. Stellt euch dann am besten vor, dass ihr euch Kraft und Vertrauen aus jedem bisher gelebten Tag holt.

*Alexandra: Mir fällt auf, dass viele Menschen sich nicht mehr trauen, das zu wünschen, was sie wirklich leben möchten. Kannst du diesen Menschen etwas raten?*
Vertrauen: Solche Menschen haben oft Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit im Herzen. Sie brauchen alles, was ihr Herz erfreut. Sobald Freude im Herzen ist, kann das Vertrauen diese Menschen ermutigen, wieder auf die Wünsche ihres Herzens zu hören.

*Alexandra: Kannst du mir abschließend noch einen wichtigen Rat mit auf den Weg geben?*
Vertrauen: Du kannst dein Vertrauen sehr effektiv mit dem Gongspiel stärken. Die Töne des Gongs berühren unmittelbar das Vertrauen in seiner gesamten Komplexität. Denn Vertrauen ist grobstofflich und feinstofflich zugleich. Zum Grobstofflichen passt das Bild des Klumpens, wie ich es schon dargelegt habe. Dieser Klumpen sitzt im Herzen. Gleichzeitig ist das Vertrauen auch feinstofflich. Du kannst es als Vertrauensbewusstsein verstehen. Je nachdem, was die Menschen denken oder fühlen, kann sich das feinstoffliche Vertrauen in Lichtgeschwindigkeit verändern. Dies ist für das menschliche Gehirn, das grobstofflich ist, ebenso schwer zu erfassen wie die Bewegung des Lichts. Das feinstoffliche Vertrauen hat auch keinen festen Sitz im Körper. Es kann also frei wandern – innerhalb und außerhalb des menschlichen Körpers. Wenn sich das feinstoffliche Vertrauen weit von euch entfernt, ist es besonders schwer, die Verbindung zum grobstofflichen Vertrauen zu halten. Wenn du den Gong spielst, rufe mit den Tönen das feinstoffliche Vertrauen ins Herz deiner Zuhörer. Auch die Leser dieser Worte können jetzt ihr feinstoffliches Vertrauen ins Herz bitten. Wenn beide Vertrauensformen sich im Herz verbinden, dann fällt es euch leichter, mit dem Vertrauen in Verbindung zu bleiben – besonders bei Herausforderungen.

Seit 2015 bildet **Alexandra Schumacher** Gongspieler aus. Sie motiviert jeden Gongspieler, den Gong auf seine ganz eigene Weise zu spielen. Hierbei spiegelt sie die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen und hilft, damit bewusst weiterzugehen. Alexandra ist der Blick für das Wesentliche wichtig. Sie fühlt und versteht, wo eine Person steht und warum sie gerade an dieser Stelle verweilt. Gemeinsam geht sie mit ihrem Gegenüber bis auf den Grund von Persönlichkeit und Potential. Ihre liebevolle und ehrliche Art berührt und bewegt seit über 30 Jahren ihre Schüler und Kunden.
Alexandra lebte bis zu ihrem 35. Lebensjahr in München. Dort vernahm sie mehrfach einen Ruf, der sie nach Berlin und zu ihrem heutigen Mann Christian führte. Bis zur Geburt ihres Sohnes unterrichtete sie ihre Schüler in Kundalini Yoga und dem von ihr gegründeten SatsangYoga®.
Seit ihrem Muttersein konzentriert sie sich ganz auf das Gongspiel. In Berlin Zehlendorf hat sie einen „Heilraum".

Ihre nächsten **Gongausbildungen** gibt Alexandra Schumacher vom 1.4. bis 10.4.2019 und vom 11.11. bis 21.11.2019 in Berlin-Charlottenburg.

**Infos und Kontakt** über **Tel.: 0172-18 00 888** oder info@alexandraschumacher.eu
**www.alexandraschumacher.eu**

www.alexandraschumacher.eu

# Wieder fühlen lernen

## Der Weg der Transformation mit Hilfe buddhistischer Psychologie und Meditation

*Warum leiden viele Menschen, selbst wenn sie spirituelle Methoden und Praktiken erlernt haben, unter Rastlosigkeit? Warum haben sie oft das Gefühl, in ihrer Entwicklung hin zu mehr Frieden und Klarheit nicht weiterzukommen? Hat es mit dem Verstand zu tun, mit dem auch spirituell Interessierte glauben, alles „bearbeiten" zu können – oft ohne auch nur zu bemerken, dass sie sich hauptsächlich auf der Verstandesebene bewegen?* ***Simone Klatt****, Expertin für buddhistische Psychologie, deckt diese versteckten Mechanismen auf und zeigt, wie durch die Kombination altbewährter Methoden mit neuen Therapieansätzen echte Transformation möglich wird.*

Abb: © fizkes - Fotolia.com

Wir leben in einer Zeit, in der scheinbar alles zu schnell geht. Vieles verändert sich im Äußeren, alles ist in stetem Wandel, und das Tempo scheint weiter zuzunehmen. Gleichzeitig erleben Menschen große Rastlosigkeit und innere Leere und sind immer irgendwie auf der Suche nach etwas. Nach sich selbst, nach einem besseren Leben, nach Glück, nach Partnern und vielem mehr. Dieses Suchen gab es natürlich schon zu allen Zeiten und es gehört zur Natur des Menschen, aber was sich verstärkt hat, sind Rastlosigkeit, Unruhe, das Getrieben-Sein und damit auch die Zunahme an psychischen Problemen und psychosomatischen Erkrankungen.

**Denken reicht nicht**

Der tibetische Gelehrte Rinpoche Tarab Tulku* meinte dazu, dass wir in einer Zeit leben, in der das konzeptuelle Bewusstsein, also der Verstand, unser Leben völlig dominiert, und wir dadurch unsere anderen Bewusstseinsarten und Möglichkeiten, das Leben und uns selbst zu erfahren, kaum nutzen. Die tibetische Philosophie unterscheidet nämlich zwischen verschiedenen Bewusstseinsarten, mit denen wir uns selbst und das Leben wahrnehmen können. Der Verstand ist nur eine Form davon. Er hat wichtige Funktionen, die wir für viele Bereiche des Lebens, insbesondere für die Kommunikation brauchen. Probleme bekommen wir nur dann, wenn er, wie derzeit, völlig dominiert. Buddhistisch gesehen ist der Verstand eine indirekt erfahrbare Bewusstseinsart: Wenn wir uns hauptsächlich in der Verstandeswelt bewegen, können wir mit den Dingen, dem Leben und auch mit uns selbst nicht in einen direkt erfahrbaren fühlenden Kontakt treten.

* Dr. Phil Tarab Tulku Rinpoche, einer der hochrangigsten tibetischen Gelehrten (1934-2004), hat eine neue Art der Darstellung der buddhistischen Wissenschaft des Bewusstseins und der Realität formuliert (Unity in Duality/UD), um die universellen Grundprinzipien der indo-tibetischen, buddhistischen Kultur auch Menschen des westlichen Kulturkreises zugänglich zu machen.

Unser Körper aber, wie auch unser fühlendes Bewusstsein, sind dazu in der Lage! Mit etwas körperlich in fühlenden und direkt spürbaren Kontakt zu gehen, bedeutet, dass es uns nährt, uns erfüllt und wir in eine tiefe Erlebnisfähigkeit eintauchen.

Umgekehrt heißt das aber auch, dass wir ohne diesen fühlenden Kontakt keine direkte und somit auch keine nährende und erfüllende Erfahrung machen können. Der „moderne Mensch" bewegt sich zu etwa 80 Prozent auf der Verstandesebene und kreiert seine Realität fast ausschließlich durch die Augen des Verstandes – sich selbst, seine Mitmenschen und seine Umwelt betreffend. Aus buddhistischer Sicht kommt er dabei nicht in das Gefühl einer fühlbaren Erfahrung und damit auch nicht in ein Genährt- und Erfüllt-Sein. Daher haben viele Menschen das Gefühl, sich selbst nicht richtig zu spüren und nirgendwo so richtig anzukommen.

Die Folge: Wir sind immer auf der Suche, rennen immer weiter und möchten immer mehr machen. Auf der Suche nach diesem Erfüllt-Werden, Genährt-Sein, Endlich-ankommen-Können. Wir rennen beispielsweise auf Berge, in der Hoffnung, dort eine erfüllende Erfahrung zu machen, was uns auch zum Teil gelingt. Da wir uns aber hauptsächlich auf der Verstandesebene bewegen, ist diese Erfahrung nicht sehr tief und nährt uns nicht wirklich.

Und weil wir nicht in der Lage sind, uns selbst auf liebevolle und natürliche Art und Weise zu spüren, gehen wir wieder auf die Ebene des Verstandes und versuchen irgendein Ich-Bild zu konstruieren. Viele Menschen sind sehr damit beschäftigt, an ihrem Bild zu arbeiten und zu feilen. Sie wollen „etwas" sein, da sie sich auf eine natürliche Art selbst nicht spüren können. Nur manchmal fühlen sie einen Schmerz: den Schmerz, mit sich selbst nicht verbunden zu sein.

### Auch Spiritualität kann verstandesdominiert sein

Dieses Defizit unserer Zeit zeigt sich auch in der spirituellen Welt, der Esoterik- und Yoga-Szene. Denn solange wir uns vorwiegend auf der Verstandesebene bewegen, brauchen wir immer Neues und kreieren Ich-Bilder. Der Verstand ist seiner Entsprechung nach ungeduldig, er langweilt sich schnell. Er braucht ständig Unterhaltung. Ruhe und Verweilen sind nicht seine Natur.

So ist man auch in der Esoterik-Szene gezwungen, immer Neues anzubieten. Meditationen beispielsweise werden heute recht unterhaltsam gestaltet, damit man „möglichst viel erleben" kann. Auch im Yoga werden immer „neue" Übungen angeboten. Die Lehrer spüren einen Erwartungsdruck, in jeder Stunde etwas Besonderes oder Unterhaltsames bieten zu müssen. Ständig gibt es neue spirituelle Ratgeber-Bücher, neue Methoden, neue Wege, neue Angebote. Das Rennen in der spirituellen Szene geht genauso wie im Alltag ungebremst weiter.

Und weil wir gerne nach Antworten im Außen suchen, bedient der Markt dieses Bedürfnis. Zum Beispiel, indem er uns Antworten von Engeln, Verstorbenen oder anderen Geistwesen anbietet – eben weil wir das Gefühl für uns selbst und unsere eigenen Antworten verloren haben. Und immer wieder ist die Ursache dieser Rastlosigkeit unser Verstand. Ob wir meditieren oder mit anderen Techniken arbeiten – solange wir hauptsächlich in der Welt des Verstandes leben, bewegt sich oberflächlich scheinbar viel, aber in der Tiefe nicht wirklich etwas. Immer wieder höre ich von meinen Klienten, sie hätten doch nun schon so viel gemacht, aber es hätte sich wenig verändert. Das ist wenig verwunderlich, denn tiefe Erfahrungen und echte Transformationsprozesse finden jenseits des bewertenden Verstandes statt!

Tarab Tulku sagte in diesem Kontext: „Something is missing" – Etwas fehlt. Und dieses Fehlende finden wir nicht auf der Ebene des Verstandes. Dazu müssen wir in andere Tiefen unseres Bewusstseins eintauchen. Es beginnt damit, dass wir lernen, unseren Körper wieder von innen her zu fühlen. Auf einer tieferen Ebene kommen wir über diesen Körpersinn in eine Verbundenheit mit uns selbst und dem Leben, eine Körper-Geist-Energie. Auch dieser Sachverhalt steht mittlerweile in vielen Büchern und wird auch intellektuell von den meisten Menschen verstanden. Doch das ist die große Crux unserer Zeit: Wir haben uns intellektuell schon alles angeeignet, verstehen es und stimmen dieser Ansicht auch zu. Und doch finden wir keinen echten Zugang zum lebendigen Kern dessen, was wir da verstanden haben.

### Inneren Halt finden, fühlen lernen

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten." Wer also einen tiefen fühlenden Halt in sich hat, in seinem Körper ruhen kann und in sich selbst angekommen ist, hat auch die Stabilität und Flexibilität, mit den Stürmen des Lebens umzugehen. Wenn wir uns aber in diesem eigenen Zuhause nicht spüren, sind wir fragil, leicht irritier- und beeinflussbar und fühlen uns oft angreifbar und schutzlos.

Wir alle kennen diese Momente, in denen wir ganz tief berührt werden. In denen uns das Herz aufgeht und wir uns ganz erfüllt fühlen. Uns kommt es dann auch nicht in den Sinn, so-


## 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

**Gut essen und besinnlich zur Ruhe kommen**

Genieße die Adventszeit mit abwechslungsreichen vegetarischen und veganen Gerichten, vorwiegend bio und fairtrade, sowie leckeren Kuchen-, Tee- und Kaffee-Spezialitäten in einer Oase inmitten der Stadt. Gelegen im buddhistischen Zentrum kannst du zudem an der Mittags- oder Abendmeditation teilnehmen oder einfach die Buddha-Statue besichtigen. Im Buchshop gibt es Literatur zu Buddhismus, Meditation und viele andere schöne Dinge zum Verschenken.

**Lotus Lounge**
Café - Restaurant - Shop im buddhist. Dharma Mati Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Mo-Sa, 12-19 Uhr
Tel. 030.232 55 065
lotuslounge@rigpa.de
www.lotus-lounge.de

Anzeigen

fort einen nächsten Impuls im Äußeren zu suchen, da wir ihn nicht brauchen. Wir kommen in tiefe innere Ruhe, sind erfüllt und können da bleiben. Momente, in den wir uns richtig spüren und uns in uns selbst wohl fühlen, sind die schönsten und wertvollsten!

Genau diese Bewusstseinszustände (direkte Erfahrung zu erleben), können in der Meditation und mit speziellen Techniken auf Basis und mit dem Verständnis buddhistischer Psychologie geübt und erlernt werden.

### Buddhistische Praxis: Verweilen, fühlen, ein Zuhause in uns selbst finden

Als ich diese Techniken aus der buddhistischen Psychologie erlernte, war es zunächst nötig, eine spezielle Meditationspraktik zu üben, um das konzeptuelle Bewusstsein weitgehend zu verlassen: Über einen langen Zeitraum übte ich, in meinen Körper, meine Körperwahrnehmung und in die Körperenergie einzutauchen, um auf dieser Basis wieder die unterschiedlichsten und vielfältigsten Gefühle kennen und spüren zu lernen.

Dies brauchte mehr Zeit als anfangs angenommen und erforderte auch regelmäßige Praxis. In dieser Ebene der inneren Wahrnehmung und des Vertiefens in ein anderes Bewusstsein öffnete sich aber eine neue Tür: die Tür zu Raum und Zeit. Ich meine damit, dass man plötzlich Raum und vor allem Zeit hat und in der Tiefe wirklich spürt, dass dieses Hin-und-Hergerenne eine große Leere nach sich zieht. Wenn man diese Erfahrung fühlend macht, ist auch die Notwendigkeit, sich in dieses Hamsterrad zu begeben und ständig Neues haben zu wollen, nicht mehr da. Plötzlich empfindet man eine innere Freude während des Verweilens und des Vertiefens im Moment. Man erkennt: Das wirkliche Verweilen in einem Zustand ist das, was uns nährt, was Erfahrungen vertieft und was auch unsere Erlebnisfähigkeit deutlich erweitert. Es stellt sich ein Raum ein, in dem wir ankommen können, ein Zuhause in uns selbst – der eigentliche Zustand, nach dem wir alle suchen.

Die Grundlage der buddhistischen Psychologie ist es, die innere Arbeit auf Basis der Meditation mit unterschiedlichen, auch westlichen Therapiemethoden, zu verbinden. Diese bekommen durch die speziellen Meditationstechniken eine völlig neue Farbe, wirken intensiver und verkürzen Prozesse. In meiner Arbeit nutze ich auch Heilmethoden aus dem tibetischen Buddhismus mit dem Ziel, Blockaden, alte Muster oder Traumata zu transformieren, zu heilen oder zu beruhigen.

In diesem Raum kommt man Mustern, Blockaden und Glaubensätzen sehr nahe. Sie werden dabei nicht nur sicht-, sondern auch fühlbar. Man erhält dabei auch oft tiefe Erkenntnisse und Einsichten. In diesem Raum wird es möglich, Dinge wirklich anzunehmen. Auch das kann man nur im Fühlen und über das Herz. Denn der Verstand kann nichts annehmen, was sich nicht gut anfühlt. Das braucht er auch nicht, denn dazu haben wir andere Bewusstseinsarten, die das können. Je mehr einem dies gelingt, desto mehr genießt man einfach nur noch dieses Verweilen, weil es so erfüllend ist. Das ist intellektuell schwer zu verstehen – es will erfahren werden!

### Mein Weg – die Krise als Schule des Lebens …

Ich habe schon recht früh begonnen, mich mit psychologischen, spirituellen und ganzheitlichen Themen auseinanderzusetzen. Als mein Leben dann trotzdem innerlich gefühlt auseinanderbrach, praktizierte ich schon viele Jahre als Heilpraktikerin, Therapeutin und Yogalehrerin. Dieser innere Knall wurde durch äußere Umstände ausgelöst: Nach einer Trennung stand ich mit einem vier Monate alten Baby und einem zweieinhalbjährigen Kind plötzlich alleine da. Ich war weder finanziell abgesichert, noch hatte ich Familie im Umfeld, die mir hätte helfen können. Ich wurde schlaflos – das heißt, ich habe nicht einfach nur schlecht geschlafen, sondern ich war oft ganze Nächte hindurch wach.

Das war damals extrem bedrohlich und hat tiefe Ängste ausgelöst. Ich wollte mich ja gut um meine Kinder kümmern und musste Geld verdienen, war damit aber total überfordert! Da ich therapeutisch geschult war, wusste ich natürlich, dass die Schlaflosigkeit der Ausdruck einer tiefen Angst und eben dieser Überforderung ist. Aber ich konnte mir zu dieser Zeit selbst überhaupt nicht helfen. Ob man nun schlaflos ist oder unter einem Burn-out-Syndrom, einer Depression, Angstzuständen oder einer körperlichen Krankheit leidet – es löst immer das Gleiche in uns aus: Absolute Hilflosigkeit, totale Ohnmacht und Verzweiflung, sich selbst nicht helfen zu können, da etwas in uns und mit uns passiert, auf das wir keinen Zugriff haben. Als wenn da etwas Fremdes in uns wäre.

Wie für viele Menschen war auch für mich in dieser Zeit meine Not so groß, dass ich das Gefühl hatte, für langsame Problemlösungen einfach keine Zeit zu haben. Ich stand unter einem unglaublichen Druck, mein Leben meistern zu müssen und leistungsfähig zu sein, während es mir einfach nur furchtbar schlecht ging. Durch diese plötzliche alleinerziehende Rolle wurde ein großer roter Knopf gedrückt, der all meine tiefsten Ängste und das Gefühl, völlig alleine zu sein, zum Vorschein brachte.

All diese Gefühle, die ich über viele Jahre ganz gut handhaben konnte, waren jetzt nicht mehr wegzudrücken – es hatte sie zwar schon immer gegeben, doch nun kamen sie an die Oberfläche!

### Die Suche nach Hilfe

In meiner Verzweiflung begab ich mich mit meiner noch verbleibenden Kraft auf die Suche. Ich ging zu diversen Therapeuten, klassischen Psychologen, Psychiatern, Geistheilern, Schamanen. Ich erlebte Familienaufstellungen, Rückführungen und suchte Antworten bei medial begabten Menschen. Alle hatten auf ihre Weise Recht – und doch hat mir nichts wirklich geholfen.

Ich verstehe, dass viele Menschen in ihrer Not nach schnellen Lösungen suchen. Lehren und Lehrer, die große und schnelle Lösungen bieten, sprießen nur so aus dem Boden und füllen ganze Säle. Manchmal sind auch gute Ideen dabei. Aber am Ende des Tages, wenn man wieder mit sich alleine in der Wohnung sitzt und mit seinem Alltag beschäftigt ist, fällt man wieder auf sich selbst zurück. Ich war auch irgendwann müde, die Lösung im Außen zu suchen. Ich hatte irgendwie das Gefühl, die Lösung muss doch in mir selbst zu finden sein. Durch einen Zufall erfuhr ich von der Meditation mit buddhistisch-psychologischem Hintergrund. Schnell spürte ich, dass sich mit diesen Übungen etwas in mir zu beruhigen anfing und dass ich wirklich erstmals jenen Raum betreten konnte, in dem das Problem seinen Ursprung hat. Und langsam entstand nach einer Weile des Praktizierens eine Erfahrung, ein Gefühl, mich selbst halten zu können, mich in der Tiefe wieder zu spüren und auch generell eine tiefe Verbundenheit zu erfahren.

Und ich verstand auch Folgendes; Wenn wir alle unsere Körper wieder fühlen können – unseren physischen Körper, den Energiekörper, den emotionalen Körper und unseren Geist-Körper –, dann kommen wir auch endlich in die Lage, unseren Verstand bewusst einzusetzen und ihn schöpferisch zu nutzen. Erst dann kann auch eine Affirmation ihre Kraft entfalten. Ist eine Affirmation hingegen „vom Verstand gemacht“, wird sie in der Tiefe nur wenig Wirkung haben, weil wir es oft nicht wirklich glauben und fühlen können. Denn in unserem Unterbewusstsein haben wir viele Glaubenssätze gespeichert, zu denen wir bewusst keinen Zugriff haben. Dort laufen ganz andere Prozesse ab, als die, die uns bewusst sind. Und dort beginnt dann die eigentliche Arbeit!

**Simone Klatt** ist Heilpraktikerin, Therapeutin, Meditations- und Yogalehrerin. Das auf ihrem eigenen Heilungsweg erworbene Wissen gibt sie in Meditations-Seminaren, Einzelsitzungen und seit letztem Jahr auch in einer Ausbildung weiter.
Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen auf diesem Weg der Transformation. Oft solche, die schon jahrelang Therapie gemacht oder in der spirituellen Szene vieles ausprobiert haben, aber die Sehnsucht verspüren, eigene Werkzeuge zu finden, um sich helfen zu können, wenn sich ein echtes, tiefes Problem meldet.

**Info und Kontakt** unter **Tel.: 089-131 691** oder info@yoga-simoneklatt.de
**www.yoga-simoneklatt.de**

Dieser Artikel erschien bereits in der Zeitschrift yoga aktuell.

www.yoga-simoneklatt.de

Anzeige



# Spezieller Kurs „Heilung der Seele“

## Wochenend-Seminar mit den Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping

**Sa, 8. Dezember 2018, 12-17 Uhr**
**So, 9. Dezember 2018, 10-15.30 Uhr**

**Samstag: Reinigung von Fremdenergien***
Hier geht es um die Anhaftung der seelischen Informationen von verstorbenen Menschen, Tieren und Pflanzen an Ihren Energiekörper und den dadurch gestörten Energiefluss. Mögliche Symptome dieses weit verbreiteten Phänomens sind:
• Energiemangel, große Erschöpfung, Kältegefühl, Blässe • Empfindungsstörungen, unklare, wandernde Schmerzen • Depressionen, Suizidgedanken, Ängste, Panikattacken • Schlafstörungen, Alpträume • Veränderungen des Gesichtsausdrucks und des Verhaltens • nicht diagnostizierbare bzw. schwer heilbare Krankheiten.

Die Meisterinnen Tianying und Tianping erklären die Ursachen dieser Anhaftung, wer besonders anfällig sein kann bzw. wie man sich schützt. Sie regulieren diese Fremdenergien in der Zeremonie mit der Kraft der himmlischen Liebe und der Vergebungsübung in Kombination mit Ho'oponopono.

**Sonntag: Heilung der eigenen Seele***
Um heil zu werden muss die Seele komplett sein und sich von ihren Belastungen lösen. Tatsächlich haben viele Menschen folgende Symptome, die mit dem Verlust eines Seelenteils zusammenhängen: • innere Unruhe, Zerstreutheit, Konzentrationsschwierigkeiten • unruhiger Schlaf, z.T. mit vielen Träumen • Kraftlosigkeit und Mangel an Erfolgen • Mangel an Selbstvertrauen, viele Bedenken, Übervorsichtigkeit • Gefühl von Einsamkeit • Langsamkeit im Denken, verlangsamte Reaktionen, langsames Handeln • Atypisches Gedächtnis: Manche Dinge bleiben sehr fest im Gedächtnis, andere gar nicht.

**Hier gibt es weitere Zeremonien für die Heilung:**
• Rückholung verloren gegangener Seelenanteile
• Harmonisierung zwischenmenschlicher Beziehungen durch die Kommunikation von Seele zu Seele • Löschen belastender Informationen der Seele. Diese Regulierungen sind die Basis für Gelassenheit, Ruhe, Freude und innere Freiheit.

Preis: 220 € /200 €
*Mit Liveübertragung
(Anmeldung über www.tianai-qigong.edudip.com)

**Der besondere Tipp:**
**Die Kraft der Stille - Schweige-Retreat im Januar**
In der Tiefe des Schweigens beginnt ein kraftvoller Prozess, der Sie zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber führt und Ihnen neue Perspektiven eröffnet. In einem unterstützenden Energiefeld erfahren Sie eine intensive Begegnung mit sich selbst, finden zu innerer Klarheit und nähern sich wieder Ihrer eigenen Mitte. (25.1.-1.2.2019 in Bad Meinberg)

Tian Ai Qigong

**Tian Ai Qigong Institut**
Martin-Luther-Str. 91-93, 10825 Berlin
**Tel.: 030-25 79 97 95,** info@tianai-qigong.com
**www.tianai-qigong.com**

# Die Entbindung

## Homöopathische Geburtshilfe mit Bufo, der Kröte

*von Werner Baumeister*

*Arzt*
*Homöopathische Antworten am Puls der Zeit*

Abb: © ivanvbtv - Fotolia.com

Diesen Artikel habe ich meiner Schwester zu verdanken. Sie wohnt in der Eifel und berichtete mir, wie neulich früh beim Duschen draußen auf dem Feldweg eine gigantische Kröte an ihrem Fenster vorbeikroch. Es war still und dunkel und das Einzige, was sich im Mondlicht bewegte, war dieses Urviech. Meine Schwester meint sich zu erinnern, dass die Kröte sie direkt angeguckt hat, bevor sie sich unter ihr Auto setzte. Ich habe natürlich sofort homöopathisch Witterung aufgenommen und Folgendes gefunden: Geliebt und gehasst zugleich, ist die Kröte im Märchen eine Schatzhüterin (vielleicht ja auch homöopathisch?!). Die nachtaktive Erdkröte sitzt im Märchen unter dem Bett und zieht alle Gifte an sich, hat also die Fähigkeit, Krankheiten zu heilen. Ein archetypisches Sinnbild für weibliche Macht und Stärke, erinnert ihr Aussehen an den Uterus, den Gebärmuttermuskel. Sie wurde früher in matriarchalen Kulturen den unfruchtbaren Frauen sogar in Fruchtbarkeitsriten auf den Bauch gesetzt. Während der Zeit der Hexenverbrennungen wurde sie als Teufels- und Hexentier betrachtet, verfolgt und vernichtet. Und galt – wen wundert´s – als patriarchales Hassobjekt, schleppt doch das kräftige Krötenweibchen bis zu drei Männchen, die sich an ihr festklammern, auf ihrem Rücken zum Laichtümpel. Homöopathisch thematisiert die Kröte archaische urwissende Instinkte und fördert das Urvertrauen darin, dass das Leben uns trägt und ernährt. Bufo, die Kröte, ist daher angezeigt, wenn wir unser Urvertrauen verloren haben, uns also im Krieg mit dem mütterlichen Prinzip befinden – ein auch gesamtgesellschaftlich hochaktuelles Thema.

### Ich will noch nicht geboren werden

Gleich nach Einnahme des homöopathischen Krötengifts stellt alles, was mir im Leben momentan als „Ersatzmutter" zur Stillung meiner süchtigen Bedürftigkeit dient, unwiderruflich die Versorgung ein, bis ich schließlich total desillusioniert aufhöre, danach zu suchen und zu greifen. Kein Wunder, dass die Kröte hier aufräumt: Krötengift wirkt direkt auf unsere archaischen Stammhirnareale, wo zum Beispiel das Fresszentrum sitzt. Bufo ist angezeigt, wenn hier die Hemmung nicht funktioniert. Heißt: wenn wir beispielsweise unseren Appetit nicht beherrschen können und dauernd essen oder ständig Sex brauchen (Bufo-Leitsymptom: hypersexuell, totaler Geschlechtstrieb, Pornosucht oder totales Negieren von Sexualität; nur im Kopf).
Wir alle waren mal zu hundert Prozent angewiesen auf Essen, Wärme, Schutz und Aufmerksamkeit der Mutter – und haben sie oft nicht bekommen. Und diese dadurch erzeugten Gefühle von Angst und Wut stecken noch in uns drin. Das homöopathische Krötengift holt diese (primitiven) Gefühle, diese basalen Strukturen, wieder an die Oberfläche und reinszeniert diese Energien auf eine heilsame Art in unserem heutigen Leben. Dabei taucht mein zentraler Glaubenssatz wieder auf: „Auf Frauen (Mutter) kann ich mich nicht verlassen!" Auf diese frühe Wunde fokussiert oder besser verengt sich unter Bufo noch einmal meine gesamte Wahrnehmung.

### Die Angst vor der Freiheit

Homöopathisch begleitet die Kröte, ihres Zeichens Symbol für die Urmutter, somit einen meiner schwierigsten Schritte in diesem Jahr. Im Grunde ist es noch einmal die Erfahrung des Geborenwerdens. Es galt noch einmal zu erfahren, was es heißt, dass die Mutter ab einem bestimmten Moment nicht mehr für mich da ist und auch nicht mehr da sein darf, weil es sonst kein Geborenwerden gibt. Das Thema zeigte sich als die Reaktivierung meiner Geburtsstrecke von der Weigerung „Nein, ich will noch nicht geboren werden" über ein „Ja, ich kralle mich nicht mehr mit aller Macht im Geburtskanal fest (= heutige Komfortzone), werde geboren in mein eigenes Leben und kümmere mich jetzt um mich selber" hin zu der Konzentration auf die Entfaltung meines vollen Potentials. Damit diese Regression an den Anfang meines Lebens etwas Heilsames hat, musste all das, was mich gefühlt gerade von außen mütterlich versorgte, zu einem Ende kommen – unwiderruflich. Wie damals auch, gibt es jetzt kein Zurück mehr in die geborgene Wärme der Gebärmutter (der gewohnten Versorgung). Dieser Schritt, den die Kröte begleitet, ist nicht unbedingt schön, aber unglaublich hilfreich, so wie wir ja auch bei der Geburt einen Raum der uns vertrauten Geborgenheit verlassen müssen und uns die Welt, in die wir hineingeboren werden, zunächst einmal frösteln lässt, bevor wir unseren eigenen Weg gehen...

## Vier Dezember-Workshops

### Die Entbindung

Die Kröte als Symbol für das Hässliche hilft homöopathisch dabei, all das, was wir reflexartig erstmal abwehren (weil es unangenehme Gefühle hervorruft), vertrauensvoller an uns ranzulassen. Krötengift enthält herzwirksame Substanzen. Bufagine gehören zu den Herzglykosiden und getrocknete, zu Pulver verriebene Krötenhäute wurden früher als Herzmedikament verwendet und waren der Vorgänger von Digitalis. Homöopathisch löst die Kröte die durch Misstrauen gegen das Leben entstandene Verkrampfung des Herzens, lässt uns tief verdrängten Schmerz in unserem Herzchakra wieder spüren und hilft uns, alte Wunden mit dem Wasser unserer Tränen zu reinigen. Dieser Workshop beinhaltet eine lebendige Darstellung des Arzneibildes Bufo rana (Krötengift) sowie die Erstellung eines aktuellen homöopathischen Profils für jeden Teilnehmer.

**Termine:**
Sa, 1.12., Wiederholung
Sa, 8.12. & Sa, 15.12. &
Sa, 29.12., je 13-19 Uhr
90 €, Anmld. erforderl.
Reichenberger Str. 114
**Tel.: 0172 - 391 25 85**

Abb: © Irma Alex Fotografie

# Liv – Kommunikationsdesignerin

## für Umwelt, Kultur und Heilarbeit

**„Erfahren, wissen, verstehen, visualisieren."**
Um nachhaltig kreative Energie in mir zu kultivieren und Druck und Stress unter anderem zu Schaffensenergie zu transformieren, begann ich mich vor knapp 5 Jahren neben meiner freiberuflichen Tätigkeit als Mediengestalterin intensiv mit Meditation, Yoga, alternativen Heilmethoden, Reisen, wildem Tanz, Gesang und etlichen Formen der ganzheitlichen Körper-, Geist- und Seelenarbeit zu beschäftigen. Ich machte Erfahrungen und knüpfte Kontakte, die heute für meinen Beruf von großer Bedeutung sind.

**Authenzität**
Da ich ein energetischer, effizienter und moralischer Mensch mit Gespür für Sinnhaftigkeit, Gerechtigkeit und Umweltschutz bin, ergibt sich mein Kundenkreis durch meine modern-kritische, friedfertige Haltung in Bezug auf gesellschaftlich relevante Themen. Durch meine Kreativität, meine Kontakte und meine privaten und beruflichen Interessen bin ich selbst Teil meiner Zielgruppe. Für mich kommt es nicht mehr in Frage, für Menschen zu arbeiten, die Produkte vertreiben, die auf Kosten von Mensch und Umwelt entstehen und auf Leid basieren. Es gibt so viele Themen, die in unserer Gesellschaft kommuniziert werden könnten. Viel kreatives Potenzial findet sich statt in Kunst und Politik in der Werbebranche wieder und dient oft allein dem Zweck der Verkaufsförderung (http://www.designishistory.com/1960/first-things-first), unbeachtet der Produktionsbedingungen und Folgen.

Ich möchte durch meine Arbeit Botschaften und Informationen verbreiten, Alternativen schaffen und Menschen mit berührenden Ideen und Gaben bewerben. Spiritualität „entstauben". Helfen, dass Menschen Menschen und Projekte finden können und ressourcenschonend miteinander an einer liebevollen Zukunft im Innen und Außen „arbeiten". So wähle ich potenzielle Auftraggeber*innen aus und konzentriere mich auf Kund*innen aus den Bereichen Umwelt, Kultur und Heilarbeit.

Durch meine politischen und heilenden Erfahrungen auf meinem Weg bis hierher kann ich verstehen, wie für diese drei Bereiche gestaltet werden muss, um die entsprechenden Zielgruppen anzusprechen, zu informieren und zu aktivieren. Dieses Wissen und der stetige innere Prozess unterscheidet mich von anderen Kommunikationsdesigner*innen. Für mich zählt der gute Kontakt zum Menschen sowie der Inhalt, das Produkt an sich und die Botschaft, die visuell kommuniziert und als repräsenentatives Material als Endprodukt der Zusammenarbeit entsteht.

**Interdisziplinäres Arbeiten**
Das besondere an meiner 9-jährigen Ausbildung (IHK geprüfte Mediengestalterin und studierte Kommunikationsdesignerin B.A.) und Arbeit ist, dass ich alle Designdisziplinen selbst abdecken kann. Während meines Studiums wurde mir bewusst, wie viel Freude mir jedes einzelne Feld (Fotografie, Projektmanagment, Illustration, Programmierung, Screendesign, Typografie ...) macht und dass ich mich lieber inhaltlich spezialisiere und mich somit nicht beschränke, sondern flexibel bleibe.

Ich konzipiere und gestalte Druckprodukte sowie digitale Arbeiten und setze diese um. Ich erstelle sämtliches Arbeitsmaterial am liebsten selbst (Fotos, Illustrationen, Artworks, Visuals...).
Alles aus (m)einer Hand anbieten zu können ist ein Vorteil, da Zeit und somit Geld in der Schnittstellenkommunikation (z.B. Screendesigner*in und Programmierer*in) gespart wird. Ich konzipiere und gestalte mit dem Wissen der unkomplizierten und zeitsensitiven Umsetzung.

**Nachhaltigkeit**
Ich berate in der Wahl der Druckereien und Provider und empfehle die Zusammenarbeit mit ökologisch wirtschaftenden Anbietern. (Papier und Druckfarben, Ökostrom etc. )
Ich berate meine Kund*innen bezüglich ihrer Werbevorstellungen und schlage das passende Konzept, Werbekanal und Mittel vor.

**Kooperation**
Ich bin dankbar für meine Profession und freue mich auf neue Aufträge für das nächste Jahr. Vielleicht wünschst du dir professionelle Visitenkarten, Flyer oder eine Website oder du möchtest jemanden durch ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk unterstützen?
Bei einem Vertragsabschluss bis zum 15.1.19 vergebe ich, um dich zu motivieren, einen Rabatt von 25% auf alle Digital- und Printmedien.
Individuelle Angebote auf Anfrage.
Get in touch.

Mehr Informationen, Preise und mein Portfolio findest du auf meiner Webseite **www.livwaves.com**

**Peace.**

# Schenk dir was

Anzeigen

## KREUZBERG

### Eine Shiatsu-Behandlung - ganzheitlich schenken

Verwöhne deine Liebsten mit einer wohltuenden Shiatsu-Behandlung.

Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters und wird als Ganzkörperbehandlung am bekleideten Körper angewendet. Als energetische Körperarbeit beruht es auf achtsamem Kontakt. Die Klient_innen erleben diesen Kontakt als angenehmen Druck, der berührt und bewegt.

Geschenkgutscheine gibt es direkt auf meiner Internetseite www.shiatsu-zentrum.de
für 70 €, oder ruft an.

**Heilpraktikerin Edith Storch**
Oranienstr. 163
10969 Berlin

Tel. 030 - 6 15 16 86
www.shiatsu-zentrum.de

## WILMERSDORF

### Weihnachts-Basar im Zenit am Samstag, 8.12.2018

Es erwartet euch ein buntes Programm und viele Leckereien

12.30-13.30 Uhr, Spende
Klangschalenkonzert mit Julia Stets

14-17 Uhr, 10/15 Min. = 10 €
Aura Fotografie, Handlesen, Tarot mit Christine Polzin
Theta Healing® mit Bridget
Access Bars® & Bodyprozesse mit Maria Waidacher

17.30-19 Uhr, Spende
Nada Yoga/Klang Yoga mit Jan Genshu Knuth

25% auf Equilibrium-Flaschen von Aura Soma!

**ZENIT Buchhandlung**
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Tel. 030 - 8 83 36 80
www.zenit-berlin.de

## KREUZBERG

### Glück durch Massage Geschenkgutschein

Mit einem Gutschein für Massage schenken Sie sich und ihren Lieben pures Glück. Eine wunderschöne Ganzkörper-Meridian-Massage befreit nicht nur von Anspannung. Wichtiger noch: der Körper spürt die Beachtung, die er so dringend braucht. Er dankt es prompt.

Wählen Sie Ihren schönen Geschenk-Gutschein unter www.koerperphysik.de/sein oder rufen Sie mich einfach an.

**Praxis für Körperphysik**
Dr. Kai Weiß
Wiener Str. 24
10999 Berlin

Tel. 030 - 91 68 68 42
info@koerperphysik.de
www.koerperphysik.de

## PRENZLAUER BERG

### Ayurveda-Entspannung verschenken

Im Ayurveda Wellness Zentrum SURYA VILLA können Sie mit Ölmassagen, Stirnölguss, Kosmetik, Sauna und Dampfbad entspannen und im Sinne der altindischen Heilkunst des Ayurveda Ihre Gesundheit fördern.

**Geschenkgutscheine können Sie online oder auch vor Ort als schön gestaltete Gutscheinkarten kaufen.**

Sehr beliebt ist der 4-stündige Ayurveda-Wellnesstag mit Massagen, Stirnölguss, Dampfbad und Ayurveda-Menue. Im Ayurveda-Shop finden Sie hochwertige Produkte wie Tees, Bücher u.v.m..

**Surya Villa**
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestr. 3, 10405 Berlin
Tel. 030 - 48 49 57 80
www.ayurveda-wellnesszentrum.de
Mo-Sa 10.30-20 Uhr

## FRIEDRICHSHAIN

### My Temple Geschenkgutscheine

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

- Lomi Lomi
- Tantra am Boden
- 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!

## SCHÖNEBERG

### Berührung schenken Ayurveda-Gutscheine

- Abhyanga - Ayurveda-Ganzkörper-Ölmassage zwei- oder vierhändig
- Shirodhara - Stirnölguss, tiefe Entspannung, innerer Frieden
- Samvahana - eine sinnliche Reise für Frauen, verjüngend
- Ayurvedische Kopf-, Gesichts-, Rücken- oder Fußmassage
- Gasahana - Seidenhandschuhmassage

Die Massagen werden von liebender, einfühlsamer Präsenz begleitet.

**Body&Soul**
Tashina Kohler
Akazienstr. 27
10823 Berlin
Tel. 030 - 32 70 57 79
0176 - 271 621 71
tashinamail@web.de

# Inspiration und Freude

ÜBERREGIONAL

## Lucy's Rausch

**Das Gesellschaftsmagazin für psychoaktive Kultur**
Lucys beleuchtet die interdisziplinäre Thematik rund um sämtliche psychoaktiven Drogen aus verschiedensten Blickwinkeln - in Form von Reportagen, Interviews, Berichten u.v.m.

Aus der aktuellen Ausgabe Nr. 8:
- Christian Rätsch: Ayahuasca-Oper
- Dendrobium nobile: Eine psychoaktive Orchidee
- Wolf-Dieter Storl: Titanische Illusionen
- Psychedelische Kunst: Martina Hoffmann
- Cannabis und Terpene
- Erfahrungen mit CBD

**In gut sortierten Buchhandlungen**
& Hanfläden oder direkt über
www.lucys-magazin.com
ISBN 978-3-03788-408-9
112 Seiten, Format 20 x 26,5 cm
Hochglanzmagazin, 14,80 €

ÜBERREGIONAL

## Mondphasenkalender

**Im Rhythmus der Mondphasen zu sein bedeutet, sich in den Kreislauf der Natur einzustimmen.**

In diesen 3 Formaten erhältlich: als Postkarte, Mini-Kalender 15,2 x 35cm oder als grosser Wandkalender 35 x 82cm - Silbersiebdruck auf blauem Chromolux-Papier

Diese Kalender sind ein idealer und besonders attraktiver Jahresbegleiter um sich dem jeweiligen Mondstand bewusst zu sein und zu wissen, wieso wieder eine Nacht ohne Schlaf stattfand - oder die lieben Mitmenschen etwas anders sind als sonst...

**In gut sortierten Buchhandlungen**
oder direkt über
**www.mondphasenkalender.ch**
ISBN 978-3-03788-554-3
großer Wandkalender, 16 €
ISBN 978-3-03788-555-0
Mini-Kalender, 8 €

ÜBERREGIONAL

## Come Together Songs Hagara Feinbier

Singen macht glücklich – nicht nur zu Weihnachten!

Drei Liederbücher und sechs CDs mit gemeinschaftsbildenden und heilsamen Liedern aus aller Welt.

„Ich möchte Menschen die heilende Kraft ihrer Stimme erfahrbar machen und sie ermutigen, auch im Alltag wieder (miteinander) zu singen. Singen bringt uns in Kontakt zu uns selbst, zu anderen und zu unserem spirituellen Kern."

Weihnachtsrabatt

**Come Together Songs**
Hagara Feinbier
Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig

hagara@zegg.de
www.come-together-songs.de

Anzeigen

ABONNEMENT

## SEIN Jahresabonnement

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

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

Bestellen können Sie das Abo per Mail oder telefonisch.

**One World Verlag Ltd.**
Im Amseltal 57
13465 Berlin

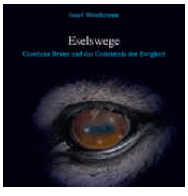
Tel. 030 - 78 70 70 78
Fax 030 - 788 35 20
mail@sein.de
www.sein.de

ÜBERREGIONAL

## Physik und Philosophie – spannender als ein Krimi!

Was hat Platons Höhlengleichnis mit der Quantenphysik zu tun? Und ist Zeit nur eine Illusion? Findet alles gleichzeitig statt, ohne dass wir es bemerken?

Begleiten sie Francesca, die junge Physikerin und Giordano Bruno, den berühmtesten aller Ketzer bei Ihrer spirituellen Suche. „Eselswege" von Josef Weichmann - ein fesselnder Roman zum Lachen, Weinen und Nachdenken, mit wissenschaftlichem Sachverzeichnis. ISBN: 978-3-937527-42-0




**Morsbach Verlag**
Hermann-Köhl-Straße 2a
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 22259
info@morsbachverlag.de

ÜBERREGIONAL

## 10% MARIA MAGDALENA Naturkosmetik

Von Lars Muhl („Der Seher") kreiert - in Dänemark mit Ölen und Pflanzen nach uralten Bräuchen und Rezepten aus der Zeit der Bibel hergestellt.

Vermag Chakras zu aktivieren und zu öffnen. Ideal für Meditation, Massage, Heilrituale, therapeutische Arbeiten. Bis Ende Dezember 10% Rabatt auf Öl oder Handcreme mit Gutschein MM-Sein18 im Online-Shop. Portofreier Versand.

**Mehr Infos** und Bestellmöglichkeit auf
shop.neue-weltsicht.de

# „Es war einmal …“ Weltenreisen durch die Zeit

von Kati Pfau

*Wie schnell können uns ein paar Worte in andere Welten entführen … – und nichts ist besser dazu geeignet als die Poesie der Märchen, die uns auf ihre Weise das Urwissen der Menschheit nahebringen.*

Ganz besonders in der Zeit ab November öffnet sich ein uraltes geheimes Tor in unseren Herzen. Im postmodernen Zeitalter, in dem uns mehr und mehr bewusst wird, wie schmerzlich wir uns von so vielem abgespalten haben, strecken wir noch zaghaft, aber sehnsuchtsvoll unsere Fühler nach anderen Wirklichkeiten aus. Und nichts anderes sind Märchen seit alters her. In Geschichten und Märchen machen wir Weltenreisen, Zeitsprünge, tauschen die Rollen und verwandeln uns unentwegt mit Leichtigkeit. Wir verlassen unsere alltägliche Jetzt-Ebene.

Nicht umsonst verwenden verschiedene psychotherapeutische und spirituelle Praktiken das erzählerische Element. Im Kopf werden Bilder erzeugt, um die Beteiligten auf eine andere Bewusstseinsebene zu führen. Die uralte Technik der Geschichtenerzähler.

Wer sich auf Märchen einlässt, betritt die älteste Bibliothek der Menschheit. Seit Urzeiten werden Geschichten erzählt, und es zeigt sich, dass von dorther ein uraltes Wissen weitergegeben wird: das Wissen vom gelingenden Leben. Auch wenn sich Kulturen und Werte über die vielen tausend Jahre geändert haben, scheinen sich doch einige Weisheiten über die Zeit zu Sternen am Nachthimmel verdichtet zu haben.

## Märchenhaft vielfältig

Märchen sind herrlich vielfältig interpretierbar. Sie geben Raum für verschiedene Verstehensweisen und tagesabhängige Stimmungen. So kann „Aschenputtel“ in jungen Jahren zu Träumen von Kleidern aus Gold und Silber inspirieren, in mittleren Jahren kann es an die Geringschätzung und Missachtung anderer für die eigene Arbeit erinnern und im Alter an die unerschütterlich gerechten Gesetze des Lebens gemahnen.

Tausende von Jahren menschlicher Entwicklung haben Schicht um Schicht neue Kulturen und andere Werte hervorgebracht. Doch bei aller Veränderlichkeit bleiben ein paar Eckpunkte: Geburt, Erwachsenwerden, sich und den oder die andere finden, Geben und Nehmen, den eigenen Weg finden, Wissen weitergeben, Tod. Dies sind die Bedingungen, mit denen wir uns mit unserer Entscheidung zur Inkarnation als Mensch einverstanden erklärt haben.

Aber wie halten wir das aus? Wie gehen wir unseren Weg? Was brauchen wir, damit unsere jetzige Inkarnation gelingt? Und da ist die Spiritualität im Märchen zu finden, denn genau darauf gibt es hier Antworten.

Die Märchen erzählen von Mut, Aufrichtigkeit, Durchhaltevermögen, Treue, Klugheit, ja auch Schläue, Vertrauen, Arglosigkeit. Viele sagen dazu: „Ja, das sind ja nur Märchen.“ Vielleicht tun wir das viel zu schnell ab. Viele Menschen nutzen lieber Fantasy (die Märchen der Erwachsenen) und märchenhafte Bilder aus überdimensionierten Hollywood-Filmen zur Flucht aus dem Hier und Jetzt. Auch das kann durchaus guttun. Wäre es aber nicht auch eine sinnvolle Entlastung für die Seele, den alten, verzauberten Märchenpfaden zu folgen?

## Der lebenspraktische Wert

Manchmal sehe ich das kaum unterdrückte, abschätzige Lächeln, wenn ich erzähle, dass ich eine Märchenfee bin. „Ach so, für Kinder“, wird das ganz schnell abgetan. Inzwischen lächle ich zurück. Aber über diese Reaktion.

Denn ich habe oft sehr konkret in meinem Leben erfahren, wie hilfreich die Weisheit aus den alten Geschichten ist. „Schneewittchen“ half mir, meine Mutter zu verstehen. „Allerlei-

Abb: © tomertu - Fotolia.com

rauh“ zeigte mir den Ausweg aus dem Dunstkreis eines viel zu dominanten Vaters. „Das Mädchen ohne Hände“ brachte mir ein tiefes Verständnis meines künstlerischen Weges, „Sterntaler“ lehrte mich die Weisheit des Gebens. Und „Der Meisterdieb“ brachte mir augenzwinkernd bei, dass keine irdische Macht Anspruch auf die Alleinseligmachung hat.
Und das sind nur die Grimm'schen Märchen. Auf der ganzen Erde gibt es zauberschöne und tiefweise Märchen und Geschichten. Dort finden wir uns alle wieder, ganz gleich, wer wir sind.
Es lohnt sich, ein Märchen nicht einfach runterzulesen, sondern sich ihm mit meditativer Absicht zu nähern. Wenn wir unser Herz öffnen, werden wir beschenkt mit uraltem Wissen aus der Tiefe der Zeit, das oft die Kraft der Heilung in sich trägt.
„Erhabener König“, spricht die Amme Südlimene in der Rahmenhandlung der Märchensammlung „Märchen für Tausendundeinen Tag“, „lasst mich meine Kunst versuchen, die Prinzessin fröhlich zu stimmen.“
Der König fragte: „Worin besteht denn deine Kunst?“
Die Amme erwiderte: „Ich kann Märchen erzählen. Viele schöne und interessante Geschichten von Zauberern, Feen, guten und bösen Geistern, von Armut und Reichtum, von Liebe und Hass und von vielen anderen Dingen.“
„Wie viele Märchen kennst du denn?“, wollte der König wissen.
„So viele, dass es genau für tausendundeinen Tag reicht“, erklärte die Amme.
„Und meinst du, dass du mit deinen Märchen meine Tochter wieder gesund machen wirst?“, fragte ungläubig der König.
Die Amme erwiderte: „Du musst wissen, Märchen vertreiben die Langeweile, die Unlust und die Verzagtheit, sie besänftigen die Ruhelosen, ermuntern die Kraftlosen und außerdem sind tausendundein Tag eine lange Zeit. Unterdessen kann die Prinzessin ihren Kummer vergessen oder, wer kann es wissen, ein wunderbar lächelnder Jüngling eine Botschaft senden...“

**Märchenfee Pfauenfeder zur Adventszeit:**
„Sternenlicht und Himmelklang – Weihnachtsmärchen“

8.12.2018, 15 bis 18 Uhr – Adventsmarkt Honighof Baranowski, 15806 Zossen

9.12.2018, 14 bis 18 Uhr – Weddingmarkt, Leopoldplatz, 13353 Berlin

16.12.2018, 14 bis 18 Uhr – Märchenweihnachtsmarkt Luckenwalde, Marktplatz, 14943 Luckenwalde

**Workshop und Vortrag** auf Anfrage: „Märchen – Urwissen der Menschheit. Wissen der Urgöttin“

**Info und Kontakt** unter
**Tel.: 033702-200 699** oder 0171-950 89 20
oder kontakt@katipfau.de
**https://katipfau.de**

Auf **Youtube** gibt es mit ihr ab 1.12.2018 Märchenzeit.TV. Hier erzählt sie jedes Wochenende ein neues Märchen und stellt im Anschluss Deutungsmöglichkeiten des Märchens vor.

https://katipfau.de

# Der Spielmann

Es war einmal vor langer Zeit ein Spielmann, der zog mit seiner Geige von Ort zu Ort und erfreute die Menschen auf den Plätzen und Straßen mit seiner Musik. In seinem Hut landeten genug Münzen, dass er nicht hungern und frieren musste.
Doch einmal war eine fürchterliche Dürre und Teuerung gewesen, so dass die Leute selbst kaum genug zu essen hatten. Sie hörten zwar immer noch gern dem Spielmann zu, hatten aber keine Münzen mehr für ihn übrig.
Im Winter, es war gerade Heiligabend, da zog er auf der Straße dahin, fror und hungerte entsetzlich und wusste nicht ein noch aus. Es dämmerte schon und der Spielmann betete, er möge wenigsten ein trockenes Dach für die Nacht finden. Da sah er am Waldrand ein einsames Haus, groß und schön, und aus allen Fenstern leuchtete es warm. Voller Freude lief er dorthin, um ein Nachtlager zu erbitten. Da öffnete sich die Tür von ganz allein und er hörte liebliche Frauenstimmen sagen: „Tritt nur ein, Spielmann, wir haben dich schon erwartet.“
Der Spielmann trat ein und Wärme und Licht umfing ihn. Es duftete herrlich nach Lebkuchen, Zimt und Braten. In einer großen Stube standen drei Frauen um eine reichlich gedeckte Tafel, wie sie der Spielmann sein Lebtag nicht gesehen hatte. Da gab es alles, was das Herz nur begehrte: Schinken und gebratene Hähnchen, feinen Käse und frische Äpfel, Kuchen, Gebäck und Wein. Kerzen leuchteten an den Wänden und auf dem festlichen Tisch. Die drei Frauen aber, hochgewachsen und wunderschön, sahen alle gleich aus. Freundlich luden sie ihn ein, Platz zu nehmen. Sie speisten zusammen, lachten und erzählten sich Geschichten.
Als der Spielmann satt war, begann eine der Frauen, mit hoher, klarer Stimme zu singen. Bald stimmten die beiden anderen Frauen mit ein und es war ein so süßer, himmlischer Gesang, dass das Herz des Spielmanns vor lauter Seligkeit zu strahlen begann. Da griff er nach seiner Geige und begleitete die herrlichen Stimmen. Eine wundersame Macht ergriff ihn und er spielte so schön wie noch nie. Seltsam anmutige Melodien glitten von seinen Saiten und lichtvoll durchflutete ihn seine eigene verzauberte Musik.
Am nächsten Morgen erwachte er in einem weichen, großen Bett. Die drei Frauen waren nicht zu finden, aber auf dem großen Tisch in der Stube war ein reichliches Frühstück für ihn gedeckt. Der Spielmann setzte sich und aß. Dann nahm er seine Geige, bedankte sich laut und ging seiner Wege.

## Das Weihnachtswunder

Nach einer Weile kam er zu einer kleinen Stadt. Der Torwächter begrüßte ihn und fragte, wohin er wolle. Der Spielmann zeigte auf seine Geige und meinte, er wolle den Menschen ein wenig Musik machen.
„Nun ja, es ist Weihnachtsmorgen“, antwortete der Wächter. „Da wird wohl keiner auf der Straße stehen und dir zuhören. Eben sind alle zur Weihnachtsmesse in der Kirche. Aber versuch nur dein Glück.“
Der Spielmann dankte und begab sich zum Marktplatz. In diesem Moment traten die Leute aus der Kirche. Es juckte den Spielmann seltsam in den Fingern. Auch wenn er wusste, dass es sich nicht gehörte, konnte er einfach nicht anders, holte seine Geige heraus und begann zu spielen.
Doch was war das? Aus seiner Geige kam nicht die Musik, die er sonst gespielt hatte. Nein, es waren die zauberhaft schönen Klänge der Nacht. Er brauchte nur die Augen zu schließen und seine Finger fließen zu lassen. Es war, als würde es von ganz allein geschehen. Und sein Herz jauchzte und strahlte, dass es ihm die Tränen in die Augen trieb vor lauter Glück.
Als die Musik verklang, bemerkte er, dass die Leute nicht nach Hause gegangen, sondern alle bei ihm stehen geblieben waren. Mit offenen Mündern und staunenden Blicken sahen sie ihn an. Dann griffen sie in ihre Geldbörsen und warfen Münzen in seinen Hut, dass es nur so rasselte.
Und der Bürgermeister lud den Spielmann zum Weihnachtsessen zu sich ein. Beim Herrn Bürgermeister ließ es sich der Spielmann gut schmecken. Dann aber wollte er wieder seines Weges ziehen.
„Ich danke Euch, Herr Bürgermeister“, sprach der Spielmann. „Doch eine Frage hätte ich noch.“
„Was ist es denn?“, fragte der Bürgermeister.
„Sagt mir doch bitte, wem gehört das große schöne Haus dort am Waldrand, keine drei Meilen vor der Stadt?“ Der Bürgermeister kratzte sich nachdenklich am Kinn. „Drei Meilen vor der Stadt? Da steht kein Haus. Da gibt es nur eine verfallene Scheune“, antwortete er.
Und weil der Spielmann klug war, schwieg er dazu. Doch die Neugier trieb ihn noch einmal zurück. Und siehe da, tatsächlich standen dort am Waldrand nur die Reste einer uralten Scheune. Da kniete der Spielmann nieder und dankte aus ganzem Herzen für dieses Weihnachtswunder der drei Feen.
Der Spielmann zog weiter. Die himmlische Musik aber blieb bei ihm sein Leben lang und seine Mütze blieb nie leer. Und so lebte er glücklich und zufrieden bis an sein Ende.

# Lesen & Hören

*Hach ja – das Jahr neigt sich dem Ende zu und die beschauliche Weihnachtszeit steht an . . . Welcher Zeitpunkt wäre besser geeignet, um sich zurückzulehnen und ein wenig zu reflektieren, zum Beispiel über Gefühle wie Neid und zu wenig oder gar zu viel Vertrauen in sich oder andere . . ?*

**The Heart Guy**
**Polyband, 2017**
**DVD, Staffel 1 & 2**
**je circa 19 Euro**

**Was fürs Herz**

Und ab geht es mit dieser Arztserie nach Australien, in ein verschlafenes Städtchen im Outback. Doch wer jetzt eine beschauliche Landarztserie à la „Die fliegenden Ärzte" erwartet, wird überrascht werden. Man sieht allein schon am Untertitel der Serie („Lover. Lebemann. Landarzt?"), wie ironisch gebrochen der Landarztstatus hier ist. Protagonist ist der attraktive, selbstsüchtige, aber geniale Herzchirurg und Lebemann Hugh Knight, der in der Großstadt zwischen schwierigen Herzoperationen, bei denen er gerne Gott spielt, und Drogenpartys pendelt und akut die Bodenhaftung verloren hat. Nach einem Partyskandal beschließt die Ärztekammer, ihn auf die rote Liste zu setzen: Hugh wird die Erlaubnis entzogen, als Chirurg zu arbeiten, und er wird zurück in das australische Kaff namens Wyhope verfrachtet, in dem er aufgewachsen ist. Unter den amüsierten Blicken seiner ihn drangsalierenden neuen Chefin Penny Cartwright, die als Einzige über die Gründe seiner Hierseins Bescheid weiß, soll er für ein Jahr im örtlichen Krankenhaus die Stelle eines Allgemeinmediziners ausfüllen und sich so bewähren. Wöchentlich muss der große Chirurg, der kein Skalpell mehr anfassen darf, nun für Drogentests in einen Becher pinkeln und ansonsten Grippefälle kurieren. Seine Selbstherrlichkeit kriegt zum ersten Mal einen Knacks, als er jovial Lungenkrebs diagnostiziert und dann erkennt, dass der Patient sein früherer bester Freund ist. Und dann wäre da auch noch das winzige Problem seiner Familie: Sein Vater, der ihn nur verächtlich anschweigt, sein Bruder – der jetzt mit der Frau verheiratet ist, die Hugh damals via Postkarte aus Las Vegas sitzen ließ, sein Adoptivbruder (den Hugh verabscheut), der mit einem erzchristlichen Mädchen zusammen ist – und natürlich Mutter Meryl, die zielstrebig und durchtrieben an ihrer politischen Karriere arbeitet, auch nicht vor Schmiergeldern zurückschreckt und diese dann heimlich nächtens im Garten verbuddelt.

Hugh schläft in seinem alten Kinderzimmer und will ein enthaltsameres Leben führen, doch auch in der Kleinstadt ist das moderne Leben voller Versuchungen angekommen.
Die Serie um diesen Narzissten besticht durch hervorragende Schauspieler und ausgefeilte Figuren bis in die kleinsten Rollen hinein. Hinzu kommen schnippische, schnelle Dialoge, mit scharfer Zunge und brillantem Geist geschrieben, die die Zuschauer zum Lachen und Mitfiebern bringen. Doch natürlich ist nicht alles lustig, sondern es gibt auch ergreifende Momente.
Fazit: Herrlich bissig, humorvoll und was fürs Herz. Genüsslich kann man verfolgen, wie Hugh den nächsten Tiefschlag kassiert und sich langsam, ganz langsam zu einem (mit)fühlenden Wesen wandelt. Perfekt, um sich mit etwas Bingewatching die Weihnachtszeit zu versüßen, oder sogar als Geschenk unterm Baum geeignet. Die dritte Staffel ist in Australien gerade ausgestrahlt worden und die vierte Staffel wurde bereits vom Sender bestellt. Wer neugierig in die Serie hineinschnuppern will: ARD One strahlt sie gerade aus.

**Sina Beerwald**
**Hauptsache der Baum brennt**
**Knaur TB, 2018**
**ISBN: 978-3426523179**
**320 Seiten, 9,99 Euro**

**Unterhaltsam**

Die aus Stuttgart stammende Autorin Sina Beerwald ist manchen vielleicht schon durch ihre auf Sylt spielenden Krimis bekannt. Hier versucht sie sich an etwas leichterer Materie, sogenannter „Frauenliteratur". Die Story: Die Psychologin Sarah Christkind ist nicht erfreut, als an einem wunderschönen und sehr, sehr frühen Sonntagmorgen ein – zugegebenermaßen wie ein sexy Hipster-Model aussehender – Weihnachtsmann mit weißen Haaren und arktisblauen Augen bei ihr Sturm klingelt. Die Mutter zweier Pubertiere ist nämlich gerade frisch von ihrem heißgeliebten Gatten wegen einer jüngeren Frau verlassen worden und hatte mit ihren Freundinnen versucht ihren Kummer mit möglichst viel Sekt zu ertränken. Ihre benebelte Verwirrung schlägt langsam in berufliche Sorge um, als der Mann vor ihr auf seinem Weihnachtsmannstatus beharrt und gesteht, bei einer Schlittenkollision im Münchner Luftraum aus Versehen das Christkind umgebracht zu haben. Nachdem sie zunächst versucht, ihn in der Psychiatrie abzugeben, nimmt sie ihn tatsächlich bei sich zu Hause auf. Hieraus ergeben sich allerlei Verwicklungen, was hauptsächlich darauf beruht, dass der Weihnachtsmann sie zu seinem neuen Christkind erkoren hat, und dass er zwar weihnachtslogistisch voll auf Zack ist und zahlreiche Technikwichtel beschäftigt, die iPhones bauen, aber zum Beispiel noch nie was (na klar, sehr glaubwürdig!) davon mitbekommen hat, dass die Menschen zur Weihnachtszeit Mietweihnachtsmänner durch die Gegend laufen lassen oder sein Abbild in Schokolade gießen. Auch das Konzept von Zahlungsmitteln wie Geld ist ihm fremd. Dafür würzt er seine Sätze gerne mit Sprüchen wie „Bei allen heiligen Rentieren!" und trägt nur ein wohlgeformtes Sixpack unter seinem flauschigen Weihnachtsmannmantel – sonst nichts. Mannigfaltige Ansatzpunkte für viele, oft sehr anstrengend lustig herbeigeschriebene Szenen. Nebenbei geht es immer wieder quer durch München – gewürzt mit stellenweise etwas langatmigen historischen Anekdoten zur städtischen Baugeschichte. Ein großer Pluspunkt sind allerdings die angehängten finnischen Rezepte, die im Roman immer wieder Erwähnung finden – der gutaussehende Weihnachtsmann von Sina Beerwald ist nämlich nicht nur nett anzusehen und äußerst charismatisch, sondern ein geradezu magisch begnadeter Koch.
Fazit: Schnelle Weihnachtslektüre um den Kopf abzuschalten. Der Klappentext verspricht eine lockere, leicht wegzulesende Weihnachtsgeschichte mit einer Prise Magie und viel Humor. Was man allerdings bekommt: einen recht klamaukigen und rasanten Anfang im Stil eines „lustigen" ZDF-Fernsehfilms. Vor dem inneren Auge sieht man schon fast Veronika Ferres als Christkind einem knackigen Weihnachtsmannhintern hinterher rasen. In der Mitte wird es dann mal etwas spannend, flaut dann aber zu einem wirklich faden und mit logischen Brüchen übersäten Ende hin ab, das Leser/innen frustriert zurücklässt. Sanft ist es zu erahnen, wohin Sina Beerwald stilistisch wollte, an den amüsanten Schreibstil von Kerstin Gier kommt sie mit diesem Werk allerdings nicht heran. Sehr schade, aus der Idee hätte man sicherlich mehr herausholen können.

**Sylvia Wetzel**
**Vertrauen. Finden, was mich wirklich trägt**
**Scorpio, 2015**
**ISBN: 978-3958030299**
**112 Seiten, 7,99 Euro**

**Ratgeber**

Sylvia Wetzel hatte schon in den 1970er Jahren ihre erste Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus. Seitdem arbeitet sie vor allem an einem feministischen Ansatz der buddhistischen Lehre (der Stand von Frauen ist auch im Buddhismus schwierig...), schreibt Bücher und hält Vorträge sowie Schweigeseminare und Meditationskurse. In der deutschsprachigen Szene des Buddhismus gilt Sylvia Wetzel als Vorreiterin. Hier widmet sie sich nun den verschiedenen Formen des Vertrauens, das sie in schweren Zeiten mittels buddhistischer Übungen für sich entdeckte und von dem sie sich seither durchs Leben getragen fühlt. Das Büchlein „Vertrauen“ ist nur eines aus der Reihe „Achtsam leben“, die der Scorpio-Verlag als kompakte Ratgeber herausbringt. Wetzel stellt direkt eingangs eine entscheidende Frage: Was ist wichtiger: Vertrauen oder Kontrolle? Ist Kontrolle wirklich immer besser, oder benötigen wir an manchen Stellen schlicht etwas Vertrauen – in uns, die Welt und andere Menschen? Sie hält fest, dass wir gerade in erschütternden Krisen- und Umbruchszeiten (Trauer, Trennung, Arbeitslosigkeit...) wieder Vertrauen lernen können. Dann nämlich, wenn einem klar wird, dass sich einfach nicht alles mit dem Verstand kontrollieren und planen lässt und man gezwungen wird loszulassen und eben wieder ein wenig aus dem Bauch heraus zu vertrauen, um so Mut für Neuanfänge und andere Wege zu finden. Urvertrauen oder „Gottvertrauen“ – es kommt in fast allen Kulturen vor und ist verbunden mit den verschiedensten Bezeichnungen: Kosmos, Universum, Brahman, eine größere Macht…
Interessant zu lesen, dass auch Vertrauen, zusammen mit dem Wachstum eines Kindes, sich gegenseitig bedingenden Entwicklungsschritten zu unterliegen scheint.
Das Buch ist übersichtlich in vier Kapitel gegliedert: „Drei Dimensionen von Vertrauen“ (Selbstvertrauen, Vertrauen in andere, Vertrauen ins Leben), „Vertrauen und Einsicht: Chancen und Risiken“ (was unter anderem Achtsamkeit, Inspiration, Begeisterung und die Fähigkeiten zum Ausprobieren, Hinterfragen und Selbstdenken samt deren Gefahrenzonen wie Arroganz und Abgrenzung beinhaltet), „Bedingungen für Vertrauen: Freude, Beziehungen und Sinn“ sowie „Wege und Irrwege“.
Fazit: Das kleine, schmale Bändlein hält, was es optisch verspricht: Kompakt, immer dabei und mit hilfreichen Informationen und Tipps zu Selbsterkenntnis, zur Bewusstmachung und zum Gewinnen von (Selbst-)Vertrauen bei Zweifeln und Unsicherheit. Sylvia Wetzel schreibt sympathisch, spannend und gut verständlich. Und vielleicht ist das Büchlein gerade für Verunsicherte, die zur Weihnachtszeit mit schwierigen und vielleicht gar toxischen Familiensituationen gesegnet sind, ein zusätzlich wertvoller Begleiter.

**Jonathan Stroud**
**Drachenglut**
**cbt, 2018**
**ISBN: 978-3570312582**
**352 Seiten, 13 Euro**

**Fantasy**

Der britische Autor Jonathan Stroud ist seit Jahren eine bekannte Größe der Fantasy-Literatur für Jugendliche. Mit Serien wie „Bartimäus“ und „Lockwood & Co.“wurde er weltberühmt. Regelmäßig erschien in den letzten Jahren pünktlich zum Weihnachtsfest ein neues Buch von Stroud auf dem Markt. In diesem Jahr ist dies „Drachenglut“, allerdings handelt es sich hier nicht um ein neues Werk. Der Roman erschien schon 1999 auf Englisch und kam 2007 auf Deutsch heraus. Stroud ergeht es hier also ähnlich wie vielen erfolgreichen Autoren, deren frühe Werke neu aufgelegt werden.
Nach dem Unfalltod ihrer Eltern leben die Teenie-Brüder Michael und Stephen wieder im dörflichen England bei ihrer älteren Schwester, die wiederum mit dem neuen Pfarrer verbandelt ist. Während eines heißen Sommertages schläft Michael in der mit Gras überwachsenen Kuhle einer eingebrochenen alten keltischen Grabstätte ein und wird magisch von den Gedanken des darunter seit Jahrtausenden schlummernden Drachen berührt. Er verändert sich daraufhin nicht nur charakterlich, sondern kann plötzlich auch Seelen sehen. Sein Bruder Stephen kommt auch in Kontakt mit den Drachengaben, verweigert sich diesen aber und und setzt danach alles daran, seinen Bruder zu retten. Gleichzeitig wird bei Bauarbeiten auf dem Kirchhof ein altes, steinernes Kreuz gehoben – ist es vielleicht ein Bannsiegel, das den Drachen zwang, in der Erde zu verweilen? Noch mehr Bürger des Städtchen scheinen vom Drachen berührt zu sein – doch auch der Rest der Bevölkerung erinnert sich an Altvergessenes und rüstet sich urplötzlich zur Hexenjagd ...
Fazit: Ein nettes, stellenweise sogar mitreißendes, aber in sich leider unrundes Fantasy-Buch mit einem spannenden Ansatz zum Thema Drachen und einem etwas abrupten Ende. Stroud-Fans, die den Fantasy-Roman wegen seiner Art zu schreiben kaufen, kommen hier schlicht nicht auf ihre Kosten, der Schreibstil und die Figurenzeichnung ist nicht vergleichbar mit neueren Werken. An sich ist es eine gute Story, aber als Leser/in findet man aufgrund flacher Charakterzeichnung und oftmals sehr hölzerner Dialoge leider nur schwer Identifikationsfiguren und damit in die Geschichte. All dessen sollte man sich bewusst sein, um Enttäuschungen unterm Weihnachtsbaum vorzubeugen.

**Udo Taubitz**
**Nelli und der Neidwichtel**
**Book & Art Affairs, 2017**
**ISBN: 978-3-945366-05-9**
**48 Seiten, 12,90 Euro**

**Kinderbuch**

Hier nimmt er sich der Autor Udo Taubitz des – in fast jeder menschlichen Brust irgendwo niederträchtig vor sich hin brütenden und handlungsbestimmenden – Themas Neid an. Durchgehend farbig illustriert ist das gebundene Kinderbuch mit Aquarellzeichnungen von Janina Kaneider. Die Geschichte: Nelli ist sauer, aber so richtig. Kurz nach Weihnachten besucht sie mit ihrer Familie ihre Cousine und erblickt dort den Riesenhaufen Geschenke, den diese bekommen hat. Die Brust wird ihr ganz eng vor Empörung – und plötzlich platzen grüne Pickel auf ihrer Nase. Ihre Eltern fahren sie schnell ins Krankenhaus, aber es ist nichts zu finden. Immer wieder tauchen die Pickel auf, und eines Tages bedankt sich ein kleiner, grüner Neidwichtel bei Nelli dafür, dass sie ihn immer so schön füttert. Dadurch fängt sie an, ihre Gefühle zu überdenken. Am Ende lernt sie, dass Besitz nicht alles ist, und dass anderen etwas zu gönnen und sich für sie zu freuen, auch ein wohliges, bereicherndes Gefühl schenken kann.
Fazit: Ein hübsches Kinderbuch für die Weihnachtszeit über Perspektivwechsel und darüber, was der grüne Neid alles mit unseren Herzen anstellen kann. An manchen Stellen blinkt aber das Erwachsensein des Schriftstellers ein wenig zu sehr durch, wie zum Beispiel bei Nellis Lieblingslied „Lars Krismäs“. Der sich durchs Buch ziehende Wortwitz, der ja im Grunde auf Kosten eines kindlichen Verhörers geht („Last Christmas“ ...) dürfte sich eher an die ältere beziehungsweise vorlesende Elterngeneration richten. Das ist zwar ganz nett, kommt bei Kindern aber eventuell weniger gut an.

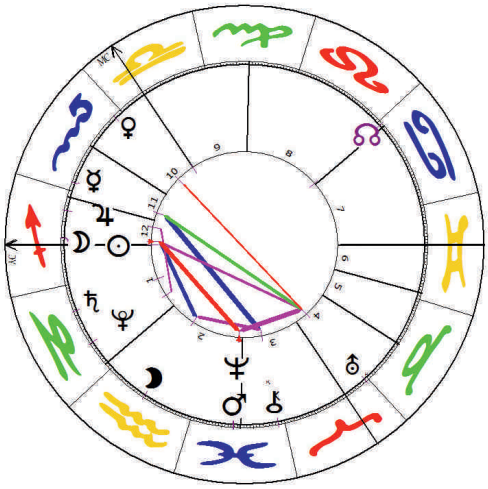
**Shermin Arif**, 39, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

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

# Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

*von Mona Riegger©*



Neumond am 7.12.18 um 8.20 Uhr, Berlin

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

**Überblick für den Monat Dezember**

Mit einem Neumond der besonderen Art macht uns der Himmel zum Jahresende noch ein Geschenk. Wir dürfen ein Rätsel lösen, vielleicht auch ein Geheimnis lüften oder einem ominösen Etwas auf die Spur kommen. Irgendetwas jedenfalls, von dem wir bisher kaum eine Ahnung hatten...

In der Sprache des Himmels werden Geheimnisse oder zumindest Verschleiertes von Neptun symbolisiert. Dieser steht im Neumondhoroskop vom 7.12. äußerst stark im eigenen Zeichen Fische, im Quadrat zum Neumond sowie in Konjunktion zu Mars.

Allein die Mars-Neptun-Konjunktion macht diese Zeitphase sehr geeignet dafür, öfters einfach nichts zu tun. Zumindest scheinbar nichts zu tun. Wenn es gelingt, sich zeitweise aus Alltagshektik und Vorweihnachtsstress herauszunehmen, innezuhalten, in sich hineinzuhören, innere Bilder zu betrachten oder nur den eigenen Atem bewusst wahrzunehmen, kann viel passieren. Im Nichthandeln, im Nicht-Eingreifen, im Geschehen-Lassen, liegt eine enorme Kraft. Sie kann sprichwörtlich „Berge versetzen", Wünsche erfüllen, Verschleiertes entschleiern, Unklares klären.

Für viele mag dies die schwerste Übung überhaupt sein, aber in dieser Neumondphase könnte sie tatsächlich gelingen! Die sonst auf Angriff, Durchsetzung, Tat- und Willenskraft gepolte Mars-Energie, wird durch Neptun außer Kraft gesetzt. Zugunsten einer eher subtilen, intuitiven Vorgehensweise, die wesentlich effektiver sein kann, auch wenn man – von außen betrachtet – eben scheinbar nichts tut.

Mars/Neptun steht symbolisch aber auch für den Kampf gegen Windmühlen oder den Schlag ins Wasser. Wer jetzt, mit egoistischen Motiven, rücksichtslos und auf „Teufel komm' raus", seinen Willen durchsetzt, wird wohl kaum lange Freude an diesem „Sieg" haben. Unter Neptuns Regie löst sich leicht alles wieder in "Wohlgefallen" auf, was nicht der Ganzheit oder dem Gemeinwohl dient.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass der CDU-Parteitag in Hamburg, auf dem ein neuer Parteivorsitz gewählt werden soll, exakt 2 Stunden und 10 Minuten nach Neumond beginnt. Egal, wer von den drei Kandidaten sich unter solchen Konstellationen durchsetzt und den CDU-Vorsitz ergattert, eine sich daran anschließende Kanzlerschaft bleibt – unter Sonne (Regierung) Quadrat Neptun – mehr als fraglich. Zwar kann die auflösende Qualität von Neptun auch anzeigen, dass sich mit dieser Wahl die bisherige Kanzlerin nach und nach verabschiedet, aber mit stabilen, klaren, neuen Verhältnissen ist bei so viel Neptun in der Anfangsphase eher nicht zu rechnen.

Das Besondere an diesem Neumondhoroskop ist jedoch nicht die herausragende Rolle Neptuns, sondern die Tatsache, dass der Neumond – zumindest in unseren Breitengraden – am Aszendenten steht. Mit Sonne, Mond, Aszendent und Aszendentenherrscher Jupiter im Zeichen Schütze könnte man durchaus von einer Zeitqualität ausgehen, die hoffnungsfrohe, begeisternde und zukunftsweisende Züge trägt. Mit Neptun im Quadrat zu Neumond und Aszendent darf der Blick aufs große Ganze aber nicht fehlen. Sowohl Schütze als auch Neptun weisen den Blick stets auch über den eigenen Tellerrand hinaus. Neptun thematisiert die Nöte dieser Welt, ob im Ausland oder vor der eigenen Haustür. Sich berührbar machen mit der Not anderer; zu helfen, wo Hilfe möglich ist, – auch dafür steht Neptun. Im Zusammenspiel mit dem Zeichen Schütze erwächst hieraus wahre Freude – viel stärker als aus materieller Wunscherfüllung.

Doch zurück zu des Rätsels Lösung! Mit Phasenherrscher Jupiter im 12. Haus liegt das Glück im Verborgenen. Irgendwo dort, wo man noch nie gesucht hat, aber dort, wo man es am wenigstens vermutet. Es lässt sich nicht finden, indem man aktiv danach sucht. Im Gegenteil, man muss nichts tun, nur still sein, möglichst allein sein, mit sich sein. Und dann geschehen lassen, dass sich das zeigt, was ganz individuell – im Hier und Jetzt – Glück bedeutet.

Ich wünsche euch allen – von Herzen – eine besinnliche Weihnachtszeit! Mona

**Der Dharma-Buchladen** schließt Ende Januar 2019 seine Tore. Für immer! Daher gibt es dort keine Gute-Zeiten-Schlechte-Zeiten-Vorträge mehr von Mona Riegger. Doch jedes Ende gebiert auch einen neuen Anfang. Wo und wie sich dieser gestalten wird, steht – wie immer – in den Sternen.

**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**

**Wichtige Konstellationen im Dezember**

**Vollmond Krebs/Steinbock – exakt am 22.12. um 18.48 Uhr**

**Venus Opposition Uranus – exakt am 1.12.**
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, plötzliche oder spannende Begegnungen, Abwechslung im Liebesleben. Schlechte Zeit für: langweilig gewordene Beziehungen.

**Neumond am 7.12. um 8.20 Uhr**
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

**Mars Konjunktion Neptun – exakt am 7.12.**
Gute Zeit für: intuitiv Geheimnissen auf die Spur kommen, die Dinge geschehen lassen, nicht handeln, nicht eingreifen. Schlechte Zeit für: Hektik, blinden Aktionismus, Provokation, Streitlust.

**Sonne Quadrat Chiron – exakt am 19.12.**
Gute Zeit für: heilsame Konfrontation mit schmerzhaften Erlebnissen in Kindheit/-Jugend. Schlechte Zeit für: Verdränger und Alles-schön-Redner.

**Merkur Konjunktion Jupiter – exakt am 21.12.**
Gute Zeit für: Pläne schmieden, sinnstiftende Gespräche führen, den Blick auf die positiven Dinge des Lebens richten. Schlechte Zeit für: Angelegenheiten, bei denen knapp und nüchtern kalkuliert werden muss.

**Merkur Quadrat Neptun – exakt am 25.12.**
Gute Zeit für: Schweigen, Meditieren, auf die innere Stimme hören, Phantasiereisen, „göttliche" Eingebungen. Schlechte Zeit für: Konzentration, Detailarbeit (Gefahr von Missverständnissen, Denkfehlern, Vergesslichkeit).

**Für wichtige Vorhaben im Dezember**
Eher gute Zeiten: 2., 11.-12., 20., 25., 31.
Eher schwierige Zeiten: 3., 7., 10., 30.

www.astrologie-in-berlin.de

©flickr/titanium22

# PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

## Haltung bewahren!

### Mit Alexander Knebel

Mainstream leben wie die Lemminge ?
Das Gegenteil ist richtig !

Im Coaching erfährst Du frei von erlernten Systemen und auf der Basis verlernten Wissens, wie Du Dein authentisches Leben in Leichtigkeit erLEBEN kannst.

Das Coaching erfolgt individuell und erarbeitet auf der feinstofflichen Ebene alle notwendigen Voraussetzungen, um in heiterer Gelassenheit Gestalter Deines Lebens zu sein.

**Vertraue Deiner Seele**
**und lass Dich von ihr führen !**

**Bitte vereinbare einen Termin!**

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

## 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.

**1./2.Dez und 26./27. Jan.**
**in Berlin-Prenzlauer Berg**

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

Mobil: **0179-794 22 75**
**www.drohla.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: Mi, 5. Dezember, 19 Uhr**
**und Mo, 17. Dezember, 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**

## 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:** 11.12., 8.1.2019, 20 Uhr
**Wochenendseminare:** 11.-13.1. u. 1.-3.3.2019
**Sonderseminar:** Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 7.-9.12. in Berlin

**Sonderseminar: 7.-9.12.**
**offene Abende Di, 11.12. u. 8.1.**

**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**

## Tiefe seelische Heilung und Ewrwachen mit Anna Aspa

### Der nächste Schritt zu mehr Lebensqualität und innerer Leichtigkeit

Gesegnet und getragen von einer einzigartigen geistigen Heilgabe und stark ausgeprägten Medialität dient der Fokus meiner langjährigen seelischen Transformations-Arbeit Ihrem ganzheitlichen Wohl und dem Ankommen im Selbst.

**Aktuell:**
- Tages-Seminar „Awakening Intensive" am 20. Jan.
- „Der Meisterweg" - monatliche Jahresgruppe für seelische Heilung & spirituelles Wachstum Start am 27. Jan.

**Wöchentlich:**
Individual Coachings & Behandlungen in eigener Praxis in Berlin-Wilmersdorf, sowie in den kraftvollen wöchentlichen Gruppenheilungen.

- Geistige Klärung & seelische Vollständigkeit
- Effektive Altlasten- & Blockadenlösung
- Seelenaufgabe & Selbsterkenntnis
- Mediales Coaching zu allen Lebensbereichen

Informieren Sie sich gern zu Annas Arbeit und Programm unter: www.BeingNonStop.com !

**11. Dezember 2018**

**Öffentliche Gruppenheilungen**
Zeit: dienstags 19.30-21 Uhr
Einlass um 19.10 Uhr
Ort:
Wittelsbacherstr. 16
10707 Berlin (U8 Konstanzer Str.)
Kontakt: info@beingnonstop.com

beingnonstop

## 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**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

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

**www.institut-christoph-mahr.de**

## Ausbildung Transzendentale Radiästhesie

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

Lernen Sie Verbindung mit Ihrer Seele und Ihrem Unterbewusstsein 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, 12. Dezember, 19 Uhr**

**Wo:** Zenit Buchhandlung
Pariser Str. 7, 10719 Berlin

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

**Einzelsitzungen auf Anfrage**
**Fortbildungen 1x monatlich**

## Mit den Händen verwöhnen

### Sinnliche Geschenke für Frauen und Männer

Suchen Sie ein originelles Weihnachtsgeschenk? Der „Handarbeits-" oder „Handwerkerabend" ist eine **sinnliche Überraschung**.

Die Sexualtherapeutin Silke Wahnfried zeigt in ihren Seminaren, wie die Intimmassage zu mehr wird als erotische Stimulation. Am künstlichen Modell werden sinnliche Handgriffe erlernt – ein heiterer Abend, ideal auch mit den Freundinnen oder Freunden.
Verschenken Sie einen Gutschein für noch mehr Freude im Liebesleben!

**Für Männer:**
„Handwerkerabend" – die weibliche Intimmassage
22.2.19, 17.5.19 / 19-21.30 Uhr / 35 €

**Für Frauen:**
„Handarbeitsabend" – die männliche Intimmassage
14.12.18, 1.3.19, 14.6.19 / 19-21 Uhr / 30 €

„Handarbeitsabend Spezial"
Die weibliche Intimmassage für Frauen
29.3.19 / 19-21.30 Uhr / 35 €

**Termine ab 14.12.**

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

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

## Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander

### Schnupperabende

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

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

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

Siehe auch Doppelseite in der November-Ausgabe SEIN, Seite 32/33

**Sa, 15. Dezember**
**Sa, 16. Februar**

Uhrzeit: 19-22 Uhr
Beitrag: 10 €

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

Information und ausführliche Infobroschüre unter
**Tel.: 030-39 03 00 56**
**Web: www.elke-jari.de**

## Tanzen und Träumen zwischen den Jahren 2018/2019

### mit Egon Martens

In einem Dialog zwischen Tanz, Traumarbeit und inneren Reisen wollen wir uns mit Freude und innerer Wachsamkeit auf das neue Jahr einstimmen. Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist hierfür besonders geeignet. In dieser Zeit können die inneren Kräfte neu gesammelt und konzentriert werden. In inneren und äußeren Bewegungen können wir auf vielfältige Weise uns von dem alten Jahr verabschieden und mit dem neuen Jahr Kontakt aufnehmen. Rituelle Tänze im Kreis, von jeher Spiegelbild kosmischen Geschehens, gemischt mit freiem Tanz helfen uns, unser inneres Zentrum in der Welt zu finden. Meditation, Traumarbeit und innere Reisen sind Wege, mit den Bildern unserer Seele in Kontakt zu treten.

In Berlin vom 27. Dezember 2018 bis 1. Januar 2019 (täglich 3 1/2 - 5 Stdn.) mit Gongs und Schamanischer Trommel.

**27.12.2018-1.1.2019**
**in Berlin**

**Info u. Anmeldung:**
Egon Martens
**Tel.:** 030-78 00 19 19
**Mobil :** 0177-787 48 35
**E-Mail:** Egon-Martens@gmx.de

**www.gespraeche-mit-der-seele.de**

## 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

## GEBURTSVORBEREITUNG MIT ACHTSAMKEIT – MBCP

### WENIGER STRESS DURCH ACHTSAMKEIT – MBSR-KOMPAKTKURS

**Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit**
**M**indfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
7.1. bis 4.3.2019 Mo 18:30
(9 mal 2½-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

**MBSR-Kompaktkurs in Sizilien**
**Weniger Stress durch Achtsamkeit**
**MBSR nach Jon Kabat-Zinn**
20.4.-27.4.2019
8 mal 2 ¼ Stunden
und ein Übungstag in Berlin

**MBCP-Kurs ab 7. Januar**
**MBSR-Kompakt 20.-27.4.**

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

## WER BIST DU, WENN DU DU BIST?

### FORTLAUFENDE THERAPEUTISCHE JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN

Wie fühlt es sich an, wenn du ganz bei dir bist? Wenn du dich nicht anpasst, um anderen zu gefallen, und deine Grenzen setzt? Was passiert, wenn du zeigst, wie es dir wirklich geht, und du deine Gefühle nicht zurückhältst? Welche Anteile von dir sind noch unentdeckt und verborgen? Was ist das Einzigartige, das Besondere an dir?

Diesen Fragen werden wir in unserer therapeutischen Jahresgruppe nachgehen, um Frauen dabei zu unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen und zu ihrer inneren Vielfalt zu stehen. Jede Frau hat die Möglichkeit, ihre individuellen Themen, Fragen und Probleme einzubringen und zu bearbeiten. Die Gruppe soll ein heilender und nährender Ort sein, wo Frauen gestärkt und ermutigt werden, ihren eigenen Weg zu gehen.

Ich arbeite mit Elementen aus der Traumatherapie und der Körperpsychotherapie, mit Kontakt- und Wahrnehmungsübungen, mit Bewegung, Tanz, Schreiben, Malen, Gestalten sowie mit Trancen und Ritualen, um die innewohnenden Ressourcen und Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

**Beginn: Januar 2019**

**Anita Timpe**
Praxis für Integrative Psychotherapie
Hornstraße 2
10963 Berlin
**Tel.: 030 25 29 78 70**
**Homepage: www.iptb.de**

## ENTDECKEN SIE IHR POTENZIAL

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

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

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

**fortlaufend**

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

## HOLEN SIE SICH GEWISSHEIT

### LESEN IM MORPHISCHEN FELD MIT MARION AUGUSTIN

Im morphischen Feld finden sich Antworten auf alle Fragen des Lebens, beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Lesen im Morphischen Feld (MFL®) bringt Sie in Kontakt mit den dahinter stehenden inneren Themen und unterstützt Sie, Ihre Lebensfreude und Ihr Vertrauen ins Leben wieder zu finden. Praktisch, spürbar, erlebbar.
Wann immer Sie das Gefühl haben "stecken zu bleiben" oder die Ereignisse, die Ihnen begegnen, nicht richtig einzuordnen wissen, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.
Viele langjährige Klienten nutzen die „Lesungen" inzwischen auch als Weg zur Intuitionsschulung, es bestärkt ihr Vertrauen in ihre eigene Intuition, wenn eine „Fremde" genau das ausspricht, was sie „eigentlich" schon ahnen.

**Gern „lese" ich für Sie!**
**Vereinbaren Sie einfach einen Termin.**

(keine Termine zw. 12.12. und 2. Jan.)

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

## Fasziale Tiefengewebsmassage

### Ausbildung in ganzheitlicher Massage und Joint-Release
### Seminarreihe 2019/20 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 ganzheitlichen Körperarbeit. Wir werden Dir zeigen, wie Du Deinen Körper sich selbst schonend und zugleich wirksam einsetzen kannst. Du wirst lernen, Deine Präsenz und Dein Einfühlungsvermögen zu verfeinern und dadurch in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

In einer angenehmen Lernatmosphäre wirst Du ein freudiges, bereicherndes Miteinander erleben und den Raum, Dich selbst neu zu spüren. Die Kurse richten sich an Laien wie an praktizierende Bodyworker.

**Joint-Release 1+2 (Gelenkmobilisation):**
**im März 2019**
**Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:**
**Beginn 11.5.2019**

**Infoabend: Di. 22. Januar, 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**

## 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 bis 5. Mai 2019**

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

**Tel.: 030-38 10 80 93**
0178-130 65 53
yoga@yoga-berlin.de
**www.yoga-berlin.de**
www.stefan-datt.de
**www.physio-charlottenburg.de**

## Der Tag der Naturheilkunde

### 10 Themen, ein Tag – komm an Bord der arche medica

Hast Du schon einmal in wenigen Stunden einen Einstieg in zehn interessante naturheilkundliche Themen um Körper und Psyche bekommen? Dann wird's Zeit.

Seit bald 30 Jahren ist die arche medica eine feste Institution, wenn eine gute Ausbildung zum Heilpraktiker oder "HP Psych" gefragt ist.

Bist Du aktiver Therapeut oder einfach interessierter Mensch? Neben unseren Fortbildungen für Akupunktur/TCM, Homöopathie oder Traumatherapeuten bieten wir eine Vielfalt an Seminaren und Workshops an. Diese Vielfalt möchten wir Dir vorstellen: Am Tag der Naturheilkunde!

Am Samstag, den 26.1.2019 ab 10 Uhr öffnen wir unsere Heilpraktikerschule arche medica und bieten Dir gleich zwei Hände voll interessanter Vorträge.

Angefangen bei Ohrakupunktur bis zur Fußreflexzonenmassage bekommst Du die Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß und die Schmerztherapie mit Akupunktur, Moxa & Co. näher gebracht.

Die populären 12 Schüssler-Salze bekommen ihren Platz neben der chinesischen Kräuterheilkunde.
Wir beantworten Dir auch die alte Frage, wie Du lästige Pfunde ohne Jo-Jo-Effekt loswerden kannst. Die Psyche kommt auch zu ihrem Recht: Wir kümmern uns um Stressmanagement und werfen einen Blick auf die "Orthorexia nervosa".

Interessiert? Melde Dich einfach kostenlos an und freue Dich auf einen tollen Tag mit interessanten Themen und lieben Menschen, die Dir viele wertvolle Impulse mitgeben werden.

**Infos und Anmeldung: www.archemedica.de/tdn**

**26.01.**
**10 SPANNENDE VORTRÄGE**

**26. Januar**
**Begrenzte Plätze - gleich anmelden!**

**Tag der Naturheilkunde:**
**Samstag, 26.1.2019, 10-15 Uhr**

**arche medica**

Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 23, 12159 Berlin
**030-851 68 38**

schule@archemedica.de
**www.archemedica.de**

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

## Tantrischer Paartag

### Ein sinnliches Weihnachtsgeschenk

Weihnachten, das Fest der Liebe.
Schenken Sie sich Zeit für Zweisamkeit, Berührung und neue Verbundenheit – mit einem Gutschein für den Tantra-Schnuppertag!

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 eigenem Partner oder eigener Partnerin statt.

Ein Geschenk, das Ihre Partnerschaft neu belebt.

**Termine für Paartag I:**
**27.1. / 5.5. /25.8.2019**

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

**Anmeldungen und Gutscheine:**
Silke Wahnfried
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
**Tel. 0152 22 73 62 02**
**www.silke-wahnfried.de**

## WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

### 5-teilige Grundausbildung in Craniosacral-Therapie mit Hans Rendler

**Babys behandeln – ganz praktisch**
Regulationsstörungen von Babys behandeln - Fortbildung für Hebammen, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen und Craniosacral-Therapeuten
**Termin:** 15.-16.2.19, Fr. 15-18 Uhr, Sa. 10-18.30 Uhr mit Burghardt Alpermann, Osteopath, Physiotherapeut und Heilpraktiker

**Craniosacrale Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern –** 4-teilige Fachfortbildung mit Dr. Joelle Aimée Toulouse (Österreich), Ärztin, Osteopathin.

**Teil 1:** 15.-17.3., **Teil 2:** 17.-19.5., **Teil 3:** 6.-8.9., **Teil 4:** 25.-27.10.19
**Bildungsprämie möglich!** (Zuschuss bis zu 500 €)

**Die WEG DER MITTE Schule für Craniosacral Therapie ist als Vollausbildungsschule vom Craniosacral Verband Deutschland (CSVD) anerkannt**. Nähere Informationen bitte erfragen.

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu. Das aktuelle Gesamtprogramm finden Sie unter:
wegdermitte.de/programm

**Beginn: 6.-10.3. oder 12.-16.6.**
**Infoabend: 9.5.19, 19 Uhr**

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

WEG DER MITTE

## Ausbildung in Integrativer Psychotherapie

### Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Bei diesem Konzept Integrative Psychotherapie handelt es sich um einen schulen- und methodenübergreifenden Ansatz, der den Anspruch verfolgt die Erkenntnisse aktueller Psychotherapie- und Hirnforschung erfolgreich umzusetzen. Für moderne Therapeuten geht es nicht mehr wie einst darum, allen Menschen mit dem einen, sich gegen andere abgrenzenden Psychotherapieverfahren zu begegnen. Im Fokus steht heute vielmehr, sich so „aufzustellen", dass sich die therapeutische Handlungskompetenz durch Integration verschiedener Therapiekonzepte an den empirisch abgesicherten Wirkfaktoren der aktuellen Therapieforschung orientiert.

Jedes einzelne Psychotherapieverfahren hat seine Stärken und so ist es selbstverständlich, dass sie sinnvoll zusammengeführt eine viel größere und ganzheitlichere Kraft entwickeln und folglich auch ein weiter reichendes Spektrum abdecken. Bei dem hier genannten Konzept handelt es sich um eine logische und sinnvolle Zusammenführung von Modellen und Methoden verschiedener Ansätze mit den Schwerpunkten: Schematherapie, Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse, systemische Familientherapie und der Neuro-Linguistischen Psychotherapie. Weiterhin gehören dazu die Logotherapie, die Existentielle Psychotherapie sowie verschiedene eigene Entwicklungen.

Dieses Konzept ist emotionsfokussiert, lösungsorientiert und integriert durch sein Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundrichtungen.

**Beginn IPT Basiskurs (Block)**
**Mo, 1. bis Fr, 5. April 2019**

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

**Tel. 813 38 96**
**www.institut-christoph-mahr.de**

# FORUM anzeigen

## Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

## GANZHEITLICHE HEILKUNDE

**Shiatsu: Körpertherapie & Energiearbeit**
- zur Ruhe kommen
- sich selber spüren
- Schmerzen lindern
- neue Kraft tanken

In einer entspannenden Ganzkörperbehandlung werden körperliche, psychische und energetische Blockaden durch sanfte Massage- und Akupressurtechniken, wohltuende Gelenkmobilisationen und Dehnungen gelöst. Die Energie kann wieder frei fließen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

**Shiatsu fördert Ihr Wohlbefinden und wirkt unterstützend bei:**
- **Stressassoziierten Beschwerden** (Burnout, Energielosigkeit, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen u.v.m.)
- **körperlichen Beschwerden** (Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen, Verspannungen, rheumatische Erkrankungen)
- **Weitere Angebote:** Sporttherapie

**Bewegende Momente**
Praxis für Körper- und Bewegungstherapie

**Stefanie Kaiser**
Heilpraktikerin, Sporttherapeutin,
Diplom-Sportwissenschaftlerin

Gustav-Müller-Str.11
10829 Berlin

**Tel.:** **0178 - 63 67 025**
kontakt@bewegende-momente.net
**www.bewegende-momente.net**

---

**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**

---

**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**

---

**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**

## GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

**Medialität & Sensitivität**
zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mediale Beratung & Coaching
- Traumatherapie
- Arbeit mit dem verlorenen Zwilling
- Familien- und Systemische Aufstellungen
- Pferdegestütze Therapie
- Reiki-Einweihungen alle Grade

**Veranstaltungen & Seminare**
5.12. **Reiki-Einweihung** 1. Grad, 13 Uhr
8.-9.12. WE-Seminar **„Persönliche Heilbilder malen“**, 11 Uhr
13.12. **Kostenloser Infoabend**, 18 Uhr
**Vorschau 2019**
26.-27.1. WE-Seminar **Medialität & Sensititvität** Basic class, 11 Uhr
**Bitte aktuelles Programm anfordern!**

**Beate Bunzel-Dürlich**
Heilpraktikerin, mehrfache Therapeutin, Autorin, Life-Coach, Reiki-Lehrerin

Praxis Healing-Art-Sensitivity
Heinrich-Heine-Straße 21, 10179 Berlin
**Tel.: 030 - 391 92 77**
info@akasha-zentrum-berlin.de
**www.beate-bunzel.de**

---

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

- Massage und Wickel für Niere, Rücken, Schilddrüse
- Kräuterkurse, Kräuterabende

- Klassische Homöopathie
- Metamorphose Behandlung und Kurse
- OLIGOSCAN – Mineralstoff- und Schwermetalltestung
- Schwermetallausleitung
- Stoffwechseloptimierung und Gewichtsabnahme

**Backkurs nach Hildegard von Bingen**
Sonntag, 9. Dezember (2. Advent), 16-19 Uhr

**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

---

**Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®**

26./27. Januar: PRANA 1 - P1
9./10. Februar: PRANA 2 - P2
9./10. März: PRANA 1 - P1
23./24. März: PRANA 2 - P2
13./14. April: Energetischer Selbstschutz mit Master Sai/Voraussetzung 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**

---

**Der Punkt, an dem dein Leben sich dreht**
Wir alle mussten tiefe Verletzungen erfahren, die bis heute unser Leben prägen. Vieles steckt noch in uns, tief und fest wie Schwerter.

Mit meinen einzigartigen Fähigkeiten kann ich dich von diesen Schwertern befreien. Wir finden genau diesen Punkt, an dem deine Vergangenheit zu purer Lebendigkeit und strahlendem Selbstausdruck wird.

Ich erkenne dich, in deinem Wesen, deiner Natur und in deinem Menschsein mit allem. Durch mich offenbart sich dein lebendiges Wesen, unmittelbar, wirksam und spürbar.

**„Du hast Dinge ausgesprochen, Energien erfasst, die niemand vorher je in Worte gebracht hätte und gleichzeitig trafen sie exakt den tiefsten Kern.“**

**Frank Heuser - befreites Leben**
Heiler, Medium und Wegbereiter

Termine per Tel.
direkt online buchbar
Ersttermin 78 €, Folgetermin 69 €
Mit Geld-zurück-Garantie

**www.frankheuser.com**

---

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

**HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!**

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:

- Ein Logo und/oder Bild
- Drei Spalten Text
- Gleiche/r Schrifttyp und Satzform
- Optimale Übersicht
- Ständig aktualisiert
- ab Dreimal-Schaltungen möglich

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

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

+19% MwSt.

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

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

## GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

**Heilung & Entfaltung**

Heilansatz: Der Ursprung des Wortes Heilen liegt in der Bedeutung: ganz.

Ich begleite Sie dabei, Krankheiten, veraltete Überzeugungen, Blockaden, Ängste, Traumata, Disbalancen, Unzufriedenheiten und deren Symptomatiken zu überwinden, um beschwingter in ein verbundenes Leben zu gehen. Dabei arbeite ich direkt am Erscheinenden, oder aber verfolge den Ursprung Ihres Anliegens bis zu dessen Wurzel, um so Ihre inneren Blockaden zu transzendieren. Parallel unterstütze ich Sie durch konkrete energetische Arbeit als auch beim Erforschen ihres Mikrokosmos. So enthüllt sich der Makrokosmos.

**www.berithealing.com**

**Berit K. Schweska**
Einzelsitzungen: Beratung & Heilbehandlungen
Fernheilung, Telefonsitzungen/Skype (dt. & engl.)
Tel.: 030 - 41 72 51 14, bks@posteo.de

**Meditation: donnerstags 18.30-19.45 Uhr**
Lauschen in die Stille, Achtsamkeits-Meditation
Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163, DG, 10969 B.

---

**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**

## BERATUNG UND COACHING

**Frauenreise „Auf dem Weg zu deiner Kraft"**
- Geführte Trekkingtour im Himalaya
- Eine Reise zu dir selbst

Bist du gern in der Natur? Möchtest du mit Freude deine eigenen Grenzen erweitern? Dann komm mit in die faszinierende Bergwelt Nepals und erlebe ursprüngliche Dörfer, freundliche Menschen, die buddhistische Kultur und die Kraft der Berge.

Beim Wandern findet der Körper seinen Rhythmus, der Geist kommt zur Ruhe. Eine innere, bewegende Reise beginnt.

**Auf dieser Reise zu dir selbst**
- erlebst du die Einfachheit des Seins
- erkennst du deine eigenen Stärken
- spürst du deine Lebendigkeit
- findest du Ruhe und Kraft in der Natur

**Nächster Reisetermin:**
2.-22.3.19
Trekking zum Mardi-Himal-Basecamp, Nepal

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

---

**Mediale Beratung**
Spirituelle Krisenbegleitung
Raumheilung
Reiki
Ernährungsberatung
Behandlung mit Mandalas
Fußreflex & Akupressur

**Die Verbindung zwischen Himmel und Erde verwirklichen**

Die innere Heilungsquelle nutzen
Die Liebe im Herzen entdecken

„Eine Reise von 1000 Meilen
beginnt mit einem Schritt" Lao-Tse

**Christine Schenk**
Heilpraktikerin
Reiki-Meisterin
Sozialarbeiterin
Praxis Neues Ufer 10, 10553 Berlin
**Tel. 030-34 90 24 30** (ab 17 Uhr)
**www.spiritueller-heilpraxis-schenk.de**

---

**Mediale-Kraft-Berlin**
Einzelarbeit & Potentialentfaltung

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

**Bitte anmelden und Termin vereinbaren**

**Seminare:**
8./9.12. **Healing-Seminar**: Lichtvolle Ahnen, Familienkarma, Sa 10-17, So 10-15 Uhr
11.12. **Mediales Training**: Christusenergie & kosmische Begleiter, 19.30 Uhr
15.12. **REIKI-Einweihung 1.Grad**, Tagesseminar, 12-19 Uhr

**2019**
26./27.1. **Seminar**: Dein Seelenplan & deine Aufgabe, Sa 10-17, So 10-15 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**

---

**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

**AVALANANDA SPIRITUAL HEALING**
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.avalananda.com**

## BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

**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?

Tiefgehende Analyse und Neuausrichtung der Lebensumstände, Beziehungen und inneren Zustände.

Die Blockaden und das Potential des Einzelnen – im Persönlichen, Beruflichen und in Beziehungen – werden offengelegt. Ziel ist, die 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 & Beratung, Einzel-Aufstellungen, PBSC-Arbeit. Alle Termine via Skype/Telefon.

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

---

**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

**Gruppendespacho für Mutter Erde mit der Bitte um Regen** in Berlin
2.12. 15 Uhr

**SiebenGenerationen-Aufstellungen** in Berlin
8./9. Dezember

**Feier der Wintersonnenwende** 21. Dezember

**Aufstellungswochenende** „Meine Vision 2019"
12./13. Januar

**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**

---

**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**

---

**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.

**Holen Sie sich Gewissheit.**

**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

**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**

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

Man sagt, es gibt einen alten Volksstamm, bei dem jeder Mensch ein eigenes Seelenlied hat. Sobald ein Kind als Gedanke der Mutter Gestalt annimmt, lauscht sie, bis sie das Lied dieses Kindes empfängt. Sodann bringt sie es ihrem Mann bei. Sie singen es gemeinsam, um die Seele des Kindes willkommen zu heißen - noch vor der Zeugung. Während der Schwangerschaft lernen alle Verwandten dieses Seelenlied. Es wird an allen wichtigen Lebensstationen des Kindes gesungen, wie Geburt, Hochzeit ...

(frei nach Alan Cohen)

**Jeder Mensch hat sein eigenes Seelenlied.**
Ich besitze die Gabe, es für dich hörbar zu machen. In der Sprache deiner Seele.

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

**Susanne Dobrusskin**
Singender Engel

Dein Seelenlied
**www.dein-seelenlied.de**

Live-Besingungen
www.susanne-dobrusskin.de

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

## VERANSTALTUNGSZENTREN

**Seminarfinca Mallorca**
Die Finca Ses Figueres liegt im Nordosten Mallorcas, abseits der Touristenströme, **ruhig**, direkt **am Meer** und in unmittelbarer Nachbarschaft zum **Naturschutzgebiet**.
Ein idealer Platz: Fernab der alltäglichen Routine bietet dieser alte Kraftplatz einen Ort für Sammlung, Konzentration und Inspiration. Die besondere Lage in der Natur bringt die Teilnehmer/innen mit den Elementen in Kontakt. Sie erleichtert so die Verbindung zur eigenen, inneren Natur und schafft damit neue Perspektiven, Weite, Offenheit, Weitsicht, Übersicht und Klarheit – Bewusstheit für den ganz persönlichen Weg.
Der Pool und die Badebucht liegen direkt vor der Tür. Der Einstieg in die Berge ist ca. 30 Gehminuten entfernt. Auch das große Naturgrundstück und der botanische Garten der Finca sowie die geschützten Naturküsten im Umfeld laden zu Entdeckungen und für Spaziergänge ein.

**Finca Ses Figueres – Matthias Augsburg**
07579 Colònia de Sant Pere, Mallorca

**Tel.: 0172 - 86 70709**
fincacolonia1@gmail.com
**www.FincaSesFigueres.com**

**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 vielfältigen 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**

**Kulturcafé - Ägypten vor den Pharaonen: Könige, Magier und Helden**
Sa, 1.12., 16 Uhr bilingualer Vortrag ital./dt. mit Kaffee und Kuchen
**Private Führung im Ägyptischen Museum**
So, 2.12., 11 Uhr (einmalig)
Bodestr. 1-3, bilingual, ital./dt.
**Astrologiekurs (offene Studiengruppe)**
Mo, 3.12., 20 Uhr

**Kulturcafé - Lesung**
So, 9.12., 15 Uhr Kaffee/Kuchen
15.30 Die Geburt des göttlichen Kindes in den verschiedenen Traditionen
**Heilpflanzenabend** in der Herbathek
Di, 11.12., 19.30 Uhr, Kollwitzstr. 76
**Vortrag (Eintritt frei) Mi, 12.12., 20 Uhr**
Arjuna und der Gesang des Erhabenen
**Meditation** freitags, 19.30 Uhr, mit Einführung

**Archeosophische Gesellschaft Berlin e.V.**
Gotenstr. 11
10829 Berlin-Schöneberg

**Tel.: 0157 - 7472 6402**
kontakt@archeosofiaberlin.org

weitere Infos:
**www.archeosofiaberlin.org**

**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**

## AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

**Heilung durch Tanz**
Tanzen ist ein altes Heilmittel, um innere und äußere Spannungen zu lösen. Der Tanz bietet die Möglichkeit, verborgenen Gefühlen und Konflikten, die in uns liegen und uns schwer, unbeweglich und steif machen, Ausdruck zu verleihen. Der freie, intuitive Tanz bringt alles, was in uns schlummert in Bewegung und die Bewegung führt direkt zu neuer Lebendigkeit. Heilung kann geschehen.

Im Kern der Tanztherapie geht es darum, Menschen zu helfen über den eigenen Körper ein besseres Verständnis zu sich selbst zu entwickeln, um eine körperliche und emotionale Integration zu fördern. Für diese Ausbildung werden keine besonderen Vorkenntnisse benötigt. Wichtig sind die Freude an der Bewegung, Tanz und Selbsterfahrung sowie der Umgang mit Menschen und ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen.

Die Ausbildung zum Integralen Tanztherapeuten ist besonders geeignet für Fachkräfte aus den Berufsfeldern Gesundheit, Therapie, Pädagogik und Beratung.

**Infos unter taohealth Akademie:**
www.taohealth.de/integrale-tanztherapie.html
Termine für 2019 sind online!
**Start** Berlin Januar 2019 & München April 2019

---

**HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE**
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

**Neue Kurse ab März 2019**

**Zusätzliche Lerngruppen** in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

**Nächste Info-Abende**
Mi, 5. Dezember & Mo, 17. Dezember, 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**

---

**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 nach Vereinbarung**

**Indivuelle Ausbildung zum Rückführungstherapeuten incl. Clearing von Fremdenergien - mit Zertifikat**
Dauer zwei Wochen, zeitlich versetzt
(Teil 1 und 2)
Mo-Do 10-12 Uhr, Freitag 10-14 Uhr
**Beginn nach Absprache**

**Hans-J. Gruber**
HP/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut und Autor
**30 Jahre Praxiserfahrung**

Breite Str. 19, 14199 Berlin
**Tel.: 030 - 88 71 45 52**
**0176 - 30 65 86 55**
**www.reinkarnationstherapie-berlin.de**

---

**Einweihungsschule:**
**Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks und die Kunst der 3-Heilung®**
mit den Heilern Charlene & Pjotr Elkunoviz
Mit Liebe und Hingabe geben Charlene und Pjotr Elkunoviz in ihrem Heilzentrum und ihrer Einweihungsschule in Berlin ihr Geistiges Wissen weiter und lehren die Kunst des Geistigen Heilens. Auch im Ausland wird ihre besondere Art des Heilens begeistert aufgenommen.
**Die Geistige Aufrichtung® mit 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!

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

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

---

Harmony power
Deine Heilpraktikerschule

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

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

**Alle Ausbildungen im Wochenend- oder Vollzeitstudium**

**Harmony power**
**Deine Heilpraktikerschule**

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

---

**Info zur Grundausbildung Aura-Sehen nach Rainer Strücker**
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persön lichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme sind als Schwingungsmuster in unserer Aura vorhanden. Die einjährige Ausbildung beginnt mit einem Wochenende und wird mit zehn monatlichen Ausbildungs tagen (Sa oder So) fortgesetzt.
**Kostenfreier Infoabend:** 14.12., 21.1. und n.V.
**Beginn:** 27. April 2019

**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.
**Kostenfreier Infoabend:** 13. Dezember, 19 Uhr
**Beginn:** 17. März 2019

raum für entwicklung
**Gabriele Wächter**

Info und Anmeldung:
**Tel.: 030 - 859 620 87**
0179 - 519 49 45
**www.gabriele-waechter.de**

Veranstaltungsort:
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz
Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

## AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

**Maßgeschneidert zum Heilpraktiker**
**Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse**

**11.12.18**
Infoabend Ausleitungsverfahren

**12.1.19**
Beginn Heilpraktikerausbildung

**26.1.19**
Tag der Therapie

**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**

---

Foto © Anne Hamann

**1.-2.12.** Grand Hatha Yoga Workshop, Rameshwar Federer&Ferri Djabbari
**2.12.** Yoga Becken, Beine & Füße, Anna Trökes
**7.12.** AURA-SOMA Erlebnisabend, Jagata Schaad
**8.12.** Meditationsnacht, Jagata Schaad
**16.12.** Hatha Yoga, Ferri Djabbari
**22.12.** Yoga&Klang, Ferri Djabbari & Carlos Michel

**1.-8.9.2019** Righteous Action Retreat in Portugal
Healing Arts meets Yoga&Meditation
Thailändische Heiltechniken und Ayurveda

**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/
**Infotermine:**
3.12., 18.30 Uhr und 15.12., 14 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**

---

**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

---

**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**

## MOVE UND MEDITATION

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

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

**Silvester-Yoga** im „Yogahaus am Stechlinsee"
www.yogahaus-stechlinsee.de
Freitag, 28.12.2018 bis Dienstag, 1.1.2019
Abschied - und Neuanfang zwischen den Jahren. Zwischen den Jahren verabschieden wir respektvoll das Alte und heißen das Neue willkommen.

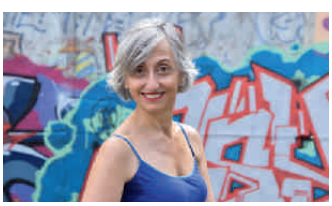
**Yoga-Reise nach Kalabrien** 27.5.-3.6.2019

**Yoga-Reise auf Samos** 23.-30.7.2019

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

**Silvia Rodeck**
s.rodeck@basisyoga.de
**www.basisyoga.de**
**www.yogatermine-berlin.de**

---



**INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT**
Für Menschen, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

**2019 Retreats auf Sizilien**
31. Januar - 6. Februar: Bewegung und Kultur
7.-10. Februar: Tango für Therapeuten
20.-25. März: Retreat in der Natur
www.nicadanza.com/bewegungundtanzaufsizilien

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

**Einzelsitzungen nach Vereinbarung**

**Integrative Körpertherapie**
im Herbst und Frühling, offene Gruppe in Berlin
dienstags 18.30-20.45 Uhr

**nicadanza - bewegung und tanz**
Heilpraktikerin für Psychotherapie - Körperarbeit - Tanz- und Gestalttherapie - Kommunikation - Ausdruck - Tango
Schröderstr. 4, 10115 Berlin

**Tel.: 0172 - 5 40 99 37**
raum@nicadanza.com
**www.nicadanza.com**

# BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN


Termine 46–48
regelm. Termine 48
Wer macht was 49
Vermischtes 49–50
Adressen 51


© 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 1.12.2018

**15h:** Universal Mind Fusion - Verschmelzung mit dem universellen Bewusstsein. Aktivierung nach Peggy Phoenix Dubro, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

## SONNTAG 2.12.2018

**12h: Biodanza-Matinée am Walther-Schreiber-Platz: Tanzen nach Herzenslust - allein, zu zweit, mit vielen, Infos: ☽ 0177-528 7573, www.heike-biodanza-berlin.de**

**17h:** INTO DARKNESS - Die Verfinsterung des Lichts. Konzert/Performance zum 1. Advent. Taborkirche, Taborstraße 17, Eintritt frei, Infos: zenarts.jimdo.com

BERLIN NEWS

### Alex-Treff

Der Alex-Treff lädt zu diversen Veranstaltungen ein.

**Termin:** Gesprächskreise
jeweils montags 19 Uhr
3. Dezember: Die Freiheit – wie frei wollen wir sein?
10. Dezember: Das Geheimnis des Seins
17. Dezember: Das Zusammenleben – wie kann es gelingen?
Mi, 12. Dezember: 19 Uhr
Impulse und Gespräch:
Bahá'í und Islam – Suche nach Verständigung
So, 23. Dezember: 11 Uhr
Zeit für Besinnung - über geistige Weisheiten aus den Religionen
**Eintritt:** frei
**Ort:** ALEX-TREFF, Rosa-Luxemburg-Str. 18, 10178 Berlin
**Info:** Tel. 030 - 39 888 9999
**www.alextreffberlin.de**

**18h:** Bhajan- & Mantrensingen, Meditation, Lesung aus Ammas Lehren. Ammatreff, Wundtstraße 13, Charlburg, auf Spendenbasis. www.berlin.amma.de

## MONTAG 3.12.2018

**7h:** DYNAMISCHE MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, immer montags, mittwochs und freitags um 7.30 Uhr, www.haus-lebenskunst.de

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

BERLIN NEWS

### Lieder des Herzens im Walzertakt

Die Energie des 3/4-(Walzer-)Taktes hat eine wunderbar wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und lässt eine friedvolle Stimmung entstehen. Weich und fließend lädt dieser Rhythmus zum Schwingen ein und führt sanft in Bewegung. Das Singen dieser Mantren und Herzenslieder aus aller Welt ausschließlich im Dreier-Rhythmus beglückt und macht die Herzen weit. Mit Leidenschaft und Herzenswärme begeistert die Musikerin Petti West Menschen jedes Alters fürs Singen und dessen nachhaltige Wirkung.

**Termin:** So, 9. Dezember, 17-19 Uhr
**Eintritt:** 15 €, bei Anmeldung mit Vorkasse bis 6.12. 12 €
**Ort:** Johannesstift, Clubhaus Simonshof , Schönwalder Allee 26/14, 13587 Berlin
**Info:** & Anmeldung: info@singen-fuer-die-seele.de/ Tel. 030 - 332 55 51
**www.singen-fuer-die-seele.de**

## DIENSTAG 4.12.2018

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

**19h:** Sei, wer du schon immer warst - eine tiefgreifende Untersuchung, reinhold-michel.de, Winsstr. 9, 10405 Berlin

**19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943**

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

**20h:** ´Die feurigen Schwestern´ im Salon-Kino im Kino Moviemento: Infos zum Film & danach geselliges Beisammensein. weitere Information: www.silke-maschinger.de/events

## MITTWOCH 5.12.2018

**18h:** MEINE ALTERNATIVE: Traumwelt der Klänge live, Klangbad… Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 10 € plus Gebäckspende, www.haus-lebenskunst.de

## DONNERSTAG 6.12.2018

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

**19h:** Familien- und Systemaufstellungen: Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Str. 7, www.seelen-bewegung.de

## FREITAG 7.12.2018

**17.30h:** Synergetische Aufstellungen, HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, ☽ 0177-240 4257, synergetik-berlin.de

BERLIN NEWS

### Räucherkreis

Der Räucherkreis möchte das wertvolle Wissen um die Wirkung vieler einheimischer und exotischer Pflanzen weiter vermitteln, Menschen inspirieren, Liebe schenken und Heilung auf den Weg bringen. Jeder ist mit seinen Bedürfnissen willkommen. Es wird gemeinsam gegessen, geredet, meditiert, gebetet, geräuchert – für ein besseres Morgen. Jede/r Teilnehmer/in sollte eine Kleinigkeit zu essen für das gemeinsame Buffet mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten.

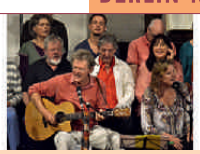
**Termin:** Do, 13. Dezember, 18-22 Uhr
Thema/Seminar:
Intuitionstraining & Duftquiz
**Eintritt:** Spendenbasis
**Ort:** Prenzlauer Berg
**Info:** &Anmeldg.: 030 - 44 05 30 37 oder 0152 - 044 860 49
post@annapurath.com
**www.annapurath.com**


YOGA & MEDITATION
Kurse in Schöneberg und Zehlendorf
Michael Klüsener
81 49 99 95
www.yoga-berlin-zehlendorf.de

**18.30h:** Aktivierung des smaragdgrünen Strahls der Heilung der Gefühle. WS mit den Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

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

BERLIN NEWS



### Alternatives Advents- und Weihnachtssingen

Eine spirituelle Tradition geht weiter: Das „Alternative Adventssingen" ist ein offener Singnachmittag mit Ali Schmidt und Michaele Hustedt, den Initiatoren der Berliner „Nacht der Spirituellen Lieder" und Leitern des „MantraChor Berlin". Besonders schöne und gehaltvolle Weihnachtslieder aus verschiedenen Kulturen der Welt werden gemeinsam gesungen, ebenso passende Mantras, Sufi-Songs und Gospels. Zusätzlich gibt es ein „offenes Weihnachtssingen" mit Ali & Michaele und dem MantraChor, um den Heiligen Abend mit spirituellen Liedern der Welt zu feiern.

**Termin:** So, 16. Dezember, 15-17 Uhr
**Eintritt:** 10/5 €, Nettoerlös geht an bedürftige Familien in Neukölln
**Ort:** Martin-Luther-Kirche
Fuldastr. 48-50, 12045 Berlin
**Termin:** Mo, 24. Dezember, 14-16 Uhr
**Eintritt:** frei, Spenden für ein syrisches SOS-Kinderdorf sind willkommen
**Ort:** Lebenskunst e.V.
Mehringdamm 34, 10961 Berlin
**Info:** **www.eli-berlin.de**

**19h:** Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab März 2019), Lausitzer Str. 26a, 10999, ☽ 611 3940, weitere Information: akupunkturseminare-berlin.de

## SAMSTAG 8.12.2018

**10h:** Empowerment: Achtsamkeit & Selbsterfahrung mit dem Schwert. Grundlagen, Begegnungen, Sharing. schwertweg-berlin.de

## SONNTAG 9.12.2018

**14h: Mandala malen im Advent: ´In deiner Mitte ankommen´. Info/Anmeldung: Gaby Pistor, ☽ 428 7121, info@tamoya.de, Infos: www.tamoya.de**

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

## DIENSTAG 11.12.2018

**19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Anmeldung bitte bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943**

**19.30h:** Conscious Light ist ein Dokumentarfilm über das außergewöhnliche Leben von Adi Da (1939-2008), eines der größten spirituellen Meister unserer Zeit. kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 B. ☽ 4508 7202, www.consciouslightfilm.com

BERLIN NEWS

### Silvestertreffen im ZEGG

Das Silvester-Team und die ZEGG-Gemeinschaft laden dazu ein, bei einem 5-tägigen Retreat mit Ritualen, Vorträgen, Workshops und Gesang gemeinsam und individuell zurück und nach vorne zu schauen. Es wird um Fragen der Vergebung, Selbstvergebung und Verbindung gehen. Wir feiern den Übergang vom alten Jahr in das neue, noch unberührte Jahr. Dabei stehen auch einmal Tanzen bis in die frühen Morgenstunden und ein großes Silvesterfeuer auf dem Programm - aber auch Inspirationen in Vorträgen sowie ein bewusstes Innehalten und Stillwerden. Ein Aussteigen aus Schnelligkeit und Lautstärke, aus dem Kreislauf von „machen" und „müssen".

**Termin:** Do-Di, 27. Dezember - 1. Januar
**Eintritt:** 570/401,25 € Festival/U&V
**Ort:** ZEGG, Rosa Luxemburgstr. 89 14806 Bad Belzig
**Info:** Tel. 033841 - 595-100 **www.zegg.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

BERLIN NEWS

### Jahresausklangsingen – Glücklich ins neue Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren birgt eine besondere Kraft in sich und ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Menschen für Frieden, Wohlergehen und Mitgefühl zu singen und mit frischer positiver Energie ins neue Jahr zu gehen. Lieder aus aller Welt, Mantras, Gospel, Taizé, indianische, hawaiianische und Maorilieder aus Neuseeland berühren tief und öffnen die Herzen für Verbundenheit, Leichtigkeit und Glückseligkeit.

**Termin:** So, 30. Dezember, 17-19 Uhr
**Eintritt:** 18 €, bei Anmeldung mit Vorkasse bis 23.12. 15 €
**Ort:** Johannesstift, Clubhaus Simonshof, Schönwalder Allee 26/14, 13587 Berlin
**Info:** & Anmeldung: info@singen-fuer-die-seele.de Tel. 030 - 332 55 51 **www.singen-fuer-die-seele.de**

## MITTWOCH 12.12.2018

**18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen. Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Jeden 2. MITTWOCH im Monat treffen sich Interessierte aus allen Bereichen der Gesundheits- und Heilungs-Szene. Im Dezember gibt es keinen ´Vortrag´. Bei diesem Treffen gestalten wir den Abend gemeinsam mit ausgewählten, mitgebrachten ´Herzstücken´ musikalischer, poetischer, bildlicher Natur u.a. – Herzlich Willkommen! Im Touch Your Soul, Heesestr. 3, 12169 B, 5 €, ☽ 3628 4492, info @gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de**

**19h:** '12:12: Aktivierung neuer Lichtcodes´ – Channeling und Meditation zur Lichtportal-Öffnung. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

## FREITAG 14.12.2018

**18h:** 'Heilung von Verletzungen durch die Verbindung mit den kosmischen Eltern-Energien'- WS mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

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

**19h: VORTRAG: ENGEL-IHR FRIEDENSDIENST & unsere Pflicht als Menschen am Weltfrieden. Café J´espresso, Wiesbadener Str. 33, U-Bhf. Rüdesheimer Platz, Infos: www.evolutionskreis.de**

**19.30h:** ´Haltungen: ein spirituelles Leben erschaffen´ ECK Licht und Ton Gottesdienst bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, Infos: ☽ 322 8377

## SAMSTAG 15.12.2018

**19.30h: WOHLFÜHLKUSCHELABEND absichtslose und nährende Berührung 19.30 Uhr im WAMOS/Kreuzberg Rosi ☽ 0170-233 9598 www.die-kuschelparty.de**

## SONNTAG 16.12.2018

**16h:** Adventsnachmittag mit den Friedenstänzen in der Auferstehungskirche in 10249 Friedrichshain,Friedensstr. 83. Mit Tanz und Gesang erinnern wir uns daran, dass das Licht immer wieder neu in uns geboren wird. Infos: ☽ 9148 1515

**18h:** Bhajan- & Mantrensingen, Meditation, Lesung aus Ammas Lehren. Ammatreff, Wundtstraße 13 Charlburg, auf Spendenbasis. www.berlin.amma.de

## MONTAG 17.12.2018

**19.30h:** Offener Gesprächsabend zu spirituellen Themen, die die Herzen bewegen. Lectorium Rosicrucianum, Pangea-Haus, Trautenaustr. 5, 10717, in den Räumen der ´Bildungsagenten´, 4. OG

## DIENSTAG 18.12.2018

**18.30h:** Themenabend ´Steinbock im persönlichen Horoskop´. Infos unter ☽ 2202 2532 oder unter www.ilonaclemens.de/veranstaltungen

BERLIN NEWS

### „Die beste Hühnersuppe der Welt" von J. Deichert

Rechtzeitig vor Beginn der heißen Phase der Erkältungszeit hat Joachim Deichert ein neues Buch veröffentlicht: „Die beste Hühnersppe der Welt" ...und warum sie so gut bei Erkältungen hilft. Bei Erkältung wird das Immunsystem aktiv, damit die Viren im Körper wirksam bekämpft werden können. Die Abwehrreaktionen sind Husten, Schnupfen und Halsschmerzen. In seinem neuen Buch wird beschrieben, wie diese leidigen Reaktionen wirksam gelindert oder der Erkältung im besten Fall sogar vorgebeugt werden kann.

**Info:** „Die beste Hühnersuppe der Welt" von Joachim Deichert ISBN: 9789463671507, 8,95 € Das Buch ist erhältlich sowohl im Buchhandel als auch bei **www.vonjournalisten.de**

**19h: Erkältungen vermeiden. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Infos/Anmeldung bitte bis 12 Uhr ☽ 0176-5591 7943**

**19.15h:** SELBSTheilendes HERZ - BEWUSSTsein mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), ☽ 485 6454

BERLIN NEWS

### Das innere Licht kultivieren

Großmeister Wei Ling Yi und seine Meisterschüler führen in diesem Seminar in die Lehre der YiXue Kultur ein, ein System, das auf einer jahrtausendealten Weisheitskultur basiert und der Seele den Weg zu ihrem Ursprung weist. Einfache Übungen und kraftvolle Energieübertragungen ermöglichen es, die universelle Ursprungsenergie Yi Qi zu empfangen, um Krankheitsinformationen auszuleiten, Blockaden zu lösen und Lebensenergie aufzubauen – ein alltagstaugliches Übungssystem für die Gesundheit von Körper, Herz und Seele. Für Kinder und deren Eltern gibt es davor die „fahrende Schule" auf Spendenbasis.

**Termin:** So, 13. Januar, 11-13 & 14-19h
**Eintritt:** 36 €
**Ort:** Karl-Schrader-Str. 7, 10781 Bln.
**Info:** lotushaus-berlin@yixue.de R. Mersiowsky: 030 60977263 **www.yixue.de**

## FREITAG 21.12.2018

**18h:** CHRISTUS-CHANNELING. Meditation & Channeling der Christus-Energie mit persönlichen Botschaften. 18-20 Uhr, mit verb. Anm., 35 €, Crellestr. 43 Schöneberg, mehr Info: www.aura-coach.de/veranstaltungen

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

BERLIN NEWS

## Akupunktur & Chinesische Medizin

Akupunkturseminare Berlin lädt zu einem Infoabend ein: für alle, die an der Ausübung asiatischer Heilweisen interessiert sind. Warum ist Chinesische Medizin eine umfassende ganzheitliche Heilweise, wie wirkt Akupunktur und wie kann man diese Therapiemethode erlernen? Ein Infoabend mit praktischen Einblicken in die Akupunktur- und Moxa-Therapie, in die Fünf-Elemente-Lehre und mit Informationen zum Akupunktur- und TCM-Intensivlehrgang 2019.

**Termin:** offener Infoabend
Fr, 7. Dezember, 19 Uhr
**Eintritt:** frei
**Ort:** Lausitzer Str. 26a
10999 Berlin
**Info:** & Anmeldung:
Tel. 030-3 23 42 22, 6 11 39 40
info@akupunkturseminare-berlin.de
**www.akupunkturseminare-berlin.de**

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

**19h: Christus-Weihnachtsmeditation mit Channeling für Frieden & Wohlstand. Praxis Kulmer Str 18 10783 Bln Schöneberg. 20 € Bitte unbedingt anmelden ☽ 03379-582 8428**

**19h:** ´Der Ton der Seele´ HU-Gesang und spirituelle Gespräche - bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

## SAMSTAG 22.12.2018

**11h: SCHAMANISCHER KLANGWORKSHOP - Trance-Trommeln, Heilgesang, Gongmeditation, Übungen, Austausch, Feuerkreis. 90 €, ☽ 5228 1333, www.DEIN-URKLANG.info**

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

**16h:** 'Neue Dimensionen von Licht und Liebe'- Channeling und Meditation zum Vollmond/zur Wintersonnenwende. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

## SONNTAG 23.12.2018

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

## MITTWOCH 26.12.2018

**17h:** WEIHNACHTS-KUSCHELPARTY im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. HH 5. OG, Einlass schon ab 16 Uhr! Mehr Informationen: www.kuschelparty-markus.de

## FREITAG 28.12.2018

**18h:** ´Loslassen für das Neue'- Vorbereitung auf das Jahr 2019, Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

**19.30h:** ´Balance zwischen Herz und Verstand´ - Gesprächskreis bei ECKANKAR Berlin, Friedbergstraße 45, ☽ 322 8377

**Anzeigenschluss für Kleinanzeigen 10. Dezember 2018 auf www.sein.de**

**ACHTUNG: Der Anzeigenschluss für die SEIN-Januarausgabe ist für alle anderen Anzeigen schon der 7.12.2018**

## MONTAGS

**CONTINUUM MOVEMENT**
**9h:** Continuum Movement kennenlernen: Dauer 1 Stunde, 10 €, Infos und anmelden unter ☽ 0176-842 424 49

**VINIYOGA**
**17.15h:** Viniyoga im Aquariana Ruhe & Gelassenheit für Körper & Geist Hatha Yoga individuell angepasst, atembetont, dynamisch, Information: www.yogasun.de

## DIENSTAGS

**INTENSIVE GRUPPENHEILUNG mit ANNA ASPA**
**Dienstags 19.15 - 21 Uhr**
**Wittelsbacherstr. 16, Berlin-Wilmersdorf**
**Info: www.BeingNonStop.com**

## WERKTAGS

**It`s the system, not the nature! Systemkritische Psychotherapie (HPG) auf der Basis eines tiefgründigen- und umfassenden Verständnisses destruktiver Einflüsse auf Ihr Leben inklusive sinnvoller Perspektiven zur Umgestaltung lebensfremder Umstände, weitere Informationen: ☽ 0177-398 4346**

## 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:** 5.12.18

**ANZEIGENSCHLUSS:** 7.12.18

**DRUCK:** Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

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

Einem Teil dieser Ausgabe liegt eine Beilage von International Camaign for Tibet 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

## ASTROLOGIE

**Geburtshoroskope**, Paarhoroskope und Transite von erfahrener Astrologin auf Spendenbasis, Mariannenplatz 2a, ☽ 2199 6146, 0178-634 4832

## BEWEGUNG UND TANZ

**Bewegung, Tanz,** Begegnung mit Musik - ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, Workshps und Ausbildung, forlauffende Gruppe: immer montags 19.30-21.30 Uhr, bitte Informationen anfordern unter: guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

## BIOGRAFIE

**Biografisches Schreiben, Auftragsbiografien und Schreibcoaching bietet erfahrene Autorin, www.ihre-biografin.com, ☽ 3276 7911**

## COACHING

**Dharmacoaching** bei privaten u. berufl. Problemen was zur Erleichterung führt. Spendenbasis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

## ERNÄHRUNG & FASTEN

**Gesund** durch richtige Ernährung, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Sabine Sanders, www.sabine-diehausfee.de, ☽ 9760 0765

## ERWACHEN

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

## FAMILIENAUFSTELLUNG

**Lösungsorientiert**e Familienaufstellungen Einzelarbeit, Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma-Fachberater), Infos: ☽ 7895 3335 www.dragon-works.de

**Familienaufstellung** und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di, 11.12., 8.1., 20 Uhr, Seminar 11.-13.1. und 1.-3.3.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

**Familien- und** Systemaufstellungen: ´Bewegungen der Seele´ in Gruppen und in Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß ☽ 4978 7672 www.seelen-bewegung.de Aufstellungsabende: 6.12. und 10.1., jeweils 19 Uhr, Aufstellungstag: 30.3., 10-18 Uhr

## GOLDEN PATH

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

## HARA AWARENESS

**Hara Awareness®** Massage: Einzelsitzungen, 9er-Serien, Workshops und Ausbildung. Aatma Veronika Faulstich, www.shihare-berlin.net

## HELLSEHEN

**Biete kostenlos** Hellsehen an. Liebe, Beruf, Tierkommunikation, ☽ 0177-868 0551

## HEILPRAXIS

## HUMAN DESIGN SYSTEM

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

## KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

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

## 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

## MEDIALE BERATUNG

**Channelings**, Rückführungen, Emotions-, Karma-, Aura-Klärungen, Magnified Healing. Dagmar Bolz, weitere Informationen: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

## LEBER-UNTERSTÜTZUNG

## PHILIPP. GEISTHEILUNG

**Traditionelle Philippinische** Geistheilung nach Joseph Calano: Wieder in Balance kommen, Heilerin S. Liebner, weitere Informationen: ☽ 0157-3328 2282, 213 5294 Praxis Kulmer Straße 26, 10783 Berlin-Schöneberg, S+U Yorkstraße/Kleistpark

## RETREAT

**Little Paradise:** Auszeit und Retreat in Meditationszentrum mit Seeblick, weitere Information: www.LittleParadise.Hamburg

## SCHAMANISMUS

**Schamanische Heilweisen**, Krafttiere, Seelen-Rückholung, Extraktion, Workshops u.v.m., ☽ 4373 4919, www.katja-neumann.de

## SCHREIBEN

**Schreibcoaching, Lektorat und Ghostwriting von Texten aller Art bietet erfahrene Autorin. weitere Information: www.ihre-biografin.com ☽ 3276 7911**

## 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

## TANTRAMASSAGE

**Sinnlichkeit als Schlüssel**
**für mehr Bewusstheit,**
**Heilung undLiebe.**
**AnuKan-Massage-Jahresausbildung 2019**
**weitere Informationen:**
**www.anukan.de/ausbildung**

## TAROT

**Tarot** - ganzheitliche Beratung für Dich von emphatischem Kartenleger mit 20 J. Erfahrung. Aktion bis 21.12.: 50 € (statt 80 €) für ca. eine Stunde. Termine unter ☽ 0172-415 6184

## WORKSHOPS

**15. und 16.12. Intensiv-Seminar**
**zum Thema Beziehung mit verschiedenen**
**Modulen aus dem Beziehungscoaching,**
**aus der wertschätzenden Kommunikation**
**(GFK nach Rosenberg),**
**aus der Arbeit mit dem Inneren Team**
**sowie Module aus der Matrix- &**
**Quantenheilung inkl. Powerfragen.**
**Infos unter: www.praentsel.de**
**☽ 0152-5618 8561 &**
**www.praxisgesundsein.de &**
**Tel. 0177-380 3639**

**Bauchtanz** f. Anf. ab 11.1.2019, 8 x freitags, VHS Mitte Berlin, 49 €, erm. möglich. www.shaktimorgane.de

**Familienaufstellung** u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.12., 8.1., 20 Uhr, Seminar 11.-13.1. und 1.-3.3.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

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

**LebensWegKlärung:** GeHspräche beim Waldbaden Lösungs und Sinnfindungscoaching, einzeln oder in kleinen Gruppen: Informationen: marlis.grzymek_laule@icloud.com

**„Ins Zentrum** der Galaxie“ Wochenendworkshop mit Georg und Peter - Frühling 2019 Info anfordern: inszentrumdergalaxie@gmx.de

## AUSBILDUNGEN

**Kuscheltherapeut** sein. Ganzheitliche Ausbildung im KuschelRaum, Berlin. ... weil es um mehr als nur Berührung geht. (ab März 2019) www.kuschelraum.com, hello@kuschelraum.com

Ausbildung:
Meditationslehrer
Achtsamkeitstrainer
Kursleiter für Stressbewältigung
Entspannung
ZENbo Balance etc.
www.fitmedi-akademie.de

## KONTAKTE

**ASTRO-MAGISCHER** Arbeitskreis Einführung in traditionelle Esoterik, Planetengenien uvm. ☽ 0151-6609 4683, Spendenbasis

**Auch reif** für die Insel? Dann buch dir einen Platz in unserer WG auf Teneriffa. Für Infos schreib mir bitte an: schreibmir-g@web.de

**Der hermetische Salon** bietet Forum für Austausch in Spirituellem. Information: ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

**Ehepaar** sucht zuverlässige Putzhilfe für 3 Std die Woche putzen. kein Sex. ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

**Humorvoller M**, knackige 57 Jahre wünscht sich taffe Frau zwecks Austausch über Gott und die Welt sowie für die eine oder andere Aktivität kennenzulernen, Bis gleich, jahnke.schoenefeld @freenet.de, ☽ 0177-965 7759

**Intelligenter** sinnlicher Mann, 50 J., sucht intelligente sinnliche Lady. Alter, Herkunft und Sprache sind nicht bedeutend. Bitte Mail an: G-Punkt1@web.de

**MitspielerInnen gesucht! Probespielen/Entwickeln eines medizinischen Spielwerks mit Anne, Infos: info@dieheilkuenstlerin.de, ☽ 01577-159 6955**

**Neugierige Frau** gesucht von dominantem Mann (43) für gem. sinnliche Spiele. Kontr. abgeben, Grenzen ergründen. fels@sags-per-mail.de

**Suche sinnliche Frau**, die erotische Tantra-Massage empfangen + genießen möchte. Kostenlos. Er 45/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

**Tantrische Gemeinschaft** im Alter, Silvester 29.12.18-1.1.19 mit Hottub und Lehmsauna www.Tantra-AGiL.de ☽ 0171-837 2241

## JOBS

**Auch im Winter:** (Attr-)Aktive Lady für Tantra-Massagen auf Teneriffa gesucht. Bed: gutes D + Eng. Mail bitte an: Magnolia-6@web.de

**Mitarbeiter*innen** für den Weg der Mitte Seniorenservice in Zehlendorf, Haushaltsnahe Dienstleistungen, Betreuung und Begleitung von älteren Menschen im Raum Steglitz-Zehlendorf mit individueller Wochenarbeitszeit. Werde Teil eines engagierten Teams - lebe Mitmenschlichkeit Bewerbungen mit Bild an: fam@wegdermitte.de

## WOHNEN

**Altmark:** Resthof, auch als Pension, Café oder WG nutzbar, 10 Zi, 7 Bäder, großer Garten, Stall, Scheune, zu verk. VB 158.000 €, Mail: hefekerle@t-online.de, ☽ 03322-216 666

**PRAXISRAUM**, 16 qm in Zehlendorf!! in Osteopathiepraxis, nahe UBhf Krumme Lanke 260 € + 40 € NK, bitte melden bei ☽ 0176-6262 2746

## REISEN

**Pyramiden in Bosnien:** Spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien, verschiedene Termine. Maria Leonie Dunkel, mehr Informationen: ☽ 05103-92 73 92, www.Pyramiden-in-Bosnien.de

**Sedona/Arizona** 10.-20. Mai: Inspiration u. energetische Erneuerung in d. Sedona-Vortexes, spiritueller WS. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

## RÄUME

**18 & 45 qm helle Räume** - Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189, www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de

**140 qm** schöner Seminarraum (barrierefrei) mit Küchennutzung, verkehrsgünstige Lage in Schöneberg stunden-/tageweise zu vermieten. Geeignet für Körperarbeit, Seminare; Kissen, Stühle, Flipchart vorhanden. Informationen: info@tianai-qigong.com

**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

**B-Schöneberg:** Seminarraum 45 qm, hell, HiFi, Sitzkissen, Decken, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std./Tg./WoE. ☽ 288 566 26, www.martinrubeau.de

Aquariana-Zentrum
Praxis- und Seminarräume
gepflegt, guter Service
Fahrstuhl, Parkplätze
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
☽ 69 80 81-0, www.aquariana.de

**Gr. Räume**, Charlottenburg, 70 qm, hell, ruhig. Für WE-Seminare oder Dauerkurse: Yoga, Tai Chi usw. ☽ 0179-944 5549

**Helle Seminarräume in Ch burg, gut geeignet für Wellness/Kos. zu vermieten, alle Zeitr. mgl., ☽ 312 41 26, info@winkels-akademie.de**

**Helle Räume** für ruhige Körperarbeit zu vermieten, 52 und 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☽ 3266 2832

**Heller Praxisraum in Gemeinschaftspraxis für ruhige Arbeit (Beratung oder Körperarbeit) unterzuvermieten, Dusche & WC zur Mitbenutzung. Schöneberg, Akazienhof, ☽ 3270 5779**

**MARIPOSA** in B-Kreuzberg 3 Räume 50 + 33 + 27 qm einzeln oder zusammen nutzbar. info@mariposa-vermietung.de, ☽ 8961 2318, mariposa-vermietung.de

**Mitte, Auguststraße 65: 37 und 20 qm wunderschöne, helle Räume für achtsame und ruhige Mitnutzer, gerne 4-8 Stunden unter der Woche sowie Wochenendnutzung möglich. Weitere Infos: www.raum-info.de ...bitte im Suchfeld Auguststraße eingeben**

**PRAXISRAUM**, 16 qm in Zehlendorf!! in Osteopathiepraxis, nahe UBhf Krumme Lanke 260 € + 40 € NK bitte melden bei ☽ 0176-6262 2746

**Praxisraum 25 qm**, U Nollendorfplatz zu mieten wegen Auslandsaufenthalt: für Körperarbeit, Beratung, Behandlung, kleine Gruppen ab 15.1.2019, sehr günstig, freundlich, hell, F. Nürnberger, ☽ 01573-894 1586

**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

**Ganzheitliche Beratungen** ClutterClearing und FengShui Christin Lungwitz Francia, Infos: ☽ 0157-38 91 87 13 www.bewusster-freiraum.de

**Ihr Weg 2019?** Astro-Rat individuelle Beantwortung, kein fertiges PC Programm, erschwinglich und schnell, www.sternen-balance.de

**Ich bringe Himmel und Erde in dir zusammen! www.HueftProfilAchse.de**

Futons und
Matratzen aus
Naturmaterialien,
handgefertigt
in Berlin

FUTOMANIA
Inh. Vivi-Anne Lehmann
Richard-Wagner-Str. 51
10585 Berlin-Charlottenburg
Tel. 618 46 49 futomania.de

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

**Wer will** neues Wissen über die Große Weiße Bruderschaft erhalten, um unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen? ☽ 3450 9932 Chiffre 38561

## AN- UND VERKAUF

Fit und Gesund
mit Wertvoller Nahrungsergänzung
Spirulina, Bitterstoffe
Indianertee u.v.m.
schnell und günstig bestellen:
www.feine-algen.de

**Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!**

**Jahres-ABO 43,00 EUR!**

Lassen Sie sich Ihr Exemplar druckfrisch nach Hause schicken und studieren Sie die aktuellen Veranstaltungshinweise, Hintergrundinformationen und redaktionellen Beiträge in entspannter Atmosphäre.

**Sie bekommen ein ganzes Jahr insgesamt 12 mal "SEIN" bereits am Erscheinungstag zugeschickt.**

☐ ABONNEMENT Ja, ich möchte 12 Ausgaben Sein zum Kostenbeitrag von 43,00 EUR (incl. 7% MwSt.) abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

**Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich**

☐ **per Rechnung**
☐ **per Bankeinzug** *) **bitte das SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken**

Name: .....
Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....
Telefon: .....

*) Ich achte auf ausreichende Deckung meines Kontos. Mir ist bewusst, dass im Falle einer Rücklast zusätzliche Kosten und Bankgebühren entstehen.

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

**One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN**
**Im Amseltal 57 • 13465 Berlin**
**Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20**

Einfach Aboauftrag ausfüllen, abschicken & die nächste Ausgabe befindet sich in Ihrem Briefkasten!

**Widerrufsbelehrung:** Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28, 10823 Berlin.

## SEIN-REDAKTION

**One World Verlag Ltd.**
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

**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

**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

**Tanzmomente**
Anne Oster
Finde dich
Liebe dich
Sei du selbst!
www.anneoster.de

## HEILPRAKTIKERINNEN

**HeilpraktikerInnen**
Bereitschaftsdienst!
An Wochenenden und
Feiertagen von 8-20 Uhr
Tel: 324 18 99

**Praxis für Osteopathie**
Somatic Experiencing und
Yoga Sandra Hintringer
Jägerallee 26
14469 Potsdam
0178-3360460
www.osteopathie-hintringer.de

**HEILUNG von INNEN**
Mind-Bodytherapie
Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

## GANZHEITL. HEILWEISEN

**Heilwerden an Körper & Geist**
und mit sich im Frieden sein
HPP Jutta Helmecke
12205 Berlin
Tel: 8431 3552
0160-922 40176
www.juttas-leuchtfeuer.de
www.frieden-im-herzen.de

## THERAPIE

**Transpersonale**
Psychotherapie
nach K. Graf Dürckheim
Rosmarie Jäger
Tel: 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

**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
in Tarifa, Spanien
www.durgas-tiger-school.com

**Yoga & Cure**
Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse, Workshops
Ayurveda
Dr. Mohme
www.yogacure.de

**Yogaschule**
Shakti Yogaloft
Urbanstr. 67
10967 Berlin
Tel: 8185 9242
www.yogalehrer-berlin.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

**Zentrum für Integratives Atmen & Reiki**
Rebirthing-Ausbildung sowie
Seminare und Einzelsitzungen
Thrasoldtstr. 8, 10585 Berlin
Tel: 364 089 40 (AB), info
@integratives-atmen-berlin.de

**'AnuKan Liebe leben'**
Zentrum für Berührungskunst
Dresden. Seminare,
Ausbildungen, Massagen
Tel: 0351-320 7162
www.anukan.del

## REISEN

**Little Paradise**
Retreat & Auszeit
in Meditationszentrum mit
Seeblick - Herrliche Lage!
Natur, Stille & Meditation.
www.littleparadise.hamburg

**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

**LICHTNETZWERK NEUE ERDE**
www.orte-der-einheit.com
Ein Weltprojekt für Interessierte des Einheitsbewusstseins.
H. Gfeller
www.herzens-wissen.ch

**Tragen auch Sie sich gegen eine Jahresgebühr von 48 Euro per Internet in unser Adressverzeichnis ein.**

# NATURKAUFHAUS

**Deutschlands größtes Naturwarenangebot**

Qualität ist MEHR WERT

## Punch 93 Fahrradkurierrucksack - aus BREE

beidseitig beschichtetem Planenmaterial!
- verstellbare Schultergurte
- Sicherheitsfach

Volumen 23L,
46 x 41x 12 cm
**€ 99,95**
In versch. Farben.

## Geschenksets Dr. Hauschka

**Streicheleinheit**
je 30 ml Rosen Körperbalsam, Lavendel Sandelholz Körperbalsam, Mandel Körperbalsam
**€ 12,50**

**Morgengruß**
je 30 ml Rosen Tagescreme, Gesichtstonikum, Gesichtswaschcreme
**€ 28,-**

## HAFLINGER

*The natural way of walking.*

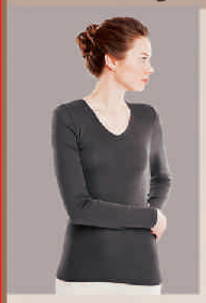
Wollwalk
**Hausschuhe**
ab **€ 44,90**

**Hausschuhe**
aus natürlichen Materialien, wie Baumwolle, Schurwolle und Wollfilz. Mit Kork-Latex-Fußbett.
ab **€ 19,95**
In versch. Farben!

bacinas

-Musterabbildung-

## Wohlig warme Wolle/Seide



LIVING CRAFTS organic textiles

**Langarm-Unterhemden**
70% kbT Schurwolle
30% Seide
Damen **€ 47,99**
Herren **€ 49,99**

**Herren Unterhose**
ohne Abb.
70% kbT Schurwolle, 30% Seide
**€ 54,99**

**Top**
70% kbT Schurwolle
30% Seide
**€ 37,99**

**Hose**
70% Wolle
30% Seide
**€ 47,99**

## Getreidemühle Fidibus 21

Kemo

Diese kompromisslose Mühle ist nur 32 cm klein, überzeugt aber mit einer Super-Mahlleistung.
12 Jahre Garantie!
**€ 219,00**

ÖKO TEST RICHTIG GUT LEBEN
Getreidemühle Fidibus 21
**sehr gut**
Ausgabe 12/2001

## bassetti

- Bettwäsche
- Kimono
- Einrichtungsfoulard
- Plaid/ Kissenhüllen
- Tischwäsche

In vielen versch. Farben und Designs!

Farbmuster/ohne Deko.
**Kimono**
Baumwolle
in versch. Designs
**€ 79,-**

fram sohn

**Damen & Herren Bademäntel**
in vielen Farben!

**z.B. Damen-Bademantel**
Walkfrottier/ Baumwolle
**€74,95**

## Wolldecken in großer Auswahl!

**z.B. Schur-Wolldecken**
-Musterabb.-
ab **€ 79,95**

**z.B. Baum-Wolldecke**
1,50 x 2,00 m
-ohne Abb.-
ab **€ 59,95**

**Kräuterkissen** gefüllt mit edlen Kompositionen z.B. aus Kräutern, Blüten, Zirbenflocken, Hirseschalen und Dinkelspelz aus biologischem Anbau
je **€ 19,90**

Dinkelspelz-Rolle, -Kissen und Dinkel-Hörnchen
z.B. **Dinkelspelz-kissen**
40 x 60 cm
ab **€ 24,95**

## Verkaufsoffene Sonntage:

Strausberg & Bernau - 09.12. & 16.12.
Berlin - 09.12. & 23.12.

Galleria Schloßstraße 101

HANDELS CENTRUM STRAUSBERG ...Sie werden es lieben!

BAHNHOFS PASSAGE BERNAU

NKH SEIN 1812

Handelscentrum Strausberg - Herrenseeallee 15 | Galleria Berlin -Steglitz - Schloßstraße 101 | Bahnhofspassage Bernau - Börnicker Chaussee 1-4

NEU: www.naturkaufhaus-berlin.de

NATURKAUFHAUS in der Galleria GmbH - Schloßstraße 101 - D-12163 Berlin-Steglitz