Sein

Bewusstsein intelligent leben

mit **Special** Vegan Veggie Rohkost

sein.de

kostenlos

Es ist angerichtet...

Kunstprodukte: Aus dem Modellbaukasten der Lebensmittelindustrie

Nahrungsmittelallergien: Warum vertragen wir unser Essen nicht?

Pathogene Mikroorganismen: Giftfabriken im Darm

3
2013
no. 211

BRUNNENKUPPE
HEILPRAXIS

Karl Konstantin Arnold

Rheinsberger Str. 71
10115 Berlin

HEILPRAKTIKER

Colon-Hydro-Therapie

Die Colon-Hydro-Therapie wird traditionell als Kur angewandt, um das Immunsystem zu entlasten und zu stärken. Mittels eines geschlossenen Systems wird gefiltertes und temperiertes Wasser in die unteren Abschnitte des Dickdarms eingeleitet. Unterstützt durch eine sanfte Bauchdeckenmassage lösen sich alte Ablagerungen und Stoffwechselgifte in den Darmzotten. Sowohl die Nährstoffaufnahme als auch die Durchblutung werden verbessert – der Darm kann wieder „atmen".

Kräuterheilkundliche Zusätze sowie die Zugabe von Sauerstoff regen die weitere Regeneration des Darmepithels an und unterstützen die Entgiftungsfunktion der Leber. Wir betten dieses Verfahren in das ganzheitliche Behandlungskonzept der Darmsanierung bzw. Symbioselenkung ein.

030 2109 2994 www.brunnenkuppe.de

spirit yoga berlin

Buchungen über den Spirit Yoga Online Shop

2. BERLIN YOGA GATHERING
9. bis 27. Mai 2013

Deva Premal & Miten
mit Manose in Concert
9. Mai, Kammermusiksaal
Berliner Philharmonie

Gurmukh
Kundalini Yoga
10. – 12. Mai in West

Peter Sterios
Manduka Gründer
24. – 26. Mai in West

Bryan Kest
Power Yoga
24. – 26. Mai in West

www.spirityoga.de

Herzlich Willkommen

www.LOTUSCAFE.de

Forum für ganzheitliche Partnersuche

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

Lichtgitter-Energiearbeit im PLANETARIUM

mit **Damien Wynne**

Montag, 18. März 2013
20 - 22 Uhr Eintritt: 33,- €
Wilhelm-Foerster-Sternwarte, 12169 Berlin
Munsterdamm 90, S-Bahn Priesterweg

Gruppenklärung: 14.+15.3. 18.30-22.30
Intensivgruppen: 16.+17.3. je 11-18 Uhr

Esther.Norman@web.de, 0177-5027503
www.light-grids.com

TARA
Nepal-Bazar

Bei uns finden Sie
Klangschalen ▪ Buddhistische Statuen und Ritualgegenstände ▪ Thangkas ▪ Tibetische Gesundheitstees und Räucherstäbchen ▪ Räucherwerk ▪ Seltene Gebrauchsgegenstände aus Nepal, Tibet ▪ Meditationskissen ▪ traditionelle Ritualmasken ▪ Bücher ▪ CDs ▪ Postkarten ▪ Deko-Artikel, Filzaccesoires ▪ Kaschmirschals ▪ Silberschmuck ▪ Tagesdecken ▪ Tücher ...
und vieles andere mehr

Akazienstr. 27 ▪ Im Innenhof
10823 Berlin ▪ Schöneberg
Telefon: +49 30 76765945

Wir sind für Sie da
Mo - Fr 12 - 19 Uhr
Samstag 12 - 16 Uhr

www.tara-nepalbazar.com

PHYSIOTHERAPIE · OSTEOPATHIE · NATURHEILKUNDE · MASSAGEN

PRAXIS CZECH & DATT

AQUA-COLON DARMREINIGUNG
DURCHGEFÜHRT VON HEILPRAKTIKER/INNEN

70,- €

PRAXIS WEDDING
OSLOER STRASSE 109
13359 BERLIN
U-BHF. PANKSTRASSE

PRAXIS CHARLOTTENBURG
WEIMARER STR. 29
10625 BERLIN
U-BHF. WILMERSDORFER STR.

TERMINE: 030/494 30 04

WEITERE KOMBIPAKETE & AKTUELLE ANGEBOTE UNTER: WWW.PRAXIS-CZECH-DATT.DE

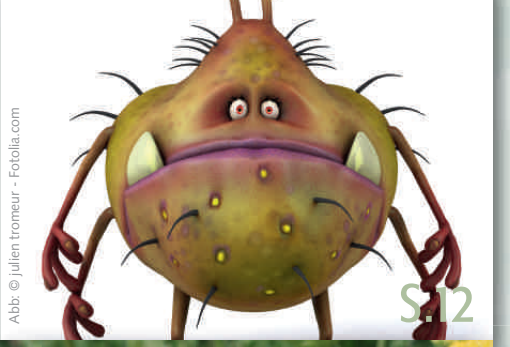


Abb: © julien tromeur - Fotolia.com

Abb: © goldbany - Fotolia.com

Rubriken

4-5	Global News
6-9	Zu Gast in Berlin
27, 30	Selbstdarstellungen 31, 33
38	Astrologische Betrachtungen für März – von Mona Riegger
39	Draußen vor der Tür – Homöopathie für Irrlichter mit Werner Baumeister
40-41	Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
Online	Bachblüten-Serie von Aruna M. Siewert: White Chestnut – vom Kopfkarussell zur Stille
42-50	Programm
51-58	Forum
59-62	Termine
62	Regelmäßige Termine
62-64	Wer macht was
64-65	Vermischtes
64	Impressum
66	Adressen

Abb: © xjbxjhxm - Fotolia.com

Veggie-Special: zum Herausziehen in der Heftmitte

Titelbild: © Franck Boston - Fotolia.com
Titelbild Special: © Sven Hoppe – Fotolia.com

Inhalt

5 Zeitansage:
Mich zeigen – von Ronald Engert

10 Modellbaukasten der Lebensmittelindustrie
Enzyme zur Optimierung und Veränderung von Nahrungsmitteln – eine Gefahr? – von Jasmin Dorogi

12 Giftfabriken im Darm
Was pathogene Mikroorganismen mit uns machen – von Ursula Gruber

14 Warum vertragen wir unser Essen nicht?
Über das Abenteuer Ernährung und Nahrungsmittelallergien – von Kathlin Kastilan

16 Zeit für ein Umdenken
Ernährung ist die Basis unseres Seins. Warum bekommt sie so wenig Aufmerksamkeit? – von Yesha Karmeli

18 Probiotika blockieren Stress im Darm
Ein Mix aus lebenden Darmbakterien soll bei Stress-Erkrankungen helfen – von Ingomar Schwelz

20 Nahrungsmittelunverträglichkeit
Mode-Erscheinung oder echte Krankheit? – von Manuela Reick und Cornelia Titzmann

22 Transparenz – der neue Qualitätsstandard
Wo kommt unser Essen her? – von Aman

23 Neue Rubrik: Gemeinschaften
Selbstlandwirtschaften – von Anja Neubert

24 Gesundheit essen
Anton P. Neumann verrät, wie wir unsere Lebensmittel energetisch wieder aufwerten und negative Substanzen neutralisieren können

26 Gutes Essen, gute Gedanken
Nahrung hat immer auch eine geistige Komponente, postuliert der Ayurveda – von Prof. Dr. Shrikrishna

28 Heute frisch: Pranageschnetzeltes!
Ein Lichtnahrungsprozess, der es in nur drei Tagen ermöglicht, auf kosmische Pranaenergie umzusteigen – von Jenny Solaria

30,33,35 Tipps

32 Das Märchen von der Gleichberechtigung
Was vom #Aufschrei bleibt ... – von Shermin Arif

34 Myoreflextherapie
Durch Aktivierung spezieller Muskel-Druckpunkte Körper und Seele positiv beeinflussen – von Kerstin van den Dool

36 Shen Yun – das wahre China
Eine bildgewaltige Reise zu den geistigen Wurzeln des Reichs der Mitte – von Rosemarie Frühauf

37 Vom Kopf zurück auf die Füße
Stanislav und Christina Grof mit dem „holotropen Atmen" in Berlin – von Petra Sloan

Edito

An Miss-Ständen gibt es auf diesem Planeten keinen Mangel – dank des menschlichen Egos, das durch einen Cocktail von Gier, Eigennutz, Gefühllosigkeit und weiteren Nettigkeiten angetrieben wird. Dementsprechend hat sich in den letzten 50 Jahren auch die Nahrungsmittelproduktion entwickelt: auf niedrige Kosten getrimmt und die Qualität mehr auf optischen Schein als auf substanzielles Sein ausgerichtet. Was dann die durch Pestizide, Hormone, gesundheitsschädigende Geschmacksverstärker und sonstige Zusatzstoffe vergifteten „Lebensmittel" im Menschen anrichten, scheinen die Hersteller nach dem Motto „nach mir die Sintflut" abzuhaken. Spannend macht den Bereich der Ernährung aber unser aller Möglichkeit, steuernd einzugreifen. Als Verbraucher haben wir hier wirklich noch die Macht. Nicht nur existieren zu jedem minderwertigen Nahrungsmittel hochwertigere Alternativen – die Mehrbeträge für bessere Produkte können sich auch viele Menschen leisten, wenn sie nur wollen. Bei Computern und vielen anderen High-Tech-Produkten gibt es nicht wirklich Ausweichmöglichkeiten, wenn man bestimmte Leistungsanforderungen an die Geräte stellt – man muss dann oft einfach in den sauren Apple beißen. Ökologische Unterschiede lassen sich zudem nur schwer herausfinden, auch als kritischer und bewusster Verbraucher ist man da schnell überfordert. Ob an einem hippen Smartphone Kinderarbeit dranhängt, Mindestlöhne bezahlt werden oder umweltschädlich produziert wird, bleibt dem Verbraucher im Nebel professioneller Greenwashing-Aktivitäten der Hersteller oft verborgen. Beim Essenskauf liegen die Dinge anders, direkter, offensichtlicher auf dem Tisch. Wir können in der Bäckerei nachfragen, ob frisch gebacken wird oder ob nur industriell vorproduzierte Teigrohlinge in den Ofen kommen. Wir können uns erkundigen, woher das Biogemüse kommt. Wir können unser Geld in einen anderen Laden tragen, wenn uns die Antworten nicht zufrieden stellen oder ausbleiben. An diesem Punkt können wir anfangen, unsere Macht als Verbraucher zurückzuerobern. Damit unsere Nahrung uns wieder nährt. Und als „Pilotprojekt" dafür, was wir zusammen bewegen können.

Jörg Engelsing

zusammengestellt von Online-Redakteur David Rotter

Islands Präsident: Banken bankrott gehen lassen

Island hat als einziges Land in der Wirtschaftskrise einen alternativen Weg eingeschlagen: Statt die Banken mit Staatsgeldern zu retten, ließ man einen Großteil der Banken einfach Pleite gehen - was aufgrund der angeblichen strukturellen Relevanz der Banken von EU-Politikern immer wieder für unmöglich erklärt wird. Außerdem räumte Island den Sparern ein Vorrecht auf das Vermögen kollabierter Banken ein, also noch vor Aktionären und Anleiheneignern. Neue Gesetze sorgten außerdem für eine gerechtere Verteilung der Vermögen in Island, eine strenge Finanzaufsicht und die Bevölkerung gab sich in direktdemokratischen Prozessen eine neue Verfassung. Seither hat sich Island erholt wie kaum ein anderes Land. Nun hat auch der Gerichtshof der europäischen Freihandelszone EFTA bestätigt, dass Island im Recht war, als das Land sich 2008 per Volksentscheid dagegen entschied, Steuergelder für die Entschädigung von ausländischen Anlegern locker zu machen. Ein krasser Gegensatz zu Spanien und Portugal, wo Banken mit Steuergeldern gerettet und die Bürger in die Armut gespart werden. Islands Wirtschaftsminister Sigfússon hatte schon 2012 Konsequenzen gezogen: „Eine Menge muss im Finanzsystem getan werden. Wir können kein System gebrauchen, dass ständig die Gewinne privatisiert und die Verluste sozialisiert. Das ist ein fürchterliches System. Warum in aller Welt sollten wir - normale Menschen, Steuerzahler - zahlen, wenn die Finanzinstitutionen in Schwierigkeiten geraten?"

BASF verzichtet auf Gentechnik-Kartoffeln

Widerstand kann sich lohnen: Der Agrochemiekonzern BASF hat angekündigt, die Zulassungsanträge für drei gentechnisch veränderte Kartoffelsorten zurückzuziehen. Begründet wurde die Entscheidung mit der politischen Lage und mit möglichen Gegen-Aktionen kritischer Gruppierungen. Die geplanten wissenschaftlichen Freisetzungen, z.B. in Rheinland-Pfalz und in den Niederlanden, würden ebenfalls nicht stattfinden, erklärte ein Pressesprecher. Betroffen sind die Gentechnik-Kartoffeln namens Fortuna, Modena und Amadea. In einer Pressemitteilung heißt es, die Anbau- und Freisetzungsanträge würden gestoppt, „da weitere Investitionen aufgrund der Unwägbarkeiten im regulatorischen Umfeld und drohender Feldzerstörungen nicht gerechtfertigt werden können." Gentechnisch veränderte Lebensmittel stoßen in ganz Europa auf Widerstand - zuletzt hatte Polen den Anbau der BASF-Kartoffel Amflora untersagt. Das Bundeslandwirtschaftsministerium von Ilse Aigner (CSU) sprach sich dagegen erst vor wenigen Tagen gegen ein Verbot der Gentechnik-Knolle aus. Die Stimmung in der Bevölkerung ist jedoch so negativ, dass die BASF trotzdem lieber in die USA abwandert. Die Sorgen der Verbraucher finden aber auch in der deutschen Politik immer mehr Gehör. Wer beispielsweise in Baden-Württemberg künftig landeseigene Flächen pachtet, darf darauf keine gentechnisch veränderten Pflanzen anbauen.

US-Bundesstaaten erwägen eigene Währungen

Immer mehr US-amerikanische Bundesstaaten fürchten angesichts der wirtschaftlichen Lage einen Absturz des Dollar und denken offen über die Einführung eigener Währungen nach. Erst kürzlich hat das Abgeordnetenhaus von Virginia einem Antrag des Delegierten Robert G. Marshall zugestimmt, wonach eine dementsprechende Machbarkeitsstudie in Auftrag gegeben werden soll. Für den Republikaner Marshall stellt die US-Notenbank Fed mit ihrer expansiven Geldpolitik eine Gefahr für die USA dar. Er fürchtet eine Hyperinflation und Weimarer Zustände. Die breit geführte Diskussion zeigt das zunehmende Misstrauen in die US-Wirtschaft und den Dollar als ihren wichtigsten Vertreter - auch wenn sie zum Teil sehr populistisch geführt wird. Bisher hat nur Utah ein Gesetz beschlossen, das "nicht-traditionelle" Währungen anerkennt. Abstimmungen in vier weiteren Staaten stehen noch 2013 an. Der Großteil der US-Ökonomen hält dieses Szenario für übertrieben und sieht auch keine gesetzliche Grundlage für eine eigenständige Währung der Bundesstaaten. Die verfassungsgemäße Souveränität der einzelnen Staaten beinhaltet nämlich nicht die Erlaubnis des eigenständigen Druckens von Banknoten. Marshall will aber ein Schlupfloch gefunden haben, das das Prägen von Gold- und Silbermünzen möglich machen soll. Interessanterweise wird vor allem die Eurozone als Beispiel dafür angeführt, dass ein differenzierter Wirtschaftsraum mit einer gemeinsam Währung nicht funktionieren könne.

Australien verzichtet auf Fluorid im Trinkwasser

Knapp 200.000 Menschen in Australien können sich demnächst an gesünderem Trinkwasser erfreuen, denn ab Mitte März wird das Trinkwasser in Murgon, Wondai, Kingaroy, Nanango, Blackbutt und South Burnett nicht mehr mit Fluorid angereichert. Dies beschloss Anfang Februar der Cairns City Council im Bundesstaat Queensland. Der Staat spart so circa 14 Millionen Dollar ein. "Wenn es Menschen gibt, die Fluorid zu sich nehmen möchten, dann können sie das auf Anfrage von ihren Zahnärzten bekommen. Die Entscheidung ist gefallen, Fluorid sollte nicht ohne Zustimmung verabreicht werden", sagte eine Sprecherin der Stadt Cairns. Die Kommunen der Region dürfen nun in Zukunft selbst entscheiden, ob sie die Fluoridisierung des Wassers wünschen. Fluorid wird im medizinischen Bereich eingesetzt zur Prophylaxe von Zahnkaries. Im Jahr 1943 konnte man im Journal der amerikanischen Ärzte-Vereinigung Folgendes lesen: "Fluorid ist generell ein protoplasmisches Gift, welches die Durchlässigkeit der Zellmembran durch verschiedene Enzyme verändert." 1936 schrieb die Vereinigung der amerikanischen Zahnärzte: "Fluorid mit einer Konzentration von 1 ppm (part per million) ist genauso giftig wie Arsen und Blei." Die Beifügung von Flourid zum Trinkwasser fand erstmals 1945 in kleinen Versuchen in den USA statt und fand bis 1950 weite Verbreitung. Später übernahm man diese Praxis auch in Ländern wie Australien, Brasilien, Chile, Irland, Malaysia und Vietnam. Laut Wikipedia verwenden etwa 5,7 % der Weltbevölkerung fluoridiertes Wasser.

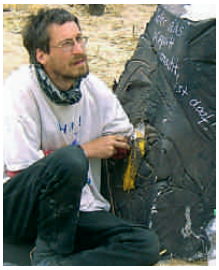
Aktuelle Berlin-NEWS ab Seite 58 !

Bildnachweise News:
Fluorid: bioflash1 / Flickr cc-by
Währung: yomanimus / Flickr cc-by
Banken: Moritz Sriowatka / Flickr cc-by
Kartoffeln: a.froese / Flickr cc-by-sa

WWW.SEIN-TV.DE

Liebe Freunde,

ihr könnt euch mit mir über ein Interview mit Deutschlands „Gen-Technik Rebell“ Jörg Bergstedt freuen. Er wird uns in diesem Interview die Machenschaften deutscher Lobbyarbeit erläutern. Über seine Aktivitäten als Kommunikationsguerillero sowie seine Aufrufe zur sogenannten Feldbefreiung werde ich ihn ebenfalls ausführlich befragen.



Immer wieder hat er wunderbare Ideen, wie wir selbst aktiv werden können, statt in einem schockierten und empörten, aber letztlich gelähmten Zustand zu verharren. Lassen wir uns von seiner vielseitigen Erfahrung inspirieren!

Meine Beobachtungen zeigen mir deutlich eine Veränderung im Konsum von Informationen. Immer mehr Menschen wollen selbst entscheiden, womit sie ihr Hirn füllen. Also lesen und Schauen mit Lust, frei selbst ausgewählt, und nicht das Widerkäuen von vorgefertigten Meinungen. Sie fragen nach der Wahrheit und recherchieren selbst. Durch die aggressive Werbung, die uns allerorts entgegenspringt, und die immer niedriger werdende Hemmschwelle zu Gewalt wenden sich viele Menschen ab und suchen selbst im Internet nach Dingen, die sie wirklich interessieren, und Filmen, die ihr Herz berühren. Also frei entscheiden, was sie zu welchem Zeitpunkt an sich heranlassen wollen.
Sie leben vollkommen ohne Fernseher, sind aber in den Bereichen, die sie interessieren, bestens informiert.
Sein-TV ist Teil dieser neuen Informationskultur – selbstbestimmt, eigenverantwortlich und gestaltend – die Grundlage für Demokratie und bewusstes Leben. Wir machen unser – und euer – Programm.
Die schnellste Möglichkeit zum Mitmachen sind folgende zwei Film-Formate.

- Das Interviewformat ist für Anbieter einer Therapieformen eine gute Möglichkeit, von der eigenen Methode einen schnellen kleinen Clip drehen zu lassen, um beispielsweise eine spezielle Massage-Art vorzustellen oder die eigene Arbeitsweise besser zu beschreiben. Es ist auch möglich, Räumlichkeiten, die ganz oder zeitweise angemietet werden können, vorzustellen oder ein Projekt zu präsentieren.
- Der Imagefilm ist ein klein wenig teurer, kann aber auch mehr Atmosphäre und Emotion transportieren, da wir hier verschiedene Szenen in das Interview einschneiden können.

Ihre/EureAnnegret Torspecken
info@sein-tv.de, www.sein-tv.de
Trailer: www.tinyurl.com/bu2ovbs

WWW.SEIN.DE

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

Die Kraft des Herzens

Im Herzen liegt unsere eigentliche Schöpferkraft. Der einzige Weg unser Leben und die Welt zu verändern, ist, dem Herzen zu folgen, durch das Herz unsere Schatten in Licht zu verwandeln und unsere heilige Lebensaufgabe zu leben.

Aus der Rubrik "Spiritualität"

Die Tekos-Schule: 11 Jahre Schule in einem Jahr?

Eine russische Schule behauptet, vieles auf den Kopf zu stellen, was wir über Kinder und Lernen zu wissen glauben. In wenigen Jahren sollen die Schüler dort angeblich den gesamten Stoff von normalerweise 11 Jahren Schule absolvieren. Was ist das Geheimnis dieser Schule?

Aus der Rubrik "Gesellschaft"

Schwingungswesen: Leben im Strahlungschaos von Handy, WLan und Konsorten

Ist Handystrahlung nun gefährlich oder nicht? Wie wirkt sie auf den Menschen? Was bedeutet die Belastung durch Elektrosmog und Strahlung, wenn wir den Menschen als ein Schwingungswesen begreifen?

Aus der Rubrik "Körper"

Aufstieg (7): Twin-Flames und Seelenverwandte

Spiritueller Aufstieg und Beziehungen: Was ist dran an den Geschichten über Twin-Flames? Gibt es Seelenverwandte? Sind es nur romantisch verklärte Märchen oder ein wichtiger Teil der spirituellen Reise? Eine Perspektive von Chris und Trinity Bourne.

Aus der Rubrik "Spiritualität"

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

Bildnachweise, Teaser:
Twin Flames: Openhandweb.org
Kaft des Herzens: lightfire.de
Schwingungschaos: Public Domain
Tekos: spaceoflove.com

ZEITANSAGE

Mich zeigen

von Ronald Engert

Normalerweise zeigen wir uns anderen nicht, jedenfalls nicht vollständig. Wir erzeugen eine Maske oder eine Fassade. Wir heucheln oder verbergen unsere innere Wirklichkeit. Wir denken vielleicht, das geht doch die anderen nichts an. Oder: Wenn ich mich nicht zeige, dann kann mir auch keiner was antun, dann kommt mir keiner auf die Schliche, dann bin ich geschützt usw.Doch das Entscheidende ist: Wenn ich mich anderen zeige, zeige ich mich mir selbst. Das Wichtige ist nicht, dass andere Menschen nun wissen, was in meinem Inneren passiert. Das Entscheidende ist, dass ich mir selbst zeige, was in mir passiert. Man mag nun einwenden: „Aber ich weiß doch sowieso, was in mir los ist. Warum muss ich das noch den anderen zeigen?“ Es hat eine ganz andere Qualität, wenn ich mich zeige. Dadurch, dass ich mein Inneres verberge, verschließe ich mich. Die ganze Wahrnehmung meiner inneren Wahrheit wird durch diese Energie des Verschließen und Zumachens vergiftet. Ich mache mich klein und unsichtbar. Und diese Unsichtbarkeit wirkt auch auf meine Selbstwahrnehmung. Tatsächlich kann ich mich selbst nicht mehr klar wahrnehmen. Wenn ich mich aber zeige, dann ist dies eine Öffnung und Offenbarung, die eine ganz andere Qualität in die Wahrnehmung der inneren Wahrheit bringt. Die Wahrnehmung ist nicht mehr durch Verschleiern oder Verbergen qualifiziert, sondern durch Offenheit und Ehrlichkeit. Wenn ich mich anderen zeige, zeige ich mich mir selbst. Das ist das wesentliche und wichtige Element im ehrlichen Teilen: Nur dann erkenne ich mich selbst.Wir Menschen sind intersubjektive Wesen. Wir brauchen das Gegenüber, um uns selbst zu erkennen. Zusätzlich zu dieser Selbsterkenntnis, die im Sich-Zeigen liegt, entstehen daraus Berührung und Beziehung. Der andere kann mich dann fühlen und erkennen. Wir gewinnen also auf zwei Ebenen: in der Beziehung zu uns selbst und im zwischenmenschlichen Bereich. So wird eine einfache – aber nicht leichte – Übung zum Ursprung von Wahrheit und Glück: Zeig dich!

www.tattva.de

Groß-Meister Mantak Chia Entgiftungs-Woche

Öffentlicher Abendvortrag:
Entgiftung für Körper und Seele
26. April 2013, 19-22 Uhr im Gotischen Saal

Einführung zu schamanistischen Überlieferungen und Praktiken im Taoismus.
Abendkasse 18 €, keine Anmeldung erforderlich

2-Tages-Workshop - 27.-28. April 2013, 9.30-17 Uhr im WAMOS-Zentrum

Entgiftung für Körper und Seele, Theorie und Praxis
1-Tages-Workshop - 29. April 2013, 9.30-17 Uhr im WAMOS-Zentrum
Organentgiftung, Theorie und Praxis

3 Tages Ausbildungs-Workshop mit Zertifikat
30. April 2. Mai 2013 von 9.30-17 Uhr im WAMOS-Zentrum

Tok Sen Traditionelle Sehnenmassage, Theorie und Praxis.
Tok Sen - ein 5000 Jahre altes, thailändisches Massagesystem.

Weitere Infos siehe beiliegenden Flyer oder Kontakt über Wolfgang Heuhsen
Mail: info@tao-berlin.de
Tel.: 030 - 772 32 00

Samarpan-Satsang in Berlin

21.-25.3.2013

„Wir hören den Begriff Karma und denken an etwas Schlechtes, doch es ist dies:
Alles, was in deinem Leben auftaucht, ist genau richtig und die größte Hilfe, um die Wahrheit zu erkennen - so wie es ist. Jeder Versuch, etwas zu ändern, heißt nichts weiter, als sich dem Leben in den Weg zu stellen." - Samarpan

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

Ort: Zeltinger Str. 23 (S1-Bhf-Frohnau)
Zeit: täglich um 19:30 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr

Information: 030 - 401 59 24
Anmeldung ist nicht erforderlich!

Weitere Infos unter **www.samarpan.de**

Tipp: Oster-Stille-Retreat (in Hübenthal bei Kassel) 28.3.-2.4.2013
Info : 0700 - 738 732 87, retreats@samarpan.de

Männerseminar: Bewusst Mann sein

Der Mutterkomplex

Ablösung als eine notwendige Verwundung. Klärung von unbewussten Beziehungsmustern: Unberührt-, Eingenommen-, Partner der Mutter sein, Anpassung - es recht machen, „to feel like a motherless child", Prägungen von Schuld und Scham... Durch begleitetes Wiedererleben erworbener Muster und Widerstände erfahren wir die Abspaltung von ursprünglichen Gefühlen und Verbundensein. Den verdrängten Schmerz zu integrieren ist notwendig. Ansonsten leben wir in unseren Verwundungen und übertragen sie. Wir übernehmen dann keine Verantwortung für unser Leben. Die alten Muster aufzulösen erschafft einen frei fließenden Ausdruck unserer Gefühle und bahnt uns den Weg, in authentischer und gesunder Beziehung zu uns selbst zu stehen. Hier liegt die Basis für Liebe und Freundschaft zu anderen Menschen.

Termin: Von Fr. 5.4.,18 Uhr bis So. 7.4.13 um 15 Uhr
Infoabend: Mi., 3.3. um 19 Uhr

Ort: Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin-Kreuzberg
Kosten: 220 €, FB bis 18.3. 190 €

Info u. Anmeldung: Manfred Schirmack
Tel.: 0151 - 43 442 014
m.schirmack@gmail.com
www.schirmack-lebensthemen.at

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck (Wir-Prozess)

15.-17.3. im Schloss Oberbrunn/Chiemsee,
12.-14.4. Berlin Kreuzberg,
Beginn Jahresgruppe Mai 2013

Wie kann eine Gruppe ohne Leitung „group of all leaders" in eine regelmäßige Offenheit und Tiefe finden? Wie geht man mit Konflikten um, wie schafft man „persönliche Abrüstung"? Die Grundelemente der Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck bestehen aus den 4 Phasen (Pseudo, Chaos, Leere/Entleerung, Authentizität), und den Kommunikationsempfehlungen (in erster Linie mit Sprache im Hier und Jetzt zu sein und nur zu kommunizieren, wenn man wirklich einen Impuls hat und damit verbundener spontan entstehender Stille/Kommunikationsentschleunigung).

Kosten: 100 bis 200 € (Selbsteinschätzung)
Übernachtung in den Seminarräumen in Berlin möglich

Begleitung Michaela Rackelmann (Berlin)

Infos: www.gemeinschaftsbildung.com
gemeinschaftsbildung@t-online.de
Tel.: 086248 - 79 59 62
oder im Buch "Gemeinschaftsbildung – der Weg zu authentischer Gemeinschaft"

Anmeldung: verein@siebenlinden.de

Sein

PDF zum Download

Download PDF-Dokument

Die aktuelle Print-Ausgabe gibt es jetzt auf www.sein.de als **PDF zum Runterladen**. Besonders komfortabel: Durch Anklicken der Links und Mail-Adressen landen Sie direkt auf der gewünschten Website oder können sich sofort mit dem jeweiligen Anbieter in Verbindung setzen (Voraussetzung: Öffnen der PDF mit Acrobat Reader).

Body-Enlightenment®

Body-Enlightenment ist eine sanfte, lebensverändernde Körper- und Energiearbeit, die den Körper mit einbezieht auf dem Weg zu Ganzheit und Erleuchtung. Das Bewusstsein des Klienten und gleichzeitig des Praktikers wird harmonisch erweitert und ganzheitliche Heilung geschieht.

Wohltuende Bewegungen einzelner Körperteile auf der Massageliege laden zu immer tieferem Loslassen ein. Verspannungen, verdrängte Gefühle und negative Denkmuster werden verwandelt. Das verändert den Körper und das gesamte Sein bis tief in die zellulare Ebene. Der Körper wird lichter und leichter und wirkt so erleichternd in alle Bereiche des Lebens.

Die spirituelle Lehrerin Dr. Heide-Maria Koubenec hat Body-Enlightenment in Kalifornien entwickelt und gelehrt.

Siehe Sein April 2012 „Was könnte leichter sein?" von Ashakura

Body-Enlightenment Ausbildung mit Heide-Maria
Termin: 30.6.-7.7.13 in Ökolea Klosterdorf bei Berlin
Kosten: 650 € plus Ü+VP

Kostenlose Demoabende mit Heide-Maria
Termin: 27.4. und 4.5.13 von 18-20 Uhr:
Ort: Praxis Lehr, Cranachstr. 35, 12157 Steglitz

Mehr Info unter: www.chakra-info.de
asha@bodyenlightenment.BE

Tel.: 030 - 397 89 699 (Asha)

Dr. Brenda Davies

"Täglich das Beste werden, was wir sein können"

Workshops - Tag für Heilung und Meditation - Offener Abend

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

Workshops: Einführung ins Thema, Meditationen, Kleingruppen, Austausch, Arbeit mit Einzelnen. **Tag für Heilung und Meditation:** Meditation, Chakra-Arbeit, Heilkreis.

Workshops im April:
Di, 9.4.: Die ersten Lebenstage – Hinweis auf unsere Aufgabe, 110 €
Mi, 10.4.: Von der Tragödie zur Transformation, 110 €
Do, 11.4.: Tag für Heilung und Meditation, 95 €
Zeit: 9-17 Uhr

Offener Abend:
Fragen zu Spiritualität, Gesundheit und Leben
Termin: Di, 9.4., 20-22 Uhr, 10 €

Sprache: Englisch mit Übersetzung
Ort: Aquariana-Zentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
Anm: Tel.: 030 - 69 80 810
www.aquariana.de, www.brendadavies.com

Einssein mit der göttlichen Essenz

Heribert - die heilende Stimme
Seminar 26.-28.4.

Die Botschaft der Lichtsprachen und Geistheiler, die durch Heribert gesungen werden.

Da war und ist nur Licht, alles in dir möchte wieder als Licht wahrgenommen werden. Du bist Licht, du hast das Licht verändert, bis du die Veränderung abgelehnt hast, und das hat dich verändert. Wenn du es wahrnimmst und es sein darf, dann wird alles wieder zu Licht, es kann nur Licht werden. Gott ist Licht und überall, es gibt nichts außer Gott.

Einssein mit der göttlichen Essenz
Heribert stellt sich in seinen Seminaren mit seinen besonderen Heilgesängen ganz und gar als Medium zur Verfügung.. In der Spiegelung mit sich selbst kommt es zu wahrhaftigen Begegnungen mit dem ureigenen Potenzial und der Essenz, die uns verbindet. Dies ist Teil der Faszination und Befreiung, die die Seminare in den Teilnehmern auszulösen vermögen

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

Freitag: **19.30-21.30 Uhr**
Samstag: **11-13 Uhr, 14.30-16.30 Uhr, 17-19 Uhr**
Sonntag: **10-12 Uhr, 13.30-15.30 Uhr, 16-18 Uhr**

Seminareinheiten können auch einzeln belegt werden und kosten jeweils 30 €
Anmeldung ist nicht erforderlich

Frühbucherrabatt 150 € bis zum 15.4, danach 175 €

Ort: YogaCircle Berlin, Schliemannstraße 22, 10437 Berlin

Infos: www.heilende-stimme.com
Seminarreisen, CD-Bestellungen, Einzel- und Paarsitzungen

Anmeldung: Matthias Winter
Tel.: 0351 - 30 97 90 56
info@heilende-stimme.com
0157 - 377 17 665

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Jahrhunderte wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesem Seminar werden diese 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. Kaum zu glauben? **Garantiert! 30.000! Absolventen** auf 5 Kontinenten, vom Anfänger bis zum Musikprofessor, können davon zeugen.
Teile diese Erfahrung! – Die Seminare finden in Berlin, Stuttgart und Wien statt.

Termine: **Musik-Verstehen-Seminar**
26.-28. April 2013 in Berlin
Achtung: Der fantastische Tanzworkshop von und mit Sallee Slagle (Duncan Loriens Ehefrau) im Oktober 2013 erstmals in Berlin.
Außerdem: Das Seminar „Die Grundlagen des Gesanges" ab 2014 in Berlin

Infos: **www.musik-verstehen.de**
Anmel.: bernd-jaeger@freenet.de
Tel.: **030 - 821 17 36**

siehe auch: Artikel „Let the Music play" Sein 04/2011,
„Das Mysterium der Einfachheit" 09/2011

Total zerknirscht oder völlig entspannt

Ich liebe es, Menschen in ihrer Selbst-Heilung zu begleiten. In langjähriger Erfahrung kristallisierten sich dabei erfolgreiche Methoden auf körperlicher, geistiger und der Herzensebene heraus, die ich sehr gerne wieder in Berlin anbiete.

Total zerknirscht oder völlig entspannt
Tagesseminar zur ganzheitlichen Kieferentspannung. Sie erlernen erprobte Selbsthilfeübungen, erfahren Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten. Entspannen Sie ihren Kiefer und Sie entspannen 90% Ihres Körpers mit.
So. 17.3. 10-18 Uhr, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 B.

Dorn/Breuß-Vertiefungsabend
Die eigene Gesundheit des „Behandlers" im Kontakt mit Klienten ist Schwerpunkt dieses Treffens.
Mo. 18.3., 18-21 Uhr, im ICH, Prager Str. 5, 10779 B.

Aus der Mitte des Herzens heilen
Der kluge Verstand und die weise Intuition kommunizieren freier miteinander, wenn die liebende Herzqualität mit einbezogen wird. Erleben sie selbst, wie diese Verbindung die Selbst-Heilung enorm unterstützt.
Erlebnisabend: Di. 19.3., 20 Uhr
WE-Seminar: 12.-14.4. jeweils im Aquariana

Einzelsitzungen mit Peter Seitz: Mo. 18.3. und Di. 19.3. im ICH

Info: Peter Seitz
Tel.: 0171 - 32 87 304
www.sorayon.com

Die nonduale Tradition des Kaschmirischen Shivaismus

mit Nathalie Delay

Bleib da! Öffne die Augen. Sieh was da ist, in diesem Augenblick, im Herzen des Realen. Was du mit so viel Energie und Besessenheit außerhalb von dir selbst suchst, ist ganz einfach da. Erkenne es im Herzen jeder Wahrnehmung, jeder Empfindung, jeder Emotion und jedes Verlangens wieder.
Entspanne dich! Du bist am richtigen Ort.

Ich lade euch dazu ein, die shivaistischen Unterweisungen aus Kaschmir zu entdecken bzw. zu vertiefen mit :

- Tandava (alte Form des Yoga, ohne Positionen und ohne Ziel, die auf dem wahrnehmenden Lauschen des Atmens und seiner Entfaltung im Körper basiert.)
- Meditation
- Visualisierungen von Matsyendranath (Shivaistischer Meister des 10. Jahrhunderts)
- Unterweisungen mit Fragen und Antworten

Termin: 30. März bis 1. April 2013 ,10 bis ca. 18 Uhr
Kostenbeitrag: 140 €

Ort: Yogaflow Zentrum für Yoga und Stimme,
Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin- Kreuzberg

Anmeldung: pierre@tandava.de
Tel.: 0177 - 893 27 37
www.nathaliedelay.com
www.tandava.de

Master Sai Cholleti

Pranaheilung nach Grandmaster Choa Kok Sui
für Selbstbestimmte Gesundheit

Einführungsvortrag mit praktischen Übungen.

Pranaheilen nach Grandmaster Choa Kok Sui ist eine klare, leicht zu lernende Methode zur Aktivierung der Selbstheilungkräfte für die:

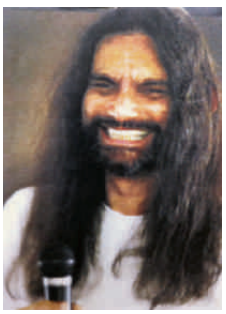
- Auflösung energetischer Blockaden
- Reduktion von Stress und dessen Auswirkungen
- dauerhafte Stärkung der Vitalität und Lebensfreude
- Förderung von Kreativität und Konzentration
- Eigenanwendung bei Krankheiten

Allgemeine Informationen unter **www.prana-heilung.de**

Datum: 19.3.13
Beginn: 20 Uhr
Ort: Dharma-Buchladen, Akazienstraße 17, 10823 Berlin
Tickets: AK 7 €, Karten über die Buchhandlung:
www.dharma-buchladen.de
Achtung: begrenzte Platzzahl (45)

Nächster Pranaheilung-Grundkurs mit Master Sai Cholleti in Berlin: 11./12. Mai 2013

Info und Anmeldung unter:
Tel.: 030 - 27 49 19 92
kontakt@pranaheilung-berlin.de
www.pranaheilung-berlin.de



Healing und Workshop 2. Grad mit Patrick San Francesco

Nutze die Chance, Heilung von einem der bedeutendsten Heiler unserer Zeit zu erfahren und seine einzigartige Heilmethode von ihm persönlich zu erlernen.

Healing Workshop: 9.30 bis ca. 16.30 Uhr
Patrick lehrt seine besondere Art zu heilen.
(Mit Dolmetscher)
Workshopteilnahme: 100 € Spende
(Der Erlös geht an die Samarpan Foundation)
Nur mit Voranmeldung, begrenzte Anzahl an Plätzen. Unterkünfte vor Ort möglich.

Healing von Patrick: Im Anschluss
Individuelle Heilungssessions von Heiler Patrick.
Auf Spendenbasis an die Samarpan Foundation.
Jeder ist herzlich wilkommen!

Termin: 6.-7. Mai 2013
Ort: UFA Fabrik Berlin

Infos und Anmeldung:
Workshop-Anmeldeformular ausfüllen auf **www.lightmovement.org**
Fragen bitte per Email an meike@samarpanfoundation.org
oder telefonisch an Ester Hofmann: 0171 - 412 74 71

Infos im Web über Patricks Heilung und Meditationen: **www.lightmovement.org**
Soziale Projekte der Samarpan Founddation in Indien: **www.samarpanfoundation.org**

Spirit Yoga presents ...

Das 2. Berlin Yoga Gathering: im Mai präsentiert Spirit Yoga erneut die wunderbaren Musiker Deva Premal und Miten sowie fantastische Yogaworkshops: Den musikalischen Anfang machen Deva Premal & Miten, wie immer mit ihrem attraktiven Flötisten Manose, und diesmal mit dabei: „Special Guest" Meneesh de Moor. Gemeinsam sind sie auf Welttour „a deeper light". Schon am Tag darauf kommt Gurmukh, die Königin des Kundalini Yoga, ins Spirit Yoga. Sie gibt vier Yoga- und Meditationsworkshops mit wundervollen Inhalten. Sie will in uns den Mut entflammen, den Weg des spirituellen Kriegers zu gehen, uns den Zugang zu unserer unendlichen Sensibilität öffnen, damit wir unserer wahren Bestimmung näher kommen können. Dann freuen wir uns auf Bryan Kest, Power Yoga at its best: kraftvoll und mit viel Lebensweisheit vorgetragen. Ganz neu in der Berliner Gastyogalehrer-Szene ist Peter Sterios, ein Architekt, der im Yoga Gravity & Grace entdeckte und den Yogi-Ausrüster Manduka gründete.

Termine:
Deva Premal und Miten am 9. Mai im Kammermusiksaal der Berliner Philharmonie
Gurmukh: 10.-12. Mai, **Peter Sterios:** 24.-26. Mai, **Bryan Kest:** 27. Mai

Alles Details unter: www.spirityoga.de

Baden in einem Meer von Liebe Mit Violetta Moana Gouren

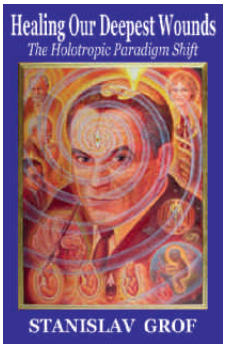
Hawaiian Body Flow® Massage 27-28. April 2013

Die Hawaiian Body Flow ® Massage ist eine von Violetta Moana Gouren seit 16 Jahren weiterentwickelte und praktizierte einzigartige Ölmassage, die nicht nur viele Massagetechniken beinhaltet, sondern auch Energiearbeit, Tanz, Atem, rituelle schamanische und spirituelle (Huna) Praxis, Meditationen, Aromatherapie, Hawaiilieder, viel Musik und vieles mehr, um den liebenden Fluss und die Präsenz der kraftvollen Massage zu halten. Eine Initiation in den liebenden Alohaspirit und ein Lebenstraining zugleich.

Einführungskurs: 27-28.4.2013
Ort: Schöneberg, Akazienhof, Akazienstr.28, bei Dragonworks

Sonderpreis bis zum 20. März

Info und Anmeldung: spiritoflovemassage@hotmail.com
Tel.: 030 - 390 318 88, 0163 - 39 031 88
www.hawaiianbodyflowmassage.de



"Heilung unserer tiefsten Wunden: Der holotrope Paradigmenwechsel"

Vortrag von Dr. Stanislav Grof

Stanislav Grof ist Pionier der Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die mit LSD und Riten alter Stammeskulturen zugänglich werden. Er hat gemeinsam mit seiner Frau Christina das Holotrope Atmen als tiefgehende Methode der Selbsterfahrung entwickelt. Stans Erkenntnisse aus diesen Bereichen verändern unsere Konzepte über die menschliche Psyche und geben Einblick in das enorme Potential unserer eigenen, inneren Heilkräfte. Nach dem deutschsprachigen Vortrag beantwortet Dr. Grof Fragen aus dem Publikum.

Moderation und Organisation: Klaus John, www.klaus-john.de

Eintritt: 20 €, ermäßigt 15 €
Platzreservierung: tinyurl.com/GrofVortrag
Zeit: 11.4. 2013 , Einlass 19 Uhr, bis 22 Uhr

Ort: Freie Universität Berlin, Großer Hörsaal des Botanischen Museums Berlin-Dahlem, Königin-Luise-Straße 6-8, 14195 Berlin. Eingang am Königin-Luise-Platz.

Verkehrsverbindung: Bus: X83 und 101, U-Bahn: U3 "Dahlem Dorf" oder "Podbielskiallee"

18.-21.4. Chuck Spezzano Abend- und 3-Tagesseminar

" Verbindung - ein Weg in glückliche Beziehungen"

Jeder von uns hatte Erfahrungen in der Kindheit, in der die uns innewohnende natürliche und bedingungslose Verbindung mit allem von dem Verlust dieser Verbindung, Erfahrungen der Trennung und dem Gefühl des Alleinseins abgelöst wurden.

Diese Kindheitserfahrungen bestimmen unser jetziges Erleben in Beziehungen jedweder Art. Wie wir diese Erfahrungen heilen können und somit bewusste und glückliche Verbindungen in unser Leben einladen, ist Thema dieses Seminars.

Ort: Kalkscheune, Johannisstr. 2, 10117 Berlin
Tickets: 25 € VVK/ 30 € Abendkasse

Termin: 19.-21.4., 3 Tagesseminar (Beginn 19.4., 11 Uhr)
Ort: GLS Sprachenschule, Kastanienallee 82, 10435 Berlin
Tickets: 370*/420 € Paare, 350*/390 € pro Person (* Frühbucher bis 20.3.)
Ermäßigter Preis: 250 €

Infos u. Anmeldung: Joyful Events
Tel.: **030 - 405 04 916**
info@joyfulevents.de, www.joyfulevents.de

Michael Roads kommt nach Deutschland

Michael Roads ist einer der bedeutenden Naturmystiker und spirituellen Lehrer der westlichen Welt. 1986 zu seinem wahren Selbst erwacht, folgt er seit über 20 Jahren Einladungen auf die ganze Welt, um auf seine humorvolle und gleichzeitig bodenständigen Weise die tiefe Weisheit, die aus seiner spirituellen Erleuchtung und seinen inneren Erfahrungen von bedingungsloser Liebe entspringt, weiterzugeben. Seine Lehre von der universellen, bedingungslosen Liebe als der mächtigsten schöpferischen Kraft, der Grundlage allen Seins, bildet die Basis seiner 5-Tages-Seminare und seiner zahlreichen Bücher, die in 13 Sprachen herausgegeben werden. In seinen Seminaren vermittelt Michael Roads seine Lehre von Herz-zu-Herz. Er kreiert einen Raum, in dem der Teilnehmer aus seiner Illusion einer physischen, endlichen Realität erwachen kann...einen Raum, in dem die Liebe, die in jedem Menschen schlummert, entfacht wird. Er zeigt seinen Zuhörern den Weg zu einer Lebensweise, die sie erhebt, verfeinert und erfüllt – jeden Tag.

Veranstaltungen (auf deutsch übersetzt)
Abendvortrag Berlin: 16. Mai 2013, 19 Uhr
Ort: Gallitheater, Oranienburgerstr. 32
Eintritt: 12 € (15 € Abendkasse)

5-Tage Intensivseminare Berlin: 22.-26. Mai 2013 und 29. Mai - 2. Juni 2013
Ort: Im EDEN*****, Breitestraße 43
Kosten: 640 € pro Person, 1200 € pro Paar, inkl. Tagesverpflegung
Alle Infos unter: www.michaelroads.de/events

Modellbaukasten der Lebensmittelindustrie

Abb: © Illy - Fotolia.com

Enzyme sind Stoffe, die biochemische Reaktionen katalysieren können. Sie steuern auch beim Menschen einen Großteil der Biochemie – von der Verdauung bis hin zur Verdoppelung der DNA einer Zelle. Die Lebensmittelindustrie entdeckt sie immer mehr als Bastelmaterial zur Optimierung und Veränderung der Eigenschaften ihrer Produkte – und greift dabei auch gern zu gentechnisch veränderten Zusatzstoffen. Der Verbraucher nimmt sie ohne Wissen zu sich, da sie nicht im Zutatenverzeichnis der Produkte erscheinen, die sie enthalten. Keiner weiß, welche Gefahren das birgt.

von Jasmin Dorogi

Enzyme sind zu einem scheinbar unverzichtbaren Zusatzstoff in Lebensmitteln geworden. Was früher der Natur überlassen wurde, wird heute durch biotechnologische Prozesse zu einem perfekten Endprodukt zusammengebastelt. Die Bastelmaterialien bilden industriell hergestellte Enzyme, deren Fähigkeiten weit über das Vorstellungsvermögen von Otto Normalverbraucher hinausgehen: Sie modifizieren Stärke, optimieren Fette und Eiweiße, machen Brötchen knusprig, stabilisieren Schäume oder „verkleben" Fleischteile. Enzyme steuern Reifeprozesse, machen die Milch für die Käseherstellung dick und klären Apfelsäfte. Sie helfen, Aromen und Fruchtauszüge zu gewinnen, und sorgen für die Bissfestigkeit von Cornflakes.

Wir entfernen uns schleichend und von den meisten Menschen kaum bemerkt von der natürlichen Nahrungsaufnahme – hin zu einer Ernährung auf der Basis eines chemischen Baukastens. Beginnt man, seine Augen für das enorme Verwendungsspektrum von Enzymen als Zusatzstoffen unserer alltäglichen Nahrung zu öffnen, wird man schnell bemerken, dass kein Bereich in der Nahrungsmittelproduktion von Zusatzstoffen unbehelligt bleibt. Hier nur einige Beispiele:

- Steuerung und Intensivierung der Aromabildung während der Reifung von Käse
- bei fettfreien Jogurts: Verbesserung von Textur und Wasserhaltevermögen, Vortäuschung der Empfindung von Fett
- Produkte für laktoseempfindliche Personen
- Verbesserung der Zartheit und des Aromas von Fleischprodukten (spart die Zeit, die das Fleisch ansonsten zum „Abhängen" bräuchte)
- Abtrennen von Fleischresten vom Knochen (zur Weiterverarbeitung in Wurstwaren)
- Zusammenfügen unterschiedlicher Fleischteile, etwa beim Kochschinken (enzymatisches Kleben)
- verringertes Kleben zu lange gekochter Nudeln
- „enzymatisches" Schälen von Obst (Citrusfrüchte oder Pfirsiche); bessere maschinelle Trennung von Schale und Frucht
- Herstellung von Konzentraten aus Obst oder Gemüse, beispielsweise bei Tomaten, Zwiebeln, Möhren, Paprika, Sellerie, aber auch bei Pflaumen, Sanddorn, Hagebutten.
- Verbesserung der Alkoholausbeute bei Spirituosen

Die Liste ließe sich noch um ein Vielfaches ergänzen.

Gentechnik ohne Kennzeichnungspflicht

Eine besondere Brisanz erhält diese Thematik dadurch, dass immer mehr der in der Lebensmittelindustrie verwendeten Enzyme mit Hilfe von gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden. Und das völlig ungeachtet der Tatsache, dass zumindest hierzulande die meisten Menschen gegen die Verwendung der Gentechnologie im Nahrungsbereich sind. Fatal ist dabei, dass beim Einkaufen nicht zu erkennen ist, welche Enzyme in welchen Lebensmitteln verwendet werden. Denn für solche gentechnisch hergestellten Zusatzstoffe besteht keine Kennzeichnungspflicht, da sie als so genannter Verarbeitungshilfsstoff in die Lebensmittel gelangen.

Am Beispiel der Brotherstellung lässt sich dieser schleichende und vom Endverbraucher kaum registrierte Veränderungsprozess vom Naturprodukt hin zum angepassten, biochemisch vereinheitlichten Massenendprodukt besonders gut nachvollziehen:

Das herkömmliche Backhandwerk sieht sich in den letzten zehn Jahren zunehmend einem extremen Wettbewerb ausgesetzt – ausgehend von Discounterbäckern und Billigbäckereien, die die Preisschlacht unter Verwendung sogenannter „Teiglinge“ nur gewinnen können. Kaum ein Bäcker backt seine Brötchen und sein Brot heute noch selbst. Hinter dem Wort „Backen“ verbirgt sich heute das Ausbacken von industriell vorgefertigten Teigrohlingen, ohne dass eine Backstube oder gar gelernte Fachkräfte benötigt werden. Echtes Backhandwerk rechnet sich nicht mehr – am Ende entscheidet der primär preisorientierte Endverbraucher. Die Jagd nach dem billigsten Brötchen verdrängt nicht nur immer mehr Handwerksbetriebe vom Markt, sie geht auch zu Lasten der Qualität und des Geschmacks. Den wenigsten Konsumenten ist allerdings bewusst, was sie da eigentlich zu Discounterpreisen erwerben. Was steckt in einem Brötchen für zehn Cent noch drin, abgesehen von Mehl, Wasser und Salz?

Genormte Brötchen

Kein anderer Bereich der Lebensmittelherstellung setzt so viele Enzyme bei wie die Backindustrie. Die meisten Enzyme werden hier auf der Basis gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt. Diese Enzyme beeinflussen punktgenau die Backeigenschaften von Produkten. Ziel ist die Herstellung von Backwaren ohne Qualitätsschwankungen: Das standardisierte Brötchen ist geboren.

Ein Enzym wirkt zum Beispiel auf das Klebe-Eiweiß des Mehls, verändert seine „Form“ und schafft so eine stabilere Teigstruktur – eine Veränderung, die sich auch auf das fertige Brötchen auswirkt. Es bleibt jetzt lange knackig, wird größer beim Backen oder auch schön braun – je nachdem, welches Enzym genau zugesetzt wurde. Bereits zu Beginn des Produktionsprozesses werden dem Mehl Enzyme beigefügt, um gleichbleibende Verarbeitungseigenschaften des Teigs zu gewährleisten – zur Schonung von Maschinen, als Kostenersparnis. Nichts wird mehr natürlichen Prozessen überlassen. Die Lebensmittelindustrie versichert zwar, dass die Enzyme sich im Zuge des Verarbeitungs- und Backvorgangs auflösen, doch ihre Wirkung im Körper und vor allem die Wechselwirkung beim Einsatz verschiedener Enzyme sind wissenschaftlich überhaupt noch nicht erforscht.

Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte stehen wir als Endverbraucher vor einer besonderen Verantwortung. Wir haben die Macht, mit unseren Konsumentscheidungen erheblich dazu beizutragen, welche Produkte sich letztendlich auf dem Markt etablieren. Ist der Preis immer die erste Priorität? Ist nicht gerade die Herstellungsweise und Zusammensetzung eines Produktes, das wir unserem Organismus zuführen, ein entscheidender Faktor dafür, ob wir uns von der Natur immer weiter entfernen oder ihr wieder näher kommen? Ist nicht auch die Leidenschaft, mit der etwas erschaffen wird, schlussendlich mitgestaltend für Verträglichkeit, Geschmack und Genuss? Wollen wir wirklich in einer Welt leben, in der alles standardisiert wird – vom Brötchen bis zur Tomate? Mutter Erde zeigt sich uns durch ihre natürliche Vielfalt und ihre Einzigartigkeit, vom Kleinen bis zum Großen. Kein Blatt gleicht einem anderen. Wir haben nicht das Recht, zugunsten von Profit, Kontrollwahn und Machtgier Mutter Erde ihrer natürlichen Ausdrucksweise zu berauben. Wir können entscheiden. Wir sind der Markt. Kein Produkt wird sich etablieren, das wir nicht nachfragen. Unser bewusster Konsum ist der Beginn der Veränderung.

Jasmin Dorogi arbeitet als freie Autorin und betreibt zusammen mit ihrem Partner das spirituelle Netzwerk **www.den-weg-gehen.de**. Sie begleitet Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg zu sich selbst. Dieser Weg ist nur möglich, wenn wir im Einklang mit der Natur leben, uns wieder als Teil des Ganzen betrachten und integrieren. Diesbezüglich ist jeder Tag eine neue Herausforderung, nach seiner ganz eigenen höchsten Wahrheit zu leben – und das fängt schon bei den kleinsten Entscheidungen an.

Marianda
presents

Das Geheimnis der Freiheit
The Mystery of Freedom

Enneagram
und Inneres Erforschen 2013
Einjähriges Intensiv Retreat
und Innere Arbeit

Enneagram 1 — 11.-13. Januar
MUSTER und FIXIERUNG
Buch - David Hey:
Die neun Farben der Seele

Enneagram 2 — 8.-10. März
LICHT und SCHATTEN
Buch - Marianda:
Vom Traum zur Wirklichkeit

Enneagram 3 — 17.-19. Mai
ZEUGE und RICHTER
Buch - Byron Brown:
Befreiung vom inneren Richter

Enneagram 4 — 6.-8. September
BINDUNG und FREIHEIT
Buch - Gangaji:
Der Diamant in deiner Tasche

Enneagram 5 — 18.-20. Oktober
OHNE GESCHICHTE
Buch - Byron Katie:
The Work

Enneagram 6 — 29. November - 1. Dezember
NO-Thing - Every-thing
WHAT YOU REALLY ARE

Weitere Informationen unter:
www.enneagramtraining.de
Heike Krups-Tischer Tel.: 030-77 20 68 39

www.den-weg-gehen.de

Abb: © julien tromeur - Fotolia.com

Giftfabriken im Darm

Was im Darm geschieht, hat Einfluss auf jede Zelle, jedes Gewebe und alle Organe unseres Körpers. Die Frage ist: Wie weit wirkt sich das aus? Beispielsweise lässt sich immer wieder beobachten, dass Verhaltensauffälligkeiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen von Verdauungsproblemen begleitet werden. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischen Krankheiten?

von Ursula Gruber

Ursula Gruber ist Heilpraktikerin, Homöopathin, Seminarleiterin für Familien- und Trauma-Aufstellungen und war 1993 Mitbegründerin des Berliner Arbeitskreises Amalgam. Sie begleitet Menschen in ihren individuellen Veränderungsprozessen, einschließlich Ernährungsumstellung, Darmsanierung und Entgiftung. In ihrer Freizeit widmet sie sich ihren Bienen.

Info und Kontakt:
Tel.: 030-802 20 57
oder kontakt@heilpraxisug.de
www.heilpraxisug.de

Als ich mich fragte, wie es sein kann, dass immer mehr Kinder die Diagnose Autismus oder Asperger-Syndrom (eine Unterform des Autismus) bekommen, und begann, Informationen zu sammeln, wurde ich auf ein paar alternativ arbeitende Ärzte aufmerksam, die bereits Autisten erfolgreich behandeln – das allein ist schon eine Besonderheit, denn die Schulmedizin kennt die Ursache für Autismus nicht. Weder gilt der Einfluss von Bakterien, Ernährung, Impfungen und Quecksilber auf die Krankheit als gesichert, noch kennt man Viren, die für Autismus verantwortlich sein könnten. Es wurden zwar Veränderungen im Erbgut beobachtet und auch bestimmte Prägungen in sehr früher Kindheit, doch spezifische Tests existieren ebenso wenig wie Biomarker. Autismus gilt als nicht heilbar. Und doch haben manche Ärzte Heilerfolge. Wie mögliche Heilungsansätze wirken können, möchte ich anhand von GAPS aufzeigen – dem **G**ut (Darm) **A**nd **P**sychology **S**yndrome –, einer Krankheit, bei der die Neurologin Dr. Natasha Campbelle-McBride einen Zusammenhang von Darm- und psychischer Gesundheit nachgewiesen hat.

Der Darm hat verschiedene hoch spezialisierte, wichtige Funktionen. Entscheidend sind bestimmte Bakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Sie verdauen die Nahrung und bauen die Zellen der Darmwand auf, damit diese uns mit der Energie aus der Nahrung versorgen. Die Bakterien produzieren Vitamine und Enzyme, sie schützen den Darm gegen Eindringlinge wie pathogene Mikroorganismen, Toxine und Antigene. Ein gesunder erwachsener Mensch hat zwei bis drei Kilogramm gesunde Darmbakterien!

Anormale Darmflora

GAPS-Kinder und GAPS-Erwachsene haben eine untypische Zusammensetzung an Mikroben in ihrem Verdauungstrakt entwickelt, eine anormale Darmflora, die ernsthafte Verdauungsprobleme verursacht: Entzündung und Unordnung im Darm, wodurch Bauchschmerzen, Blähbauch, Aufstoßen, Sodbrennen, Unverdautes im Stuhl und viele andere Symptome entstehen. Gleichzeitig greifen die schädlichen Mikroben in die ordnungsgemäße Verarbeitung und Aufnahme der Nahrung in den Körper ein, so dass diese Menschen ihr Essen nicht gut verdauen und effizient aufnehmen können. Es entsteht eine Mangelernährung trotz guter Nahrungszufuhr.

Durch Antibiotika, Impfungen, Antibabypille, Quecksilber, Pestizide, Konservierungsstoffe, industriell hergestellte Esswaren und vieles weitere wird die Darmflora mittlerweile immer stärker geschädigt – und zwar generationsübergreifend. Denn Mütter „vererben" ihre pathogene Darmflora an das Kind. Massen ungesunder Bakterien tummeln sich im Darm und hinterlassen eine Vielzahl toxischer Stoffwechselprodukte. Es gibt hunderte Toxine, die durch diese Mikroben produziert werden. Der Darm wird irgendwann durchlässig für diese Toxine, sie werden durch die beschädigte Darmwand ins Blut aufgenommen, überwinden die Blut-Hirn-Schranke und gelangen ins Gehirn. Besonders gravierend dabei ist, dass Autisten Toxine nicht ausscheiden können, so dass sich vergiftende Substanzen immer mehr anhäufen.

Toxine verstopfen das Gehirn

Toxine gelangen ins Gehirn vorwiegend ab dem zweiten Lebensjahr. Während der Stillphase ist die erworbene kindliche Darmflora gegen aktuell kursierende Keime und Krankheitserreger geschützt. Mit Beendigung des Stillens hört der Schutz auf. Dann explodiert die Entwicklung spezifischer pathogener Mikroben wie Pilze und Parasiten im Darm. Deren Toxine verstopfen das Gehirn und erlauben ihm nicht, sich ordentlich zu entwickeln.

Doch gerade in diesem zweiten Lebensjahr bilden sich naturgemäß kommunikative Fähigkeiten, gesundes instinktives Verhalten, gute Spielfähigkeiten und soziale Verhaltensweisen aus. Das Kind entwickelt diese über die Sinnesorgane Ohren, Augen, über Tast-, Ge-

www.heilpraxisug.de

ruchs- und Geschmackssinn, indem es die Informationen aus der Umwelt aufnimmt. Dann werden diese Informationen an das Gehirn geleitet und dort verarbeitet. So lernt das Kind, Sprache zu verstehen, zu sprechen, soziale und andere Fähigkeiten zu entwickeln. In einem mit Toxinen beladenen Gehirn wandeln sich die aufgenommenen sensorischen Informationen allerdings um in Lärm und Durcheinander, so dass das Kind nicht richtig lernen kann.

Dr. Dietrich Klinghardt berichtet auf youtube.com von einer Studie an zehn Babys in den USA, deren Blut auf 413 industrielle Chemikalien, Pestizide und Luftverschmutzungspartikel untersucht wurde. Das Ergebnis: Bei fast allen Babys fand man alle Stoffe – in teils erschreckender Höhe. US-amerikanische Lehrer berichten, dass dort heute bereits drei von vier Kindern verhaltensauffällig sind.

Wir können davon ausgehen, dass sich die Kinder ausgesprochen unwohl in ihrem Körper fühlen und keinen guten Kontakt zu ihren eigenen gesunden Gefühlen aufbauen können, wie das normalerweise der Fall ist. Die Kinder haben keinen verlässlichen Zugang zu Körperinformationen, die ihnen sagen, welches Lebensmittel ihnen gut tut und welches schadet. Stattdessen greifen sie nach raffinierten Kohlehydraten (Süßes, Brötchen, Pizza, Fast Food), die ihnen kurzfristig einen Energieschub geben. Kurze Zeit später werden sie müde und fühlen sich überfordert. Diese Faktoren werden immer mehr als Auslöser für tiefgreifende Entwicklungsstörungen wie Autismus u.a. in Betracht gezogen.

Ist die Situation weniger gravierend, der Vergiftungsgrad niedriger oder die Toxine weniger gefährlich, können einzelne Symptome wie ADHS, Allergien, Atopisches Ekzem (Neurodermitis), Asthma und weitere sogenannte Zivilisationskrankheiten auftreten.

Veränderungen am Erbgut

Unser Immunsystem wird größtenteils durch gesunde Darmbakterien gebildet. Wenn diese nun immer weniger vorhanden sind und sich stattdessen schädliche Bakterien, Pilze, Viren und Würmer anhäufen, die wiederum ihre Toxine in den Darm ausschütten, gibt es riesige Probleme, die sich über Generationen fortsetzen. Durch die Unfähigkeit unseres Körpers, sich der Toxine zu entledigen, können auch Veränderungen am Erbgut entstehen. Eine Studie in den USA zeigte, dass bei allen untersuchten Autisten Gene, die für die Ausscheidung von Toxinen aus dem Körper wichtig sind, verändert waren bzw. ganz fehlten (Dr. D. Klinghardt).

Auch wenn sich kein Autismus ausbildet, sind die Folgen der Überschüttung des Organismus mit Toxinen gravierend. Jugendliche, die den Kontakt zu sich verloren haben, neigen dazu, sich mit Drogen zu betäuben.

Zusätzliche Frustrationen entstehen dadurch, dass diese Jugendlichen in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen wenige Möglichkeiten zu sozialer Kommunikation zur Verfügung stehen und sie Schwierigkeiten beim Lernen haben. Ihr Selbstwertgefühl ist nicht ausgeprägt. Sie werden schnell zu Außenseitern gemacht. Außerdem neigen sie zu Depressionen, Zwangshandlungen, Kaufsucht sowie Psychosen und Schizophrenie.

Doch es ist möglich, diesen zerstörerischen Prozess umzukehren. Ich habe gesehen, wie autistische Kinder auf einmal anfangen zu sprechen, zu spielen und zu kommunizieren. Eine erfolgreiche Therapie umfasst vier Komponenten, die zusammen Hand in Hand zum Erfolg führen: Ernährungsumstellung • Darmsanierung • Entgiftung • Lösung aus seelischen Konfliktmustern und Traumata

Es sind oft die kleinsten Lebewesen, wie Bienen und Bakterien, die von uns kurzsichtig grob misshandelt werden und die wir doch so nötig brauchen. Blühende Landschaften wie auch eine blühende Darmflora – beide brauchen unsere Liebe!

Warum vertragen wir unser Essen nicht?

Ein Reisebericht über das Abenteuer Ernährung und Nahrungsmittelallergien

von Kathlin Kastilan

Kathlin Kastilan ist als Heilpraktikerin und geistige Heilerin seit 2002 tätig. Seit 2009 hat sie sich auf die Therapie von Nahrungsmittelallergien spezialisiert und integriert auch geistige Heilarbeit.
Neben Praxiserfahrungen besitzt sie umfangreiche Selbsterfahrungen und hat sich seit 20 Jahren ein umfangreiches Wissen auf dem Gebiet Ernährung und Unverträglichkeiten angeeignet.

Info und Kontakt:
Tel. 030-77 20 83 21
oder bioenergetische-heilarbeit@gmx.de

Nun sitze ich da, mit einem Entwurf über meine nun schon mehr als zwei Jahrzehnte bewusste Abenteuerreise in Sachen Ernährung mit wechselnden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und verschiedenen Störungen im Verdauungssystem. Aufmerksam wurde ich auf den Zusammenhang zwischen Nahrung und Allergien bei meinen nunmehr erwachsenen Töchtern im Kleinkindalter – bis ich entdecken musste, dass auch ich von allergischen Darmerkrankungen betroffen bin.
Wir haben Mitte Januar 2013; die letzten Tage meiner schulmedizinischen Darmpilz-Therapie einschließlich einer strengen Diät neigen sich dem Ende zu. Immer wieder blüht ein offensichtlich gut versteckter, inzwischen in detektivischer Kleinarbeit eingekreister und extrem widerstandsfähiger Pilz namens Candida parapsilosis auf und macht mir mehr oder weniger das Leben schwer. Ich habe die Faxen dicke. Denn seit ungefähr eineinhalb Jahren rücke ich ihm mit all meinem Wissen als Heilpraktikerin und Heilerin auf den Leib, nachdem schon in den Jahren davor hin und wieder durchgeführte Anti-Pilz-Kuren nicht den dauerhaften Erfolg brachten. Und das passiert mir, die ich mich doch auf diesem Gebiet spezialisiert habe. Ich frage mich, was ich übersehe, dass er mir immer wieder ein Schnippchen schlägt, und bin in den nächsten Tagen bei einer versierten Kollegin zur tieferen „Störfeldsuche".

Zäher Pilz

Weiter bohren mich Fragen: Wieso ist es trotz einer überwiegend getreide- und industriezuckerfreien Kost immer wieder möglich, dass sich dieser Pilz am Leben erhält? Manchmal habe ich das Gefühl, wir spielen Katz und Maus. Jedes Mal, wenn's mir gut geht und ich die Diät lockere, zeigt er mir eine lange Nase: Ätsch, da bin ich wieder ... Die nicht nur einmal unternommenen umfangreichen Entgiftungen, eine vollständige und professionelle Zahnsanierung nach einer langwierigen Amalgamausleitung und die sehr erfolgreich abgeschlossene Therapie mit der Bioresonanzmethode zur Behandlung verschiedener Nahrungsmittelallergien, meine Umstellung auf überwiegend Bio-Essen und das Meiden von herkömmlichen Getreidearten – all das brachte zwar eine deutliche Verbesserung, der bisher gewünschte langfristige Erfolg trat jedoch noch nicht ein und versetzte mich immer wieder in eine emotionale Achterbahnfahrt. Natürlich bin ich parallel auch dabei, Glaubenssätze und Muster aufzulösen. Ich fand heraus, dass ich über das Essen verschiedene Gefühle erhalten wollte: Noch immer ist ein herkömmlich gut gedeckter Frühstückstisch mit frischen Brötchen, süßer Marmelade, Kaffee und Orangensaft ein Inbegriff von Wohlstand und Zufriedenheit für mich. Mein allmorgendlicher Hirsebrei, der meinem Körper deutlich bekömmlicher ist, kann da irgendwie nicht mithalten... „Kindersommer" wollte ich essen – so fühlte sich die Sehnsucht auf der Suche nach etwas Essbarem an, das es einfach nicht gab.

Alte Armutsgelübde enttarnt

Einige Zeit habe ich jegliches Essen gesegnet und energetisiert, meine Zellen neu programmiert und mich auch von alten Verzichts- und Armutsgelübden entbunden, die ich als Priesterin und Heilerin in mehreren Inkarnationen auf mich nahm. Dieses Vorgehen zeigte insofern eine erstaunliche Wirkung, als mein Stoffwechsel spürbar leichter arbeitete und ich mich

Abb: © shootingankauf - Fotolia.com

Abb: © teracreonte - Fotolia.com

im Kopf auch freier fühlte für die Zeit, in der ich diese Techniken anwandte. Außerdem erlebte ich in einer Rückführung Todesängste – eingekerkert unter primitivsten Bedingungen, höchstens ein Stück Brot am Tag und auf den sicheren Tod wartend ... Aha – mein System hatte folglich gespeichert: Brot bringt Tod. Das war eine tiefgreifende Erfahrung und Teilerlösung für mich. Auch andere Symptome, zum Beispiel die Schmerzen, die mir einige verschiedene Nahrungsmittel oder Fehlkombinationen – Bestimmte Nahrungsmittel zu kombinieren ist für Empfindsame absolut unratsam, Insider nennen das „Fehlkombination", da diese Verbindungen Gärungen verursachen, zum Beispiel Vollkornbrot mit Marmelade – verursachen, schaute ich mir von einer anderen Ebene an: Was verursacht mir da Druck? So banal es klingen mag: Erst kürzlich entdeckte ich, dass ich mir Bauchschmerzen in einer kindlichen Überforderung zulegte, um Mamas streichelnde Hände zu spüren oder zumindest tröstende Worte zu bekommen. Ich erkannte, dass ich dieses Muster jetzt im mittleren Lebensalter wirklich loslassen und mich selbst um mein inneres Kind kümmern konnte.

Alles übersüßt

Auf der körperlichen Ebene beginnt unsere Verdauung im Mund – das lernen wir bereits als Kinder. Ich staunte nicht schlecht, als mir erst nach meiner umfangreichen Zahnsanierung auffiel, wie miserabel ich aufgrund der Schmerzen bis dahin kaute. Denn die großen Amalgamfüllungen verursachten ziemliche Unannehmlichkeiten. Ist dann auch noch unsere Darmflora nicht mehr optimal zusammengesetzt, nimmt eine ungünstige Verdauung mit ihren nachfolgenden Gärungen ihren Lauf. Eine Übersäuerung – verursacht durch bereits tägliche ein bis zwei Tassen Kaffee – tut ihr Übriges. Wichtige Verdauungssäfte von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse können aufgrund der Übersäuerung nicht mehr ausreichend hergestellt werden, geschweige denn ihre Arbeit optimal verrichten. Die überaus wertvollen natürlichen Bitterstoffe beziehen aus meiner Erfahrung nur wenige in ihr tägliches Essen ein – wo sollen wir sie auch herbekommen? Industriezucker kann für unsere Verdauung fatale Folgen haben: Unsere Zähne werden unmittelbar angegriffen, Vitamine können nicht arbeiten und eine geschädigte Darmflora wird weiter sabotiert. Bleibt für mich die Frage, warum viele Lebensmittel, auch in der Bio-Branche, so extrem gesüßt sind.

Zu meinen weiter unbeantworteten Fragen gehört auch die, warum nicht nur ich inzwischen fast keine Bio-Getreideprodukte mehr vertrage, konventionell verarbeitetes Getreide schon gar nicht. Warum bricht diese Unverträglichkeit trotz einer medizinischen Ausschlussdiagnose von Zöliakie bzw. Sprue (Glutenunverträglichkeit) immer wieder durch? Was geschieht da mit uns, mit unserem Bio-Saatgut und Bio-Getreide? Ich bezweifle, dass meine Symptome nur meiner eigenen Hochsensibilität, von der mein Verdauungstrakt nicht ausgenommen ist, zuzuschreiben ist.

Was toleriert mein Körper?

Oder verändert sich durch den Lichtkörperprozess, den ich als Lichtarbeiterin schon ein gutes Stück durchschritten habe, mein körperliches System derart, dass es nur noch sehr hochschwingende, sprich absolut natürliche Nahrung toleriert? In meinem persönlichen Umfeld gibt es Menschen, die bereits mehr als ein paar Wochen den Weg des Lichtnahrungsprozesses gehen. Wenn es irgendwann für mich stimmig ist, probiere ich auch das. Bis dahin bin ich noch beschäftigt, wie ich meinen Ess-Alltag gestalte: Manchmal bin ich schlichtweg irritiert und nah an der Grenze einer Ess-Störung. Zum einen erleichtert, mir zumindest Bioware aus dem Discounter leisten zu können; zum anderen enttäuscht über die ablehnende Reaktion meines Verdauungssystems auf die Discounter-Bio-Artikel. Die Unterschiede der verschiedenen Bio-Zertifizierungen werden ja inzwischen diskutiert. Auch die vielen Ernährungsempfehlungen, wie zum Beispiel Rohkost nur als Gemüse oder nur als Obst oder beides kombiniert, ayurvedische Ernährungslehren, die Blutgruppendiät, die Trennkost, die kohlenhydratarme Ernährung und und und ... lassen keine Langeweile aufkommen.

In meiner Ausbildung zur Familienaufstellerin hieß es oft: „Die schwersten Fälle werden selbst Therapeuten!" Da scheint was dran zu sein, und es hat auch sein Gutes. Persönlich weiß ich sehr genau, was Patienten während einer Therapie empfinden, und kann reinen Gewissens Mut, Kraft und Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte vermitteln, wenn auch nicht alles sofort gelingt.

Bleibt nur, wie immer: Du erfährst alles im Tun. Und ich erfahre immer wieder: Heilung ist einfach eine Gnade!

Einzeln buchbare **Seminarreihe** „Damit du dein Essen wieder gut verträgst"
1. Teil: 6. April 2013
2. Teil: 4. Mai 2013
3. Teil: Juni 2013 (Termin in Vorbereitung)

In diesen Seminaren wird kurzweiliges Körper-Wissen mit energetischen Heilansätzen vermittelt, innere Reisen mit Unterstützung aus der geistigen Welt geübt und Tipps und Hinweise zur Selbsthilfe gegeben.
Mehr Infos auf **www.bioenergetische-heilarbeit.de**

www.bioenergetische-heilarbeit.de

Zeit für ein Umdenken

Als ich beim Militär war, hieß es: „Die Armee läuft auf ihrem Magen." Auf Hebräisch klingt das besser, aber was es bedeutet, ist klar: Ernährung ist die Basis unseres Seins. Und doch geben wir gerade der Gesundheit und Ernährung – wenn wir nicht gerade sehr krank sind – wenig Aufmerksamkeit. Stattdessen belasten wir unsere Körper mit synthetischen Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärkern, Medikamenten und Schwermetallen. Zeit für ein Umdenken.

von Yesha Karmeli

Die Medizin ist stolz darauf, dass die Menschen heute länger leben. Andererseits häufen sich immer aggressivere Volkskrankheiten und Krebs. Da kann man kaum sagen, dass unsere moderne Welt gut für uns ist. Sie ist voll von chemischen Stoffen, die in fast jedem Nahrungsmittel stecken und unseren Stoffwechsel schwächen.

Supermärkte werben damit, dass ihre Produkte reich an Vitaminen und Mineralien sind, und wir wähnen uns gut versorgt. Doch in meiner Praxis zeigen die Laboruntersuchungen, dass fast jeder Patient unter schwerem Nährstoffmangel leidet. Das führt zur Störung der Stoffwechselprozesse. Der daraus resultierende Energiemangel ist, wie Dr. Heinrich Kremer festgestellt hat, typisch für fast alle chronischen Erkrankungen. Doch die Energieproduktion durch Verdauung ist unsere natürliche Atomkraft; tatsächlich sind alle Körperfunktionen davon abhängig.

Der Darm: Tor zur Gesundheit

Alles, was in den Körper reinkommt, muss durch den Darm verstoffwechselt werden. Was dann überflüssig oder belastend ist, wird ausgeschieden. Durch Umweltbelastungen, chemische Zusatzstoffe, falsche Ernährung, Stress usw. wird die Verdauungsfähigkeit immer weiter reduziert. Schließlich kommt es zu Mängeln, und Giftstoffe lagern sich im Darm und im restlichen Körper ab. Dies führt zu einer Selbstvergiftung des Körpers, die sich in Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Depressionen, Aggressivität und Angstzuständen äußern kann. So entsteht ein Teufelskreis, der nur durch eine Lebensumstellung gebrochen werden kann.

Entgiftungsprogramme sind bei einer solchen Umstellung eine wichtige Maßnahme. Eine Darmreinigung sollte dabei selbstverständlich sein. Der Darm ist wie die Wurzel eines Baumes, die Basis für Gesundheit und Wachstum: Es muss ein gutes Milieu herrschen mit ausgewogenen pH-Werten, denn unser Immunsystem und die Produktionsstätte für Serotonin (Glückshormon) befinden sich wesentlich im Darm. Leider haben mehr als 30 Prozent der Bevölkerung einen gestörten Stoffwechsel durch die Übermacht krankheitsfördernder Darmbakterien. Die Hydro-Colon-Darmspülung entfernt auf wirksame Weise angesammelten, stagnierenden Stuhl und Fäulnisstoffe aus dem Darm. Dieser natürliche Säuberungsprozess bewirkt, dass die Symptome, die entweder direkt oder indirekt mit dem Nichtfunktionieren des Darmes zusammenhängen, beseitigt werden.

Was heißt „gesunde Ernährung" eigentlich?

Es gibt viele verschiedene Ernährungsarten – von der traditionellen chinesischen Medizin über Ayurveda, Trennkost oder ganz modern Metab – mal mit Fleisch, mal ohne. Es dauert ein Leben lang, bis wir alles probiert haben und wissen, was uns gut tut. Mittlerweile wissen wir, dass nicht jede Ernährungsform zu jedem passt, dass also gesunde Ernährung etwas sehr Individuelles ist. Allerdings gibt es Grundregeln gesunder Ernährung, die allgemein gelten:

- so viel wie möglich natürliche Nahrung und Bioprodukte
- keine industriell vorgefertigte Nahrung wie Fertigprodukte etc.
- viel frisches und rohes Gemüse, am besten ein Drittel des täglichen Nahrungskonsums
- hochwertige Pflanzenfette
- so wenig wie möglich zuckerhaltige Nahrungsmittel und Kohlehydrate
- möglichst gar keine Geschmacksverstärker und synthetische Zusatzstoffe
- Diätprodukte, mit dem Etikett „light" möglichst vermeiden
- gefiltertes, sauberes Wasser trinken

Ebenfalls wichtig ist es, den Körper wieder an seine gesunden Bedürfnisse zu erinnern. Denn wenn der Darm auf Nahrung reagiert, die er nicht gut verdauen kann, entsteht Stress im Körper. Um die Verdauung wieder zur Ruhe zu bringen und den Stress durch die Abwehrreaktionen abzubauen, entwickeln wir in unserer Praxis ein individuelles Ernährungsprogramm, kombiniert mit einer Laboruntersuchung.

Außerdem verhelfen wir dem Körper mittels Entgiftung und Darmreinigung wieder zu seiner natürlichen Balance und unterstützen dies mit homöopathischer und/oder biologischer Nahrungsergänzung und natürlichen Medikamenten, die kinesiologisch getestet und individuell abgestimmt werden. Dieser Prozess braucht Zeit und Geduld.

Ziel einer guten Therapie sollte es sein, ein individuelles und anpassungsfähiges Konzept für jeden Patienten zu entwickeln, um die inneren Selbstheilungskräfte, die jeder von uns hat, zu wecken und die Intuition für das, was unser Körper wirklich braucht, zu schulen.

Yesha Zion Karmeli ist Heilpraktiker mit anthroposophischem Schwerpunkt und verfolgt einen radikal ganzheitlichen Ansatz mit dem Ziel, seine Patienten auf allen Ebenen zu stärken – physisch, emotional und geistig. Er hält auch Seminare und Vorträge zu verschiedenen Themen.

Info und Kontakt:
Tel.: 030-88 66 33 73
oder 0177-739 40 64
oder praxis(at)natura-heilpraxis.de
www.natura-heilpraxis.de oder
www.oeldispersionsbad.com

www.natura-heilpraxis.de

Abb.: © Christian Jung - Fotolia.com

SEMINAR

Essenz der Seele

Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen, sondern alle Hindernisse aufzuspüren, die du der Liebe in den Weg gestellt hast.

22. - 24.03. Berlin
3-Tage-Seminar

Seminarzeiten: Fr. 19-22 Uhr, Sa. 9:30-18 Uhr, So. 9:30-17 Uhr
Seminargebühr: € 250,-
Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin
Anmeldung/Info: music@someren.de 07223-80665-0
www.someren.de

VOICE VISION MYSTERY

LEX VAN SOMEREN

Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting" ab März 2013

Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

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.

Beginn: 22. 03. 2013
8 Wochenenden im Block 2.720 €, kostenlose Infoabende am 07.12.2012, 11.01., 15.02.2013, jeweils 18 bis 20 Uhr 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

Harmony Technologie

Nutzen Sie die Technologie von morgen für sich schon heute.

Entwicklungsbeschleuniger:
www.hsurl.com/krb

Harmony Omega - das größte Modell:
www.hsurl.com/orb

Stop Elektrosmog!
www.hsurl.com/erb

Harmony Technologie - die Übersicht:
www.hsurl.com/hrb

Live-Präsentation:
Mittwoch, 20. März in Berlin mit Karma Singh
Info: www.hsurl.com/bok

„Die Anatomie des Glücks"

Seminare

Die perfekte Ergänzung zum Buch

Vertiefen Sie Ihr Wissen und üben Sie die Methoden des erfolgreichen Manifestierens unter der Anleitung des Autors und Seminarleiters Karma Singh.

Nächster Termin (Deutsch):

Sa, 23. März in Berlin

Das Buch zum Seminar bekommen Sie bei Ihrem Buchhändler oder auch online auf unserer Website. Hier finden Sie auch alle Details zum Buch, zum Seminar, weitere Termine und die Seminar-anmeldung:

www.die-anatomie-des-gluecks.de

Probiotika blockieren Stress im Darm

Hoffnung für Stressgeplagte und Angstbeladene: Ein Forscherteam aus Österreich hat einen Mix aus lebenden Darmbakterien entwickelt, der wissenschaftlich erwiesen nicht nur dem Burn-out-Syndrom vorbeugt, sondern auch heilsam bei psychischen und organischen Stress-Erkrankungen wirken kann.

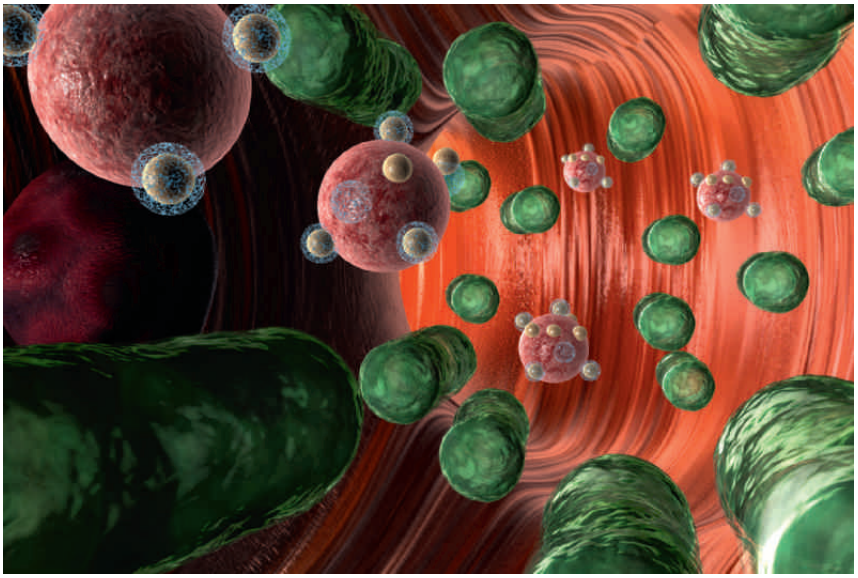


Abb: © pixeljack - Fotolia.com

von Ingomar Schwelz

Sein Leben war ein einziger Albtraum. Sieben Jahrzehnte lang verging keine Nacht, in der Heinz Hütter nicht von der Ermordung seiner Eltern gegen Ende des Zweiten Weltkrieges träumte. Der 84-jährige Münchner schlief maximal zwei Stunden, bevor ihn die traumatischen Bilder aus seinen Jugendtagen aufschreckten.

Immer wieder stiegen die Gewaltszenen wie in einer Endlosschleife aus den Tiefen seines Unterbewussten empor. „Meine Verdauung stockte, ich hatte einen Reizdarm und ich litt unter Depressionen“, sagt der pensionierte Beamte.

Dass Heinz Hütter heute jede Nacht sechs Stunden durchschläft und „normale“ Träume hat, verdankt er eigenen Worten nach einem Spezialdrink mit der Hauptzutat von siebeneinhalb Milliarden lebendigen Bakterien, die er vor dem Einschlafen zu sich nimmt. „Die Dauerangst und der Stress sind wie weggeblasen“, erzählt Hütter mit sichtlicher Begeisterung, „und auch die Verdauung hat sich wieder eingespielt.“

So wie der Münchner Rentner profitieren heute immer mehr Stressgeplagte von den neuesten Errungenschaften der sogenannten „Probiotischen Medizin“. Erste Hilfe gegen die Volkskrankheit Stress, die bei vielen Menschen inzwischen in ein Burn-out-Syndrom und auch schwerste organische Schäden mündet, kommt heute aus einer Ecke der Medizin, die noch vor kurzem von vielen nur milde belächelt wurde.

Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft der „Neurogastroenterologie“, die sich mit den verhängnisvollen Kettenreaktionen zwischen psychosozialem Stress und dem Magen-Darmtrakt auseinandersetzt, könnte man so auf den Punkt bringen:

Die wohl beste materielle Therapie gegen psychischen Stress sind nicht Psychopharmaka, sondern lebende, speziell ausgesuchte Darmbakterien menschlichen Ursprungs, auch Probiotika (gr. pro bios = „für das Leben“) genannt.

Der Definition nach sind dies lebende Bakterien, die bei Verzehr einen Nutzen für die Gesundheit bringen, der über den primären Nährwert hinausgeht.

Probiotika der dritten Generation

Doch nur die wissenschaftlich entwickelten, schockgefrorenen sowie gegen Magen- und Gallensäure resistenten Mikroorganismen sorgen in unseren Gedärmen dafür, dass der Alltagsstress verarbeitet werden kann und nicht die Psyche oder innere Organe schädigt. Es ist die „dritte Generation“ dieser unentbehrlichen Helfer des Menschen, welche die bislang kaum vorstellbaren Erfolge in der Prävention und Therapie von stressbedingten Krankheiten möglich macht. Heute können die Forscher effiziente probiotische Wirkstoffe ganz gezielt für spezifische Befindlichkeitssituationen und medizinische Aufgabenbereiche designen.

Grundlage dafür waren molekulargenetische Untersuchungen der einzelnen Bakterienstämme. So ist es möglich, den Aktivitätsradius einzelner Bakterienspezies exakt zu definieren und somit jene Stämme zu kombinieren, die sich ideal ergänzen.

Da können beispielsweise die Bakterienkulturen in fermentierten Lebensmitteln wie Käse, Sauerkraut oder Würsten und auch solche im klassischen probiotischen Joghurt nicht annähernd mithalten: Sie haften im Gegensatz zu den Probiotika der dritten Generation nicht an der Schleimhaut an, haben keine Vermehrungsfähigkeit und überleben die unwirtlichen Bedingungen während der Magen-Darm-Passage nur in mäßigem Umfang. Ihre positiven Effekte auf die Gesundheit bleiben dadurch gering.

Neun „Leitkeimstämme“ bilden Barriere

Ein österreichisches Forscherteam hat jetzt in jahrelanger Arbeit unter Tausenden von im Menschen beheimateten Bakterienstämmen neun vermehrungsfähige, hoch aktive „Leitkeimstämme“ identifiziert, die den Stress in die Schranken weisen können – und das im wahrsten Sinne des Wortes.

„Diese speziellen Bifidobakterien und Lactobazillen – sogenannte Milchsäurebildner – spielen eine entscheidende Rolle bei der lebenswichtigen Aufrecht-

erhaltung der Darmbarriere", sagt die Forschungsleiterin des Grazer Instituts „AllergoSan", Anita Frauwallner. Für die Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin (ÖPROM) ist die Festigkeit beziehungsweise die genau richtige Halbdurchlässigkeit der Darm-Innenwände (dringend gebrauchte Nährstoffe sollen ja hindurchgehen) mit ihrer gigantischen Oberfläche von rund 400 Quadratmetern das Maß aller Gesundheitsdinge: „Nur wenn die Frontlinie zwischen unserer Außen- und Innenwelt – die Darmflora – unversehrt steht, dann können durch Stress und falsche Nahrung entstandene pathogene Keime am Eindringen in den Blutkreislauf gehindert werden." Auch schwersten chronischen Stress-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Rheuma kann dann durch den richtigen Einsatz von Darmbakterien vorgebeugt werden.

Hormon-Reserven erschöpfen sich

Bei Dauerstress und seinen ersten emotionalen und mentalen Folgen wie Müdigkeit, Nervosität, Erschöpfung oder Reizbarkeit erschöpfen sich mit der Zeit die Reserven an Hormonen und notwendigen biochemischen Botenstoffen. Energie steht nicht mehr ausreichend zur Verfügung, weil Adrenalin zur Mangelware wird. Müdigkeit ist die Folge. Der Mangel an Hormonen führt unter anderem zu Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen. Fehlendes DHEA (ein Steroidhormon) kann gar zu Muskelabbau, Libidoverlust und Gewichtszunahme führen. Sind wir im psychosozialen, chronischen Stress, sorgt zudem das ausgeschüttete Noradrenalin für eine Minderdurchblutung der inneren Organe. Die Folgen können fatal sein: Das Herz-und Kreislaufssystem gerät außer Tritt und vor allem der Magen-Darm-Trakt leidet. „Bei 85 Prozent der Menschen", sagt Expertin Frauwallner, „wirkt sich Stress negativ auf die Verdauungsorgane aus."

Neueste Forschungen haben ergeben, dass es eine Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn gibt. „Dieser bidirektional, also in beide Richtungen verlaufende Nachrichtenkanal", so die ÖPROM-Chefin, „ist entscheidend dafür, ob wir Stress verarbeiten können oder ob wir durch ihn nervös und krank werden."

Auch wenn es eine neue Sichtweise in der Medizin darstellt, die Nervenforscher sind sich inzwischen einig: Wenn es um unsere Emotionen geht, bestimmt das fühlende und denkende „Bauchhirn" mit seinen mehr als 100 Millionen Nervenzellen das zellbiologisch identische Nervengeflecht im Kopf. Die überraschende Erkenntnis der Zell- und Molekularbiologen lautet: Geht es dem Darm schlecht, wirkt sich das auf das Gehirn aus!

Das Bauchhirn macht Stimmung

Eigentlich haben wir es ja immer schon gewusst: Unsere Gefühle sitzen im Zentrum des Körpers. Aufregung und Verliebtheit beispielsweise sorgen eben für „Schmetterlinge im Bauch" und Ärger liegt halt oft „schwer im Magen". Und auch Angst und Schwermut kommen aus dem Darm. Es sind die kleinen eifrigen Mitbewohner im Verdauungsrohr, die dem Oberstübchen über die Bauch-Hirnachse in jeder Sekunde signalisieren, ob wir Freud oder Leid empfinden. Die lebenden Mikroorganismen im Zentrum des Körpers verarbeiten nicht nur die Nahrung, sie versorgen gleichzeitig auch das Kopfhirn mit einer Flut von Informationen, die von höchster biologischer Bedeutung sind.

Unsere Stimmung ist dann im Keller, wenn unsere tennisplatzgroße Darmwand mit ihren unzähligen Zotten, Windungen und Verästelungen löchrig und für Krankheitskeime durchlässig wird. Letztendlich ist es also nicht der Kopf, der den Gedärmen diktiert, ob sie sich aus Angst vor einer Trennung oder einer Prüfung zusammenkrampfen und Durchfall erzeugen sollen.

Nahtstellen brechen auf

Es sind unsere Mitbewohner im Verdauungstrakt, die autonom auf die belastende Stress-Situation reagieren – sie schütten Histamin und entzündungsfördernde Immunglobuline aus, „schlechte" Darmbakterien können sich ungehindert vermehren. Das Gehirn antwortet auf dieses Vorgehen mit Angst und Nervosität – es reagiert also nur auf das, was das „Bauchhirn" entschieden hat. Ob wir guter oder schlechter Laune sind, hängt also nicht mit unserem Kopfhirn, sondern mit dem Bauchhirn zusammen. Letzteres entscheidet darüber, ob wir Stress gelassen verarbeiten können oder ob er uns krank macht.

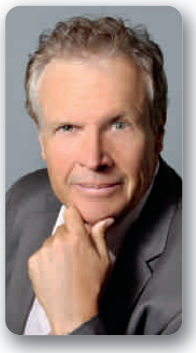
Wenn die Verdauung aufgrund von Dystress, also negativem, belastenden Stress, nicht mehr richtig funktioniert, brechen die sogenannten „Tight junctions" auf, das sind Nahtstellen an der Darmoberfläche, die uns vor Giftstoffen, Krankheitserregern und Allergieauslösern schützen. Eine unheilverkündende biochemische Kaskade kommt in Gang, die kein Halten mehr kennt. „Konservierungsmittel, Farbstoffe und Emulgatoren aus unserer Nahrung, die Spritzmittel auf dem Obst und natürlich auch Krankheitserreger dringen in das Gewebe ein und können sich dann ungehindert vermehren", erklärt die Stress-Spezialistin Frauwallner.

Auch einer der weltweit anerkannten Pioniere der Neurogastroenterologie stößt ins gleiche Horn. „Bei Stress gilt es in erster Linie die Festigkeit der Darmschleimhaut zu schützen", betont der Pharmakologe Professor Louis Akkermans von der Universität Utrecht. In mehreren Studien wies er jetzt nach, dass durch die Einnahme der Probiotika-Mixtur der dritten Generation aus den Grazer Forschungslabors ein derart positives Milieu im Darm geschaffen wird, dass sich gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Stress in Grenzen halten lassen – ja, dass es sogar gelingt, trotz Dauerstress gesund und gelassen zu bleiben. „Besonders überrascht waren wir von der Tatsache", so Akkermans, „dass noch viel mehr möglich ist, wenn man nicht irgendwelche probiotischen Stämme zur Anwendung bringt, sondern speziell ausgewählte."

Bakterien, die glücklich machen

Mit der neuen Spezialrezeptur an probiotischen Helfern könnten nicht nur die gefürchteten Entzündungen im Darm wirksam behandelt werden. Die Wissenschafter an der Utrechter Uni fanden heraus, dass auch die erhöhte Infektanfälligkeit zu beheben war. Zudem konnte eine vermehrte Umwandlung der Aminosäure Tryptophan nachgewiesen werden – und damit die verstärkte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und vor allem auch die des Schlafhormons Melatonin.

Beim Münchner Rentner Heinz Hütter funktioniert die Ankurbelung der Melatonin-Produktion über die Darmbakterien jedenfalls bestens. Er sagt: „Ich schlafe wie ein kleines Kind. Für mich hat mit 84 Jahren ein neues Leben begonnen."



Ingomar Schwelz ist freier Autor und Chefredakteur der Reportage- und Feature-Agentur RuF in Berlin - einer Journalistengemeinschaft für Themen aus dem Gesundheits- und Wellnessbereich. Der gebürtige Österreicher ist seit 40 Jahren journalistisch tätig, davon war er über 20 Jahre Redakteur bei Zeitungen im deutschsprachigen Raum. Zuletzt war er langjähriger leitender Korrespondent der weltgrößten Nachrichtenagentur associated press [AP] in Berlin.

Kontakt über i.schwelz@web.de

Information:
Institut AllergoSan,
Tel.: 0043-316-405 305 oder
mail@allergosan.at
www.allergosan.at

www.allergosan.at

Immer mehr Menschen vertragen ganz normale Nahrungsmittel nicht mehr. Bei dem Versuch, unangenehmen Symptomen wie Blähungen, Halskratzen oder Schwellungen der Schleimhäute zu entgehen, reduzieren sich die Fülle des Speiseplans und die Freude am Essen immer mehr. Eine Behandlung mit pflanzlichen Wirkstoffen verspricht hier schnelle und einfache Hilfe.

Nahrungsmittelunverträglichkeit – Mode-Erscheinung oder echte Krankheit?

von Manuela Reick und Cornelia Titzmann

Pflanzen machen weltweit heute zirka 90 Prozent unserer täglichen Nahrung aus. Die häufigsten Nahrungsmittel sind:

1. Bohnen/Linsen etc.
2. Reis
3. Mais
4. Weizen und anderes Getreide

Danach folgen die regionalen Gemüse- und Obstsorten, dann erst Milchprodukte und Fleisch.

Vieles wird allerdings nicht mehr in seiner ursprünglichen Form gegessen. Statt dessen stehen mehr oder weniger stark verarbeitete und veränderte Produkte im Mittelpunkt unserer Ernährung. Es wird püriert, gekocht, gebacken und von Seiten der Industrie angereichert mit Farbstoffen, Hilfsstoffen, Geschmacksstoffen und vielem mehr. An diese Substanzen hat der Mensch sich in relativ kurzer Zeit gewöhnen müssen. Das gelingt nicht allen. Immer wieder beobachten lässt sich folgender Prozess: eine Unverträglichkeit gegen ein Lebensmittel besteht. Dieses wird weggelassen. Kurzfristig geht es besser, aber bald kommt eine neue Unverträglichkeit hinzu, und wieder wird ein Nahrungsmittel weggelassen. Erneut gibt es eine kurze Besserung, bis die nächste Unverträglichkeit den Speiseplan weiter einschränkt.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Zusammensetzung der Nahrung unausgewogen ist – es gibt viel mehr „Beistoffe" als wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Viele Menschen vertragen all das nicht – sie entwickeln eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Es juckt im Mund, wird pelzig, brennt und tut weh. Die Nase fängt an zu laufen, der Hals kratzt und schwillt an, was bis zu Atembeeinträchtigung gehen kann. Der Bauch grummelt und manchmal sind die Blähungen so stark, dass es sogar zu Krämpfen kommt. Der Stuhlgang ist meist zu dünn. Aber auch Hautausschläge und Veränderungen der Stimmungslage können durch unverträgliche Nahrungsmittel auftreten.

Die Ursache liegt im Darm

Hinter dem zusammenfassenden Wort „Nahrungsmittelunverträglichkeiten" verbergen sich die unterschiedlichsten Störungen. Es gibt allerdings eine Abgrenzung zur „echten" Allergie. Eine Allergie ist eine Reaktion auf eine Substanz, gegen die vorher eine Sensibilisierung stattgefunden hat. Der Organismus hat nach dem Erstkontakt mit einem Fremdstoff eine fehlgeleitete spezifische Immunantwort aufgebaut. Der Körper bildet Antikörper, die bei erneutem Kontakt mit dem Stoff einen allergischen Prozess auslösen. Bei den verschiedenen Unverträglichkeitsreaktionen gibt es dagegen keine Antikörperbildung. Die Beschwerden können dieselben sein, werden aber durch andere Ursachen in Gang gesetzt.

Während eine Allergie also durch eine Sensibilisierung auftritt, liegt der Ursprung einer Nahrungsmittelunverträglichkeit im Darm. Das ist ersichtlich, wenn man weiß, wie unser Verdauungssystem funktioniert. Dessen Hauptaufgabe liegt in der Zerkleinerung und Nutzbarmachung der Nahrung für unseren Körper. Wenn wir zum Beispiel Eiweiße essen, müssen diese unbedingt zu Aminosäuren zerkleinert/aufgespalten werden. Geschieht das nicht, müssen

Abb: © goldbany - Fotolia.com

die Eiweiße durch Bakterien abgebaut werden, was nur unter starker Gasentwicklung geschieht (faulig riechende Blähungen!). Eine gesunde Darmschleimhaut bildet eine natürliche Barriere gegen die Aufnahme zu großer Moleküle. Es werden normalerweise nur die Spaltprodukte (hier: Aminosäuren) über die Schleimhaut in den Körper aufgenommen. Bei sehr vielen Menschen ist durch variable Ursachen aber diese Barriere gestört, es kommt zum Phänomen des „löchrigen Darmes". Nun können die zu großen Moleküle (hier: Eiweiße) fälschlicherweise ins Blut gelangen, wo sie für den Körper Alarmstufe Rot bedeuten und sofort zu einer Abwehrreaktion führen können. Eine neue Unverträglichkeit ist entstanden.

Bittere Heilpflanzentees

Die Entstehung immer neuer Lebensmittelunverträglichkeiten lässt sich also auf eine unzureichende Aufspaltung/Zerkleinerung der Nahrung zurückführen. Wenn wir die Aufspaltung unterstützen, werden wir die Nahrung wieder besser vertragen. Die dafür zuständigen Organe sind Magen, Leber/Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. Sie sorgen für die nötigen Säfte und Enzyme für die Zerkleinerungsarbeiten.

Diese Organe können wir ganz wunderbar mit bitteren Heilpflanzentees unterstützen. Gerade die Bauchspeicheldrüse ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Breiige, ungeformte Stuhlgänge, die sich schwer aus der Kloschüssel entfernen lassen und das Benötigen von größeren Mengen Toilettenpapier können Hinweise auf eine gestörte Bauchspeicheldrüsenfunktion sein. Besteht Unklarheit darüber, ob sie genügend gut arbeitet, kann das durch eine einfache Stuhluntersuchung überprüft werden. Eine Pflanze mit guter Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse ist zum Beispiel der Löwenzahn. Eine Frühjahrskur mit frischem Löwenzahn regt die Säfte an und damit auch den Abbau aller alten Schlacken. Kombiniert mit anderen Bitterstoffpflanzen verstärkt sich diese Wirkung noch.

Besonders effektiv ist hier die Enzianwurzel. Volkstümliche Bezeichnungen sind: Bergfieberwurzel, Bitterwurzel, Butterwurz, Darmwurzen, Gelbsuchtwurzen. Lateinischer Name: Gentiana lutea, in der Apotheke: Radix Gentianae. Die Pflanze steht in Deutschland unter Naturschutz. Als Tee gewöhnungsbedürftig, aber als Tropfen für den mobilen Einsatz gut geeignet. Die Bitterstoffe müssen ca. 15-20 Minuten vor jedem Essen eingenommen werden, damit die Säfte von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse ins Fließen kommen können. Wenn dann die Nahrung kommt, ist alles gut vorbereitet und die Verdauung/Zerkleinerung kann nun erfolgen. Nach schweren Krankheiten oder Operationen ist er ein ganz wunderbares Aufbaumittel. Als sechswöchige Kur steigert er die Eisenaufnahme, wirkt blutbildend und entsäuernd durch die vermehrte Ausschüttung von Bikarbonat, einer Base. Bei Magengeschwüren darf Enzian allerdings nicht eingenommen werden.

Verstärkungsfaktor Zucker

Auch andere Bitterstoffpflanzen wie Andorn, Tausendgüldenkraut, Angelikawurzel leisten bei Verdauungsproblemen beste Dienste. Gegen Blähungsbeschwerden und zur Geschmacksverbesserung können noch dazugegeben werden: Anisfrüchte, Fenchelfrüchte, Kümmelfrüchte, Korianderfrüchte oder Kardamonfrüchte.

Im Fokus der Unverträglichkeiten stehen oftmals Milchprodukte. Zwischen der Milch-Zucker-Unverträglichkeit und der Milch-Eiweiß-Allergie muss allerdings differenziert werden. Bei einer echten Milch-Eiweiß-Allergie sollte auf alle Kuhmilchprodukte verzichtet werden. Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit wird nur eine meist individuell unterschiedliche Menge von Milchzucker (Laktose) nicht vertragen. Letzeres kommt immer öfter vor. 75 Prozent der Weltbevölkerung verlieren die Fähigkeit, Laktose zu spalten, im Laufe des Lebens – oft schon, nachdem sie gestillt wurden. Nur einige nördliche, Milchwirtschaft betreibende Populationen haben sich den veränderten Nahrungsgewohnheiten anpassen können und vertragen Laktose auch noch im Alter. In allen übrigen Ländern ist die Laktoseunverträglichkeit der Normalzustand.

Was Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch verschärft, sind die großen Mengen Zucker, die wir konsumieren, denn Zucker raubt Mineralien und schädigt das Darmmilieu, indem er einem Hefepilz einen Wachstumsvorteil ermöglicht.

Antiallergisch und antientzündlich

Pflanzen unterstützen bei der Behandlung von Nahrungsunverträglichkeiten die Regulierung des gesamten Stoffwechsels, regen die Säfte an, wirken speziell auf den Darm, sind immunmodulierend (regulieren die Abwehrkräfte), sind antiallergisch und antientzündlich. Besonders der letzten Eigenschaft kommt bei Unverträglichkeiten eine große Bedeutung zu, denn oft entsteht eine mehr oder weniger starke Entzündungsreaktion an der Darmschleimhaut. Antientzündliche Heilpflanzen wie Kamille oder Schafgarbe werden dann kombiniert mit reizlindernden schleimhaltigen Pflanzen, beispielsweise Eibischwurzel, Königskerzenblüten, Islandflechte.

Ebenfalls sehr nützlich bei Entzündungen sind die milden Gerbstoffe, zum Beispiel in Heilziest oder Frauenmantel enthalten. Die gerbenden Eigenschaften sind besonders nützlich, da sie die Darmschleimhaut unempfindlich machen und abdichten. Dies ist besonders bei Neigung zu dünnem Stuhlgang zu empfehlen.

Eine besonders bei akuten Zuständen geeignete Pflanze ist die Süßholzwurzel. Sie hat stark entzündungshemmende und antiallergische Eigenschaften. Aus ihr wird Lakritze hergestellt. Auch hier wird eine vier- bis sechswöchige Tee-Kur empfohlen, eventuell auch als Einzeltee. Bei Bluthochdruck sollte auf den Gebrauch verzichtet werden. Eine Patientin kam beispielsweise mit Schmerzen, Durchfällen und starken Unverträglichkeiten auf Lebensmittel unterschiedlicher Art in die Praxis. Es lag eine Darmentzündung vor, die erst einmal mit Süßholzwurzeltee für zwei Wochen beruhigt wurde. Dann folgten Tees mit Frauenmantel, Majorankraut, Heilziestkraut, später weitere Gerbstoffteemischungen. Nach und nach besserte sich die Entzündung, auch die Ernährung konnte wieder auf ein breiteres Spektrum erweitert werden.

Durch gesetzliche Zulassungsschwierigkeiten sind viele bewährte alte Pflanzenstandardmischungen leider nicht mehr erhältlich. Deshalb ist es wichtig, die Kunst des individuellen Rezeptierens zu erlernen, damit weiterhin aus der Fülle der Heilpflanzenschätze geschöpft werden kann und wirksame Pflanzen nicht vergessen werden. Denn durch Behandlungen mit Pflanzenwirkstoffen lassen sich Nahrungsunverträglichkeiten oft schnell und einfach verbessern.

Manuela Reick ist Heilpraktikerin und Dozentin am Institut für Phytotherapie

Info und Kontakt:
Tel.: 030-606 78 45
oder Info@naturheilpraxis-britz.de
www.naturheilpraxis-britz.de

Seminare:
Allergien naturheilkundlich behandeln, Teil 1 + 2
Ein praxiserprobtes Therapiekonzept mit Heilpflanzen
Jeweils **Sa, 2.3.13** und **13.4.13**, pro Tag 70 €

www.naturheilpraxis-britz.de

Cornelia Titzmann ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Phytotherapie, Homöopathie, klassische Ausleitungsverfahren und antroposophische Medizin

Info (auch über aktuelle Termine und Seminare mit Pferden) **und Kontakt** unter
Tel.: 030-79 40 45 20
www.corneliatitzmann.de

www.corneliatitzmann.de

© Sergiy Bykhunenko - Fotolia.com

Transparenz, der neue Qualitätsstandard

von Aman

Wo kommt unser Essen her?

Geht es um die Qualität eines Lebensmittels, scheint für die meisten Konsumenten die Frische das wichtigste Kriterium bei ihrer Kaufentscheidung zu sein. Ob der Bäcker an der Ecke oder der große Nahrungsmittelkonzern, einer Gehirnwäsche gleich beten sie uns das Mantra vor: Frische = Qualität. Fragt man nach, was wirklich drin ist im frischen Brötchen, in der frischen Milch, im frischen Salat, erhält man nur unzureichende oder gar keine Antworten. Wie lange werden Unternehmen sich diese Ignoranz noch leisten können?

Schreibt man die seit Jahren zunehmende Forderung der Verbraucher nach mehr Transparenz fort, dann ist es weniger eine Frage der Zeit, sondern des politischen Willens, bis eine 100-prozentige Offenlegungspflicht über die Inhaltsstoffe, die Herkunft und die Qualität der Bestandteile eines Lebensmittels der zukünftige Standard sein wird. Dann werden nur diejenigen Unternehmen in der Zukunft bestehen können, die sich diesem Standard unterwerfen. Der junge, kritische Konsument ist durch die Meinungsmacht der sozialen Medien quasi zum Koproduzenten geworden. Er wird zunehmend die Anbaumethoden und die Arbeits- und Produktionsbedingungen durch seine lebensbejahende Kritik mitgestalten.

42 Prozent der Menschen hierzulande gehen mindestens einmal pro Jahr in ein Fast-Food-Restaurant. Die ZDF-Sendung WISO unterzog unlängst die beiden Marktführer McDonalds und BurgerKing einem Qualitätstest. Die Tester wollten in einer Münchner McDonalds-Filiale in Erfahrung bringen, woher das Fleisch für den BigMac stammt. Die Mitarbeiter im Verkauf wussten es nicht. Der Herstellercode auf dem Lieferkarton führte in das Zentrallager des Logistikers, der sämtliche deutschen Filialen des Marktführers beliefert. Niemand dort konnte Auskunft geben, wo die glücklichen Rinder aus der McDonalds-Werbung grasen. Die Spur führte schließlich weiter zum Hersteller der Fleischlinge. Aber auch dort wollte oder konnte niemand sagen, welche Schlachterei und welcher Mastbetrieb das Fleisch für McDonalds liefert. Man berief sich auf den Datenschutz. Auf der Website des Konzerns dagegen ist die Firmenwelt in bester Ordnung. Von Nachhaltigkeit und Verantwortung für die Umwelt ist die Rede. Vollmundig wird mit *„Transparenz und überprüfbare(r) Rückverfolgbarkeit aller Produktionsstufen samt möglichem Arzneimitteleinsatz“* geworben. Die Wirklichkeit sieht leider anders aus. Auch auf der Website von BurgerKing wird für Nachhaltigkeit, grünes Gewissen und Transparenz geworben: *„Als globales Unternehmen sind wir uns unserer Verantwortung bewusst. Nicht nur gegenüber unseren Gästen, sondern auch gegenüber unseren Mitarbeitern und unserer Umwelt. Unsere Versorgungskette können wir komplett nachvollziehen und unsere Zutaten zu jedem Zeitpunkt an ihren Ursprungsort zurückverfolgen“*. Nur davon weiß der Produzent der Bratlinge, die Fa. Inalca in Modena, Italien, nichts. Die Firma erteilt weder eine Drehgenehmigung noch gibt sie Auskünfte zur Herkunft des Fleisches. Transparenz? Fehlanzeige!

Das Berliner Stadtmagazin TIP veröffentlichte unlängst eine Reportage über das Berliner Bäckerhandwerk. Im Prinzip ein wohlmeinender Bericht über eine Zunft, die es schwer hat, sich gegen die neue Plage der Menschheit, die Backshops, durchzusetzen. Rein industriell gefertigte Teiglinge fragwürdiger Qualität „frisch“ aufgebacken ruinieren nicht nur die Preise, sondern bringen eine ganze Zunft um ihre Existenz. Kritik an der Berichterstattung des Stadtmagazins ist dennoch angebracht. Oberflächlich wird auch hier die Qualitätsfrage auf Frische, Genuss und Geschmack reduziert. Ist ein handwerklich gefertigtes Brötchen so viel besser, wenn nicht hinterfragt wird, welcher Qualität die Zutaten und die damit verbundenen Konsequenzen für Mensch und Natur sind?

Stellen wir hier einmal die nicht gestellten Fragen. Wo stammt das Getreide für das Mehl her und wie wurde es angebaut? Waren Pestizide und Herbizide im Spiel? Wie wurde der Boden gedüngt, auf dem das Korn wuchs? Wurde beim Anbau auf das Bodenleben geachtet, oder wird der Boden ohne Rücksicht auf kommende Generationen ausgelaugt? Bezieht der Bäcker nur Mehl, oder eine fertige Backmischung, oder kauft er das ganze Korn, das er selbst reinigt und kurz vor dem Backen frisch auf der eigenen Mühle mahlt? Der Unterschied: Frisch gemahlen bleiben die meisten der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Welches Wasser verwendet der Bäcker für seinen Teig? Kommt es ungefiltert aus der Leitung, mitsamt den Medikamentenresten, die bekanntermaßen im Berliner Leitungswasser zu finden sind? Oder stammt das Wasser aus einem eigens gebohrten Tiefbrunnen, wird es gefiltert und energetisch aufgeladen, so wie es die Bäckerei Märkisches Landbrot, eine der größten Bio-Bäckereien in Berlin, praktiziert. Welche Backtriebmittel werden verwendet? Natürliche Sauerteige oder gentechnisch hergestellte Backhilfsmittel und Enzyme, wie sie selbst in Biobackwerk mittlerweile zu finden sind? Und schlussendlich, wie wird das Brot gebacken? Wird die nötige Hitze durch Strom, Gas oder gar in einem energiesparenden Holzbackofen erzeugt, wie ihn seit neuestem die UFA-Bäckerei in Tempelhof betreibt? Diese Art der Fragestellung ließe sich auf unendlich viele Produkte anwenden. Wir sollten diese Fragen öfter stellen.

Frisch war sie ja, die Pferdefleisch-Lasagne. Diesmal wurde kein Gammelfleisch gefunden. Liest man sich im Netz durch die Blogs zu diesem Thema, herrschen beißender Spott und schwarzer Humor vor. Wie etwa dieser besonders krasse Beitrag: *„Pferdefleisch? Na wenn schon, Hauptsache frei von Jockeyfleisch.“* Uups! Ist das etwa die zukünftige neue Ekelgrenze? Frei von Bestandteilen menschlichen Ursprungs.

Selbstlandwirtschaften

CSA-Projekte brauchen dich!

von Anja Neuber

Das Frühjahr kommt, und damit auch die Zeit, wo es auf den Feldern in Brandenburg losgeht mit der Aussaat, und auf den Höfen werden schon fleißig Jungpflanzen vorgezogen. Das ist eine gute Zeit, sich einem CSA-Projekt anzuschließen! Einem was bitte?!?

Was ist CSA? - In den letzten Jahren sind in und um Berlin, und auch an anderen Orten, zahlreiche gemeinschaftsbasierter Landwirtschafts-Projekte entstanden, auf englisch "Community Supported Agriculture", kurz CSA. Das Konzept ist auch bekannt als "solidarische Landwirtschaft" oder "Versorgungsgemeinschaft". In einem solchen Projekt schließen sich LandwirtInnen mit einer festen Gruppe von VerbraucherInnen aus der Stadt zusammen, um mit ihnen gemeinsam Obst, Gemüse und andere landwirtschaftliche Produkte herzustellen. Die VerbraucherInnen zahlen einen monatlichen Festbetrag an den Hof und helfen bei der anfallenden Arbeit auf dem Hof mit. Sie ermöglichen dem Hof so eine gewisse Unabhängigkeit vom Markt und verhindern Überproduktion und lange Transportwege. Der Hof liefert saisonales, erntefrisches Bio-Obst und Gemüse an Abholstellen in verschiedenen Stadtteilen, wo man sich die Sachen einmal wöchentlich abholen kann. Die Menge des gelieferten Gemüses hängt zum einen davon ab, wie der Hof/ die Gemeinschaft kalkuliert hat, aber auch davon, wie die jeweilige Ernte ausfällt. Man kauft hier keine feste Menge an Gemüse, sondern einen "Ernteanteil".

"Diese Möhre hab ich lieb"

Bei ihren Arbeitseinsätzen auf dem Hof bekommen die VerbraucherInnen Einblick ins landwirtschaftliche Geschehen. So wird ein ganz direkter Bezug zu den LandwirtInnen, dem Herstellungsort und natürlich so auch zum eigenen Essen hergestellt. Hier gibt es noch "richtiges" Gemüse: krumme Gurken, Tomaten in allen Farben des Regenbogens, auch die Kartoffel ist mal lila, und jede Möhre hat eine gewisse liebenswerte Individualität. CSA bietet auch eine schöne Gelegenheit, neue Sorten und Rezepte kennenzulernen und damit zu experimentieren: wie schmeckt zum Beispiel eigentlich Topinambur auf Pizza? Dass regionales, saisonales Gemüse angeliefert wird, ist erstmal etwas ungewohnt. Statt Brokkoli aus Italien liegt plötzlich Rosenkohl in der Küche, und der dafür reichlich. So ergibt sich quasi von selbst die Beschäftigung mit neuen (oder eigentlich alten) Formen des Verarbeitens und Haltbarmachens. Ein bisschen Zeit muss man dafür einplanen, aber die ist es allemal wert, denn man lernt dabei echt viel, und das Gemüse schmeckt halt einfach... jammi! :-)

Selbstorganisation und Gemeinschaft

In einer CSA haben die beteiligten VerbraucherInnen mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten, was auf dem Hof passieren soll - im Gegensatz zum normalen Supermarktalltag. Es gibt Treffen mit den LandwirtInnen, und eigene Vorschläge können eingebracht werden. Was machbar ist oder auch nicht, wird mit dem Hof und den VerbraucherInnen gemeinsam abgestimmt. Was für Gemüse soll angebaut werden? Wie soll es weiter verarbeitet werden? Wird es gewaschen und sortiert, oder machen wir das zu Hause selbst? Den Supermarkt oder Bioladen ersetzt in der Regel ein selbstorganisierter Abholraum, das kann z.B. ein Keller sein oder auch der Hinterraum eines Cafes oder Vereinsraumes. Es ist der jeweiligen Abholgruppe selbst überlassen, wie dann der Raum organisiert und gestaltet wird, ob man sich dort z.B. auch treffen, gemeinsam kochen und eine nette Zeit mit den andern Mitgliedern der Gemeinschaft verbringen kann und mag. Es erfordert ein bisschen Zeit und Engagement, sich in der Stadt als Abholgruppe selbst zu organisieren. Viele konkrete Fragen suchen nach einer Lösung. Zum Beispiel: Wie lange öffnen wir den Raum? Oder, was machen wir wenn jemand sein Essen nicht abgeholt hat, mit den Überresten? Für Menschen, denen Bio nicht reicht und die einen wirklichen Bezug zum eigenen Essen, der damit verbundenen Arbeit und den Menschen, die es herstellen, bekommen möchten, ist CSA genau das Richtige. Für Menschen die einfach nur "richtig Bio" wollen, aber nicht bereit sind, selbst diesen Wandel mit anzupacken, vielleicht eher nicht. Das soll jetzt aber niemanden abschrecken: Für Leute, die ernsthaftes Interesse an dem Thema haben, aber z.B. durch Beruf und Familie stark eingebunden sind, finden sich vielleicht doch auch Lösungen, die sich für alle Beteiligten gut anfühlen. Schließlich geht es in der CSA in allererster Linie um ein solidarisches Miteinander.

© Wilde Gärtnerei - Roberto im Gewächshaus

Gartenjahr 2013

Momentan sind viele Höfe auf der Suche nach AbnehmerInnen, die Lust haben, sich dieses Jahr in ein solches Projekt einzubringen. Die einzelnen Projekte unterscheiden sich, was das angebotene Sortiment, die Menge der angelieferten Nahrungsmittel, den Monatsbeitrag und die Anzahl der Arbeitseinsätze sowie auch die Anzahl der VerbraucherInnen und die Kommunikations- und Organisationsstrukturen betrifft. Was dagegen alle CSA-Projekte gemeinsam haben, ist der solidarische Ansatz. Wenn ihr also zum Beispiel viel Zeit und wenig Geld habt, oder wenig Zeit und mehr Geld, lasst euch nicht von den vorgeschlagenen Beiträgen und Arbeitszeiten abschrecken, sondern sprecht die GärtnerInnen trotzdem an. Vielleicht findet sich im Dialog ein anderer Weg, den Hof zu unterstützen.

Eine kurze Beschreibung der einzelnen Projekte und einen Artikel über die "Wilde Gärtnerei", die wir, sorry, leider in dieser Ausgabe aus Platzgründen nicht abdrucken konnten, findet Ihr auf **www.sein.de** unter **Gemeinschaften**.

Mehr Infos gibt es auch hier:
www.land-und-leute.de
www.apfelsternwarte.de
www.altemuehlegoemnigk.de
http://wildegartnerei.blogspot.de
Die Auftaktversammlung der "Wilden Gärtner" und Städter zum neuen Wirtschaftsjahr ist am 16.3.2013. Wer teilnehmen möchte, kann sich unter (sanna.joenpera@googlemail.com) nach dem Ablauf der Veranstaltung erkundigen.
- Weitere csa-Projekte um Berlin sind z.B. Speisegut: **speisegut.blogger.de** und auf facebook: **"Speisegut",** oder der Vierfelderhof **www.vierfelderhof.de**
Mehr Informationen und Adressen, auch für andere Bundesländer und Städte, sowie aktuelle Anzeigen und Gesuche findet ihr auch unter **http://solidarische-landwirtschaft.org**

http://solidarische-landwirtschaft.org

„Eure Lebensmittel sollen eure Medizin sein“, postulierte schon Paracelsus. Leider ist dem heute nicht mehr so. Chemische Zusätze, genmanipulierte Bestandteile, Radioaktivität, Elektrosmog und Pestizide verstecken sich oft unter einer makellosen Schale. ***Anton P. Neumann*** *verrät, wie wir unsere Lebensmittel energetisch wieder aufwerten und negative Substanzen neutralisieren können.*

Gesundheit essen

Das Wort Lebensmittel transportiert über seine zwei Wortbestandteile seine ursprüngliche Bedeutung. Ein Mittel, das lebt. Oder besser: Es soll ein Mittel sein, das lebt und Menschen am Leben erhält. Das heißt im besten Sinne: fit, vital und lebendig. Die Qualität von Lebensmitteln entscheidet mit über ein langes Leben und Jung-Sein über viele Jahre. Wenn wir uns aber die Wachstumsbedingungen, die Herstellung und Verarbeitung dieser Mittel genauer anschauen, stellen wir fest, dass oftmals gar nicht mehr so viel Leben in diesen Mitteln steckt. Und wenn wir uns die Vertriebswege und vor allen Dingen die Standorte der Waren- und Lebensmittelläden – meist sind es ja Discount-Läden – detaillierter betrachten, so fällt auf, dass die Transportwege enorm weit, die Produktionsorte oft wenig naturbelassen, geschweige denn energetisch und geologisch günstig gelegen sind.

Der damit zusammenhängende Begriff Nachhaltigkeit ist als Schlagwort in aller Munde. Und Nachhaltigkeit in der Lebensmittelbranche bedeutet, naturbelassene Lebensmittel ressourcenschonend (ökologisch vertretbar) im Einklang mit Erde, Mensch und Tier zu erzeugen, schonend zu veredeln oder zu verarbeiten und möglichst auf kurzen Wegen zu transportieren und an geologisch gesunden Orten zu vertreiben. Kauft man solche Produkte, bedeutet das schlussendlich in „Verträglichkeit“ und „Nachhaltigkeit“ zu investieren.

Essen: in Gesundheit investieren

Auf Nachhaltigkeit beim Essen zu achten heißt aber vor allem: in die eigene Gesundheit zu investieren, diese zu erhalten und präventiv zukünftigen, sogenannten Zivilisationskrankheiten entgegenzusteuern (vorzubeugen). Viele Menschen geben heute für Motoröl wesentlich mehr Geld aus als für hochwertige, naturbelassene Speiseöle. Sie schrecken im Allgemeinen vor den höheren Kosten biologisch erzeugter Lebensmittel zurück, der Tatsache nicht Rechnung tragend, dass eine Produktion, die langfristiger und zukunftsträchtiger denkt und handelt, teurer sein muss. Nirgendwo sind die Lebensmittel so billig – nicht preiswert, sondern billig – wie in Deutschland. Wie nährend kann ein Huhn sein, das nahezu im Dunkeln und viel zu eng gehalten wird? „Seit 2012 ist zwar die Käfighaltung verboten, doch das ist Augenwischerei. Sie ist der Kleingruppenhaltung gewichen – damit haben die Tiere statt knapp einem DIN-A-4-Blatt pro Tier nun eine Fläche von eineinhalb DIN-A-4-Blättern zur Verfügung“, schreiben die „Essensretter“ von foodwatch. Krankheitsvorbeugend sind die Tiere zudem mit Medikamenten (Antibiotikacocktails) vollgepumpt (nähere Infos zu diversen Lebensmittelthemen auf www.foodwatch.de).

Vergiften statt entgiften

In meiner täglichen Praxis kann ich immer wieder messen, dass viele Klienten mit einer Bereitschaft gesund zu werden von nur fünf Prozent zu mir kommen. Dazu passt die Tatsache, dass Menschen eher dazu neigen sich zu vergiften anstatt zu entgiften. Die schleichenden Folgen machen den Geist träge, die Muskeln schlaff und die Haut welk. Gesunde frische Lebensmittel müssen aber gar nicht teuer sein und auch nicht immer „bio“. Schließlich lassen sich auf Wochenmärkten günstige, hochwertige Lebensmittel erwerben. Und auch das konsequente Einkaufsverhalten vieler Menschen hat die Supermärkte gezwungen, Ecken mit hochwertigeren Produkten einzurichten.

Hochwertige Lebensmittel versorgen die Zellen mit grundlegenden Bausteinen.

Abb: © Liddy Hansdottir - Fotolia.com

Die zum Beispiel in qualitativ hochwertigen Speiseölen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren legen einen wesentlichen Grundstein zur Versorgung mit essentiellen Fetten und vermindern so das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken, um nur einen Aspekt hervorzuheben.

Wenn eine Gesellschaft ihre Bevölkerung mit Lebensmitteln minderer Qualität über Billig-Discounter versorgt, nimmt sie die Erkrankung an sogenannten Zivilisationskrankheiten (zum Beispiel Herz-Infarkt oder Darm-Krebs) billigend in Kauf und treibt die damit steigenden Kosten des Gesundheitswesens unnötig in die Höhe. Dann werden teure chemische Arzneimittel von den Ärzten verordnet, diese von immer mehr Menschen mit den entsprechenden Nebenwirkungen eingenommen, was weitere Krankheiten und Kosten nach sich zieht. Das heißt im Endeffekt, dass dieses Gesundheitssystem bald nicht mehr zu bezahlen ist. Wir alle zahlen diesen Preis, leben mit den Folgen. Umso wichtiger ist es, dass jeder Einzelne schaut, welche Folgen seine Wahl der Lebensmittel hat – auf die Welt und auf sein Körpersystem.

Selbstgemachte Krankheiten

Wir tricksen uns mit unserem Tunnelblick selbst aus, wie das folgende Beispiel zeigt: Die Schale von naturbelassenen Äpfeln beinhaltet mit Salvestrol ein Enzym, (das wissen wir übrigens erst seit 1997), welches das Überhandnehmen von Pilzkulturen in den Körperzellen kontrolliert und reduziert. Wenn wir also Apfelbäume industriell mit Pflanzenschutzmitteln behandeln, verliert der Apfel aufgrund dieser künstlich außen aufgebrachten Schicht die Fähigkeit, über die Sonneneinstrahlung und die damit aufgenommenen Lichtpartikel (Lichtquanten) Salvestrole zu bilden. Bringen wir also massenweise Äpfel und anderes Obst mit Chemikalien auf den Markt, folgt daraus nicht nur eine schleichende Vergiftung durch sogenannte Pflanzen-Schutz-Mittel (wer schützt eigentlich die Menschen?) in den zirka 100 Billionen Zellen des menschlichen Körpers, sondern auch eine Verpilzung dieser Zellen. Erhöhte Pilzwerte im Körper stören dann die normalen Stoffwechselprozesse und fördern eine erhöhte Vergiftung und Übersäuerung. Von da an ist der daraus resultierende Rattenschwanz nicht mehr zu stoppen: Darmerkrankungen, Leberschäden, Hauterkrankungen, Allergien und am Ende handfeste Krankheiten, die wir als schwere Biopathien bezeichnen und die wir mit sehr angsteinflößend klingenden Bezeichnungen versehen haben. Das sind die hausgemachten Folgen. Und diese Folgen ziehen, wie gesagt, noch größere Ausgaben im Gesundheitswesen und noch höhere Forschungs- und teurere sogenannte wissenschaftliche Studien nach sich. So werden in Europa pro Jahr rund 120 Milliarden Euro für Krebsbehandlungen ausgegeben. Die Tendenz ist weiter steigend. Nicht für das Anlegen von Gärten und Rekultivieren von kranken Böden, nein, nur für eine einzige Krankheit, eine unter vielen. Dieser Irrsinn hat Methode.

Revitalisierung

Die Wenigsten von uns können diesem Irrsinn völlig ausweichen – Felder mit genmanipulierten Nahrungsmitteln liegen direkt neben Feldern mit Gemüse mit natürlichem Saatgut und übertragen die Genmanipulation. Und wer weiß schon immer, wie viel „Bio" in „Bio" wirklich drin ist ... Wie also können wir uns helfen?

Die oberste Wissenschaft, die wir hier auf Erden haben, ist nicht die Chemie, nicht die Physik, nicht die Mathematik oder gar die Medizin. Es ist die spirituelle Wissenschaft von der Lebens-Energie. Die Quantenphysik mit ihrem Modell der beweglichen Lichtquanten kommt dieser Tatsache sehr nahe. Sie sagt: Wenn wir heute Lebensmittel kaufen, kaufen wir zuallererst gespeicherte Lichtquanten in Form von Möhren, Zucchini, Weizenmehl, Äpfeln und Trauben.

Je höher der Lichtquantenanteil in den Produkten, desto höher der Nährwert. Oder anders gesagt: Je mehr Sonne die Weintraube gesehen hat, desto wertvoller der Saft und dann der Wein, der daraus gekeltert wurde. Der menschliche Körper nimmt dieses Licht auf und verwertet es direkt in Lebensenergie. Der materielle Anteil wird als Brennwert im Körper umgesetzt und dient als Heizstoff, beim Ausscheiden im günstigsten Fall auch als Ballaststoff.

Energetische Struktur verändern

Gehen wir mal vom besten Fall aus, dass wir in unserer Küche hochwertige „lichte" Lebensmittel verarbeiten. Dann sind diese Lebensmittel unserer häuslichen Umgebung ausgesetzt, alles, auch das Mauerwerk ist ein Informationsträger. Abgestrahlter Elektrosmog vom Haus, von Wireless-Lans oder Handys trüben unsere Lebensmittel ein, reduzieren den Energiegehalt und damit die Reinheit des Produkts. Viele Häuser können nicht richtig schwingen, nicht richtig atmen und schränken Leben ein. Diese Häuser sollten darum idealerweise energetisiert und entstört werden. Dafür gibt es spezielle Geräte, die bestenfalls wie Tachyonen arbeiten (siehe SEIN, Jan. 2012) und diese Licht-Informationen in Haus und Wände einspeichern und alles energetisieren.

Zusätzlich zu grundlegenden, nachhaltigen Lebensmittelproduktionskriterien ist es also unabdingbar, Räumlichkeiten – am besten schon am Produktionsstandort, später dann am Verkaufsort und zuletzt zu Hause – zu entstören und zu energetisieren. Das Haus-Entstör- und Energetisierungsgerät cosmic transformer beispielsweise kann einerseits Elektrosmog umwandeln, andererseits werden sogar genmanipulierte Lebensmittel in ihrer energetischen Struktur aufgewertet und damit wieder genießbar und schmackhaft. Sie stellen dann keine unmittelbare Bedrohung mehr für den lebendigen Organismus dar.

Mit Energetisierungsgeräten der neuen Zeit ist es möglich, auch geschwächte und degenerierte Lebensmittel aufzuwerten. Gesund leben ist damit kein Privileg, sondern wird zu dem, was es ganz natürlich sein sollte: einem Recht für alle.

Der Autor
Anton P. Neumann
ist Dipl. Soz. Päd., Heilpraktiker und Körper-Psychotherapeut. Er arbeitet medial mit spiritueller Radionik-Radar-Energiemedizin sowie heilenden Steuerungen in der Neuen Energie.

Vortrag:
Methoden und Hilfsmittel zur Lebensmittelaufwertung
Do, 28.3.2013, 18.30 Uhr
Naturheilpraxis Anton P. Neumann, Gethsemanestr. 3, in 10437 Berlin

Infos und Anm. unter:
Tel.: 030-44 71 86 65
oder info@antonneumann.de
www.antonneumann.de

www.antonneumann.de

Gutes Essen, gute Gedanken

Nahrung hat immer auch eine geistige Komponente – postuliert der Ayurveda. Demnach sind sowohl der Körper als auch der Geist Produkte der Nahrung. Gute Nahrung bringt Gesundheit, gute Gedanken und Glück, schlechte Nahrung nicht nur körperliche Krankheit, sondern auch negatives Denken. ***Prof. Dr. Shrikrishna*** *klärt über die genauen Zusammenhänge auf.*

Abb: © daynamore - Fotolia.com

Prof. Dr. Shrikrishna Sharma ist Mitglied des Ministeriums für Gesundheit und Familie der indischen Bundesregierung, ehemaliger Professor für klinische Diagnose des National Institute of Ayurveda der indischen Bundesregierung Jaipur und Gastprofessor am europäischen Institut für Ayurveda-Medizin in Berlin

Mehr Infos über ayurvedische Ernährungsberatung, Panchakarma-Reinigungskuren sowie Aus- und Fortbildungen im Bereich der Ayurveda-Medizin unter
Tel.: 030-351 32 -258, -259 oder naturafarm@aol.com
www.eifam.eu

www.eifam.eu

Ayurveda gibt uns ein tiefes Verständnis für die Wirkung unserer Nahrung auf Verstand und Emotionen. Nahrung ist aus Sicht des Ayurveda nicht nur eine zusammengesetzte Einheit aus Lebensmitteln und Getränken, sondern auch aus Atmung, Sinneswahrnehmungen und Gedanken, die alle auf Körper, Geist, Sinnesorgane sowie die Seele einwirken. Jedes Nahrungsmittel lässt sich auf eine ganz bestimmte Eigenschaft reduzieren: Entweder ist es sattvik (friedlich, wach, ruhig) oder rajasik (unruhig, agitiert, erregt) oder tamasik (lethargisch, schläfrig, stumpfsinnig). Diese drei – Gunas genannten – Eigenschaften sind im Ayurvedischen wiederum mit den Tri-Doshas, den drei Grund-Bioenergien Vata, Pitta und Kapha verbunden. Dabei steht Vata für das hyperaktive Element, dem die Rajas-Energie sowohl auf der geistigen wie der physischen Ebene entspricht. Kapha auf der physiologischen Ebene und Tamas auf der geistigen Ebene regulieren die hyperaktiven Elemente. Und Pitta auf der physiologischen Ebene und Sattva auf der geistigen Ebene steuern gleichermaßen den Stoffwechsel.

Man könnte den Zusammenhang der Doshas mit den Gunas so formulieren: Die Tri-Gunas sind die verfeinerte Form der Tri-Doshas. Die Tri–Doshas Vata, Pitta und Kapha sind dabei eher physiologische Bioenergien, die Tri-Gunas die entsprechenden Psychoenergien Sattva, Rajas und Tamas. Die Dosha-Verteilung ist bei jedem Menschen unterschiedlich, legt seine Grundkonstitution fest und steuert dementsprechend alle Körperfunktionen. Sie bestimmt damit über die Gesundheit.

Die psychische und chemische Nahrung verwandelt sich in die Energie, die vom Körper für biologische, chemische, psychologische, sensorische und spirituelle Aktivitäten benötigt wird. Der Umwandlungsprozess der Verdauung produziert zuerst grobe Energie, dann feinere und am Ende feinste Energie. Die grobe Grundenergie ist das, was wir als Vata, Pitta und Kapha kennen und was die physiologischen Funktionen im Körper steuert. Die nächst feinere Ebene bildet die grundlegenden Zellstrukturen, und der feinste Teil formt und nährt unseren Geist (Manna) und die geistigen Fähigkeiten bzw. den feinstofflichen Körper.

Physische und psychische Gesundheit spiegeln sich in den Tri-Dosha wider. Die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha werden wiederum von den sechs Geschmacksrichtungen der Nahrung (rasa) und den Jahreszeiten beeinflusst. Das Ernährungskonzept von Ayurveda ist zwar komplex, aber genau darum auch in seiner individuellen Herangehensweise einzigartig. Es berücksichtigt folgende Faktoren:

- Konstitution (Prakriti) des Menschen
- Geschmack der einzelnen Nahrungsmittel
- Bioenergien (Doshika) der einzelnen Nahrungsmittel
- Art der Herstellung
- Kombination der Nahrungsmittel
- Emotionale Auswirkung
- Umweltfaktoren
- Jahreszeit
- Menge

Nahrungseigenschaften

Sattvische Nahrung ist rein, besänftigend, frisch. Sie trägt zu Vitalität, Kraft und guter Gesundheit bei, zu guter Sinneswahrnehmung, positiven Gedanken und Zufriedenheit. Rajasische Nahrung ist scharf, sauer, bitter, salzig, beißend, trocken. Das Brennen verursacht Schmerz, Kummer und Krankheit und führt zu einem falschen Gebrauch der Gedanken, der Weisheit und der Sinne. Tamasische Ernährung ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Prana-Energie. Sie ist unrein, nicht frisch, schlecht gelagert und darum schlecht erhalten, oft verdorben. Sie ist nicht an die Konstitution angepasst, eine Ernährung ohne Weisheit und Sinn.

Falsche Nahrung verursacht eine falsche Verdauung, die wiederum mehr Stoffwechselschlacken produziert. Diese lassen zuerst die Zellen erkranken, dann die Gewebe und später die Organe und das ganze System. Wird die Nahrung schlecht transportiert und umgewandelt, resultiert daraus nur eine geringe Energie. Geringe Energie verursacht einen Geisteszustand, der nur geringes Wissen zulässt. Und geringes Wissen wiederum verhindert eine Lebensführung, die zu mehr Glück führt. Und ein geringes Glücksempfinden verursacht Schmerz – so entsteht Krankheit.

Nahrung ist im Ayurveda darum immer ein Therapeutikum. Sie sollte qualitativ hochwertig und organischer Herkunft sein sowie den Jahreszeiten entsprechend konsumiert werden. Auch der Geschmack sollte nährende Qualitäten haben und auf die jeweilige Person abgestimmt sein. Frisch kochen statt aufwärmen, genügend trinken, Atemübungen und gute Literatur und Musik für positive Gedanken sind weitere Leitgedanken einer ayurvedischen Lebensweise.

Reise nach Avalon – Entlang des Drachenpfades

Auf Wanderungen und bei Meditationen an Kraftplätzen erfahren wir, wie wir uns mit den energetischen Potentialen von Mutter Erde verbinden können. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse werden im Rahmen von Seminartagen verfeinert und ausgebaut, damit wir diese in unsere Arbeit als Heiler, Therapeuten, Berater und Lehrer einbringen sowie im Alltag anwenden können.

Zentraler Aufenthaltsort unserer Reise ist die Honeysuckle-Farm. Dieses Anwesen in ruhiger, ländlicher Umgebung wird umweltschonend und nachhaltig betrieben. Es befindet sich nahe der südenglischen Kleinstadt Glastonbury, einem Ort mit sehr alter Geschichte. So soll hier einst der sagenumwobene König Artus begraben worden sein. Ein Jünger Jesu verbarg hier angeblich den Heiligen Gral des Abendmahls, und auf dem Grund der umliegenden Sümpfe soll sich das mythische Schwert Excalibur befinden.

Auch aufgrund seiner geografischen Lage - einst war der Ort von Seen und Nebeln umgeben - erhebt Glastonbury den Anspruch, die sagenhafte Insel Avalon zu sein.

Zum Ablauf: An zwei Seminartagen lernen wir interessante Details aus dem christlich-keltischen Sagenkreis kennen und beschäftigen uns mit Geomantie, Heiliger Geometrie, Kraftsymbolen und Geistigem Heilen. Wir besteigen den Hügel Glastonbury Tor, besuchen die Heilquellen Chalice Well und White Spring, die alte Abtei zu Glastonbury, zwei 1500 Jahre alte Eichen, machen eine Tagestour nach Stonehenge und Avebury, wandern zum 5500 Jahre alten Hügelgrab West Kennet Long Barrow und zum Silbury Hill, einem 4500 Jahre alten, künstlich errichteten Erdhügel.

Reisetermin: 4.-11. Mai 2013

Kostenlose Infoabende
Termine: 1.3. und 15.3. jeweils um 19.30 Uhr

Ort: Zenit-Buchhandlung
Pariser Str. 7, Wilmersdorf

7 Übernachtungen mit Catering, 2 Tagesseminare, Bustour

Frühbucher:
655 € (DZ), 745 € (EZ)
Nach 22.3.: 725 € (DZ), 825 € (EZ)

Reiseleiter: Selim Oezkan
Tel.: 030 - 841 14 040

Infos und Anmeldung: www.rodurago.net/avalon-2013

Neu! - Engelseminar in Berlin!
Das 2-Tagesseminar bietet jedem Teilnehmer die Möglichkeit mit seinem Schutzengel in Kontakt zu treten und zu kommunizieren sowie Übungen zu eigenen telepathischen Fähigkeiten für die Kommunikation mit dem Schutzengel bzw. Geistführer.

Mit Gabriele Oberbauer und Alfred Steinecker

Termin: Sa./So. 16./17. März ca. 10-18 Uhr - So. bis 16 Uhr
Ort: Berlin, Bamberger Str. 48a, Teilnehmergebühr 260 €

Weitere Infos: 0871/14 268 087 oder 089/43 007 13
Internet: www.engelschule.net - **Email:** alfred@the-spirit.net

www.burnout-und-sucht.de

Ronald Engert:
Gut, dass es mich gibt
Tagebuch einer Genesung

»Ein gefährlicher Bericht! Ein Spiegel! Lesen Sie es nur, wenn Sie bereit sind, einen Blick auf Ihre eigenen Geheimnisse werfen zu müssen. Nichts für gemütliche Stündchen am Ofen. Sie öffnen das Buch und begegnen sich selbst und werden nach dem Lesen nicht der Gleiche sein wie vorher – und schlimmstenfalls eine unbändige Sehnsucht nach Weite, Luft, Liebe und Befreiung verspüren!«
Gabi Happe, Ufa-Fabrik, Berlin

20,00 € zzgl. 1,30 € Porto. Leseprobe auf der Homepage. Nicht im Buchhandel erhältlich.

Abb: © ThorstenSchmitt - Fotolia.com

Jenny Solaria hatte schon als Kleinkind eine Abneigung gegen Essen. Nach einer langen Krankheits-Odyssee fand sie eines Tages zur Lichtnahrung – und gesundete völlig. Sie entwickelte einen Lichtnahrungsprozess, der es in nur drei Tagen ermöglicht, ganz oder teilweise auf kosmische Pranaenergie umzusteigen.

Heute frisch: Pranageschnetzeltes!

Ein Stück weit vor den 80er Jahren erblickte mein Körper das Licht der Welt. Bereits in den ersten Lebensjahren begann mein Kampf gegen die Nahrung. Man hielt mich mit drei Erzieherinnen fest, um Fertigbrei in mich hinein zu pressen. Einzig meiner Mutter gelang es mit einem steten Würgegriff, Nahrungsmittel in meinen Verdauungskanal zu befördern. Jedes Mal wehrte ich mich mit Händen und Füßen. Bis endlich mein Körper erfolgreich einschritt. Ich bekam eine sehr stark entzündliche Schleimhauterkrankung – vom Mund beginnend bis in den gesamten Verdauungskanal hinein. Nun setzte bei allen die Angst ein, mir weiter Nahrung zu geben – endlich hatte ich mich durchgesetzt. Ab hier begann mein Leben erst wirklich. Im Laufe der nächsten Jahrzehnte durfte ich viel über die so genannten Lebensmittel lernen und bekam dies auch über meinen Körper zu spüren. Ich hatte beispielsweise schon als Kind einen extremen Ekel vor toten Tieren und sollte diese nun auch essen. Man ließ mich am Tisch sitzen, bis die Leberwurststulle aufgegessen war - schrecklich. Immer wieder musste ich mir einfallen lassen, wohin ich die Nahrungsmittel verschwinden lassen konnte. Da in der Schule keiner kontrollieren konnte, was ich aß, waren die Schulzeit ebenso wie die folgende Ausbildungszeit gut zu überstehen. In Gesellschaft mit Anderen genoss ich fast alle Lebensmittel in Maßen. Nur mein Körper nicht. Ich bekam Eisenmangelanämie, Krampfadern, Entzündungen in den Venen und hatte ständig entzündliche Prozesse, die man mir im Blut nachwies. Meine Beine schmerzten, seit ich mich erinnern konnte. Ich gewöhnte mich daran, morgens mit Schmerzen in den Beinen aufzustehen, und nachts wusste ich nicht, wohin ich sie legen sollte. Auch Pilze bevölkerten meinen gesamten Darm. Ich kannte damals nur die Schulmedizin, und kein Arzt konnte wirklich helfen – so ergab ich mich dem Leiden.

Erwachen der spirituellen Fähigkeiten

Bis zur Geburt meiner ersten Tochter. Endlich bekam ich Zugang zu meinen spirituellen Fähigkeiten. Durch eine tiefe Erfahrung, die mich die Geburt meiner Tochter außerhalb meines Körpers erfahren ließ, erwachte der Zugang zu meinem höheren Selbst. Von nun an

hörte ich wieder die Stimme in mir, die mich schon als Kind bei meinen Entscheidungen unterstützte. Ich entdeckte durch die Krankheiten meiner Tochter, dass meine Lebensaufgabe seit Geburt an feststand. Sie besteht darin, den Menschen zu zeigen, wie sie sich wieder mit ihrer inneren Stimme verbinden und der Natur folgen können.

Mit einem Studium zur Heilpraktikerin und einer spirituellen Ausbildung begann mein Praxisalltag als Bioenergie-Therapeutin und Naturpraktikerin. Auch das Bewusstsein für gesunde Nahrung – vor allem vegane Kost – wuchs in meiner gesamten Familie. Wie vielen anderen Menschen auf ihrem Bewusstwerdungsprozess fiel mir irgendwann das Buch „Lichtnahrung" von Jasmuheen in die Hände. Für einen kurzen Moment erlebte ich mich zu Hause und war überglücklich. Doch während ich dann die einzelnen Stufen des Prozesses las, fühlte ich weniger Freude. Ich spürte sofort, dass es einen sanfteren Weg geben muss. Mein Mann begann mit dem schweren Prozess von Jasmuheen, doch auf Grund schlechter körperlicher Verfassung brach er den Prozess ab. Wir wussten: Der richtige Zeitpunkt kommt zu einer anderen Zeit und auf einem anderen Weg. In meinem Praxisalltag begegnete mir immer wieder das Thema „reines lebendiges Wasser", und wir entwickelten aus bereits vorhandenem Wissen über Wasser und seine Energetisierung unser eigenes Wassersystem – IWES (interdimensionales Wasser, energetisierendes System) wurde geboren. Mir war klar, dass wir die vorhandenen Elemente unseres Körpers – besonders das Wasser – für unsere spirituellen Prozesse nutzen können. Wie man seit Emoto weiß, ist Wasser ein potenter Informationsträger.

Energieanhebung der Chakren

Nach Monaten und Jahren Erfahrung mit dem System konnten wir beobachten, wie unser Nahrungsbedürfnis sich reduzierte, Bewusstsein erwachte und die Chakren sich stetig in ihrer Dimension anhoben. Somit konnten natürlich auch karmische Altlasten beschleunigt aufgelöst werden, die sich noch in uns befanden. Man könnte von einem Schnellstart des Erwachens sprechen. Es gab viele Rückmeldungen von Klienten, die das Gleiche beobachteten. Davon motiviert, verfeinerten wir die Programmierung des IWES-Systems immer mehr und stellten fest, dass in nur 72 Stunden – auf Grund der hohen Frequenz durch das Wasser im Körper – die Zellen immer höher zu schwingen begannen. Dann kombinierten wir das Wissen über den Lichtkörper mit tiefgreifenden Meditationen und Bewusstseinsarbeit, damit sich diese Schwingung auch im Bewusstsein halten konnte. Seitdem habe ich aufgehört zu essen und nasche nur noch mal die Soßen, die ich für die Kinder zubereite, oder einfach Krümel von Brot, da es manchmal „etwas langweilig im Mund" wird – alles aber nur vegan. Das Gefühl von Hunger kenne ich einfach nicht. Meine nun schon große erste Tochter ist zu 90 Prozent Pranierin, ernährt sich also von Licht, und ist wunderbar gesund. Sie begann schon in der Schule für andere Kinder die Nahrungsaufnahme zu reformieren – ganz in Stille natürlich.

Lichtnahrung à la carte

Mit der Umstellung auf Lichtnahrung heilten endlich alle meine Schmerzen und Beschwerden innerhalb weniger Wochen. Meine Beine sind inzwischen leicht wie Federn, es ist einfach nur schön. Ich kam zurück zu mir und auf meinem Weg in die Urliebe.

Im Frühjahr 2011 entstand das erste Lichtnahrungsseminar, das ein voller Erfolg für die Teilnehmer wurde. Ob sie körperliche Erkrankungen hatten oder Raucher waren – für sie änderte sich nach dem sehr intensiven Drei-Tagesprozess alles, für die meisten war es sogar ein tiefes inneres Erwachen. Und jeder stellte seine Nahrung danach mindestens auf vegan um. Je nach Entwicklungstand des Bewusstseins sind viele Endziele möglich. Die einen stellten zu 30 Prozent auf Prananahrung um, die anderen auf 80 oder 90 Prozent, wie Jasmuheen das macht.

Mit der Erfahrung in meinen nun auch internationalen Seminaren verfeinerte ich die Arbeit immer mehr. Zum Beispiel mit live gechannelten Meditationen direkt von der Zentralsonne (Solaria), die dem Gruppenbewusstsein angepasst sind. Somit kann jeder gezielt dort abgeholt werden, wo er sich gerade auf seiner Entwicklungsreise befindet. Für jeden sind diese Seminare die Chance, am eigenen Körper zu erkennen, dass alles nur Illusion ist und es nicht wirklich Hunger gibt. Wir werden genährt durch die Urliebe – immer schon.

Die Teilnahme an den Seminaren erfordert ein sehr hohes Bewusstsein. Zuerst reinigt man seinen Lichtkörper. Damit ist dann auch der Weg frei, um das besonders reine Prana der neuen Zeit aufnehmen zu können. Prana atmen alle Lebewesen in die Zellen hinein. Prana ist einfach überall um uns herum. Nur verstopfen oft die Kanäle, oder das Prana ist vielerorts – wie in Großstädten – von geschwächter Qualität. Eine Hürde, die sich für die Lichternährung auflösen muss, ist die Illusion, dass wir essen müssen, um zu überleben – eine Vorstellung, die sich im kollektiven Unterbewusstsein tief eingegraben hat. Die hauptsächliche Arbeit im Seminar besteht darin, jeder einzelnen Körperzelle und unserem Energiefeld mitzuteilen, dass wir jetzt die „Richtung" in der Nahrungsaufnahme wechseln. Selbstverständlich kann man nach dem Seminar problemlos zu fester Nahrung zurückkehren und später auch jederzeit selbständig wieder auf Prana umstellen. Die langfristig erfolgreiche Nahrungsumstellung auf Prana braucht noch einen weiteren Standpfeiler: einen weitestgehend geheilten Emotionalkörper. Denn Prana ist reine, bedingungslose Urliebe, und erst, wenn wir diese vollkommen annehmen können, ist der Lichtnahrungsprozess aus meiner Sicht abgeschlossen.

Zukünftig wird es sehr wichtig sein, frei von jeglicher Nahrung überleben zu können, da sich der „Lebensmittelmarkt" immer mehr in eine abnorme Richtung bewegt, wie man an den nun schon fast genetisch hergestellten Nahrungsmitteln erkennen kann. Die Praxiserfahrung zeigt mir einfach täglich auf, wie die physischen Körper sich immer mehr quälen und unzählige Formen von Hilferufen in Form von Krankheiten aussenden.

Natürlich stellt die Unabhängigkeit und gefühlte Freiheit von existenziellen gesellschaftlichen Grundthemen einen zusätzlichen Ansporn für die Prana-Ernährung dar. Vielleicht hat sich ja auch die göttliche geistige Welt bei dieser gesamtgesellschaftlichen Entwicklung etwas gedacht und will uns langsam dem Essen entwöhnen …

Jenny Solaria hat vier Kinder und ist glücklich verheiratet mit ihrem Seelenverwandten. Sie liebt ihre Arbeit als Bionergie-Therapeutin und die Natur. Sie lebt Wahrheit, Einfachheit und Liebe – ganz ohne Ansprüche an die materielle Welt.

Nächstes **Drei-Tages-Lichtnahrungsseminar** „Nahrung für das neue Jahrtausend" am **10.5.-12.5.13** in der Naturpraxis MerKaBa in Strausberg bei Berlin
Der jetzigen Energie angepasst kann der Lichtnahrungsprozess in nur 72 Stunden umgesetzt werden (früher 21 Tage – siehe Jasmuheen). Man erlernt eine bestimmte Atemtechnik, die Zellen werden durch tiefgreifende Meditationen (verteilt über die drei Tage) in die göttliche Ordnung gebracht und der neuen Frequenz angepasst.

Info und Kontakt:
Tel.: 0178-479 28 24
oder
merkaba-naturpraxis
@t-online.de
www.merkaba-naturpraxis.npage.de

www.merkaba-naturpraxis.npage.de

Hochfrequente Lichtgitter-Energiearbeit unterm Sternenhimmel des Planetariums

Abb: © xjbxjhxm - Fotolia.com

Wer als Kind davon geträumt hat, zu den Sternen zu reisen, kann das jetzt ein klein bisschen Wirklichkeit werden lassen. „Energiemagier“ Damien Wynne hat Astrologie, Astronomie, die Töne der Planeten und seine Lichtgitterarbeit zu einem besonderen Erlebnis zusammengeführt: Im Berliner Planetarium kann man in bequemen Liegesesseln diese innovative, noch nie dagewesene Verknüpfung visueller, akustischer und energetischer Highlights genießen.

Dabei verbindet sich die hochkomplexe Technik eines Planetariums, in dem sich der Sternenhimmel originalgetreu abbilden lässt, mit überwältigenden Bildprojektionen, berührenden Sound- und Musikelementen und der einzigartigen, hochfrequenten Energiearbeit des irischen Lichtarbeiters Damien Wynne zu einem Herz-Erlebnis auf allen Sinnesebenen. Damien hat über viele Jahre seine enorm starken Heilungs- und Channeling-Fähigkeiten durch die Zusammenarbeit mit hochentwickelten geistigen Wesen ausgebildet. Diese haben ihn in der Fähigkeit unterrichtet, äußerst effektiv und gleichzeitig respektvoll anderen Menschen zu helfen, geistige und emotionale Blockaden zu lösen.

Bei der Lichtgitterarbeit geht es um die Reinigung von schweren Gedanken- und Familien-Mustern, Depressionen und Zukunftsängsten, so dass wir wieder mehr ans Universum angeschlossen sind und uns Veränderungen leichter fallen. Diese Unterstützung auf höchstem Niveau hilft unserem Geist, unserer Seele, sich zum vollen Potential auszudehnen.

Mo, 18. März 2013, 20-22 Uhr, Eintritt: 33 €
Wilhelm-Foerster-Sternwarte, 12169 Berlin
Munsterdamm 90 (Am Insulaner), S-Bahn-Linien 2 + 25: Priesterweg, Busse: M76, 170, 187, 387

Der Abend ist mit deutscher Übersetzung

Anmeldung über Esther Norman,
Tel.: 030-693 62 99 oder 0177-502 75 03
oder lightgrids@email.de, **www.light-grids.com**

www.light-grids.com

SELBSTDARSTELLUNG

Die psychosomatische Krankheit

Jeder kennt sie, ob Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafstörungen oder andere Beschwerden. Es tut weh und beeinträchtigt unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Oft steht man da mit der Diagnose: “alles psychosomatisch”, und die Lösung dafür ist: den alltäglichen Stress zu reduzieren. Doch wie soll man das machen und was tun gegen die Beschwerden? Nicht nur, dass man sich nicht ernst genommen fühlt, nicht weiß wie man seinen Stress begegnen soll – man steht alleine da.

Naturheilpraxis 道 Claudia Kuhly

In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es keine psychosomatische Krankheit, oder anders gesagt, alle Krankheiten sind psychosomatisch.

Die TCM sagt : Alle Emotionen haben eine Funktion wie Ausscheiden , Atmen, Nahrungsaufnahme oder Verdauen. Können oder werden unsere Emotionen nicht gelebt, kommt es zu Verschiebungen der Energie im Körper und diese können sich durch Beschwerden im organischen Bereich ausdrücken.

Viele Studien belegen, dass bestimmte Krankheiten durch bestimmte emotionale Situationen ausgelöst und unterhalten werden, so gibt es das “Stress-Ulkus” (Magengeschwür), die Hautprobleme oder Asthma nach Trennung und Verlust, die Herzneurose und auch Rückenschmerzen zeigen gerne mal eine Überlastung an.

In der Therapie der Beschwerden ist es daher wichtig zu fragen, wofür die Krankheit steht, um an die Ursache zu kommen. Oft werden Beschwerden chronisch, weil die Ursache (die nicht auf der körperlichen Ebene liegt) nicht behandelt werden kann/ nicht behandelt wird. Manchmal braucht man seinen Schmerz, um Nein zu sagen, um Aufmerksamkeit/Liebe zu bekommen, um eine Pause zu machen oder um sich zurückzuziehen. Daher ist es in der Therapie wichtig den Sinn einer Krankheit zu verstehen, um ein gutes Behandlungsergebnis zu erreichen. Oft ist dies verbunden mit Änderungen in den Lebensgewohnheiten und der Ernährung.

Ein weiterer Aspekt ist die Akzeptanz, sich, seine Emotionen und seine Krankheit ernst zu nehmen und sich selbst einzugestehen, dass man einfach “nicht mehr kann”.

Zu diesem Thema biete ich allen interessierten Laien, gerne auch Therapeuten, 5 intensive Wochenenden über die Bedeutung der 5 Grundemotionen (Freude, Sorge, Trauer, Angst und Wut) auf unseren Organismus.

Beginn 23. und 24.3, von 10-17 Uhr
Weitere Termine:
13./14.4., 25./26.4., 11./12.5., 22./23.6

Ort: Naturheilpraxis Claudia Kuhly
Wiesbadener Str. 82, 12161 Berlin

Anmeldung unter:
Tel.: 030 - 82 70 66 70 oder Praxis@kuhly.de
Gebühr: 240 €, pro Wochenende

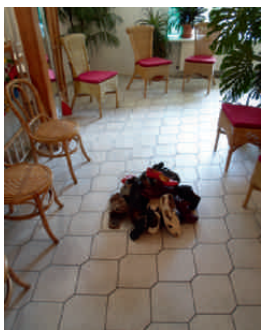
Walking in your shoes – Kurzvorstellung

„Du kannst niemals einen anderen Menschen verstehen, bevor du nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.“
Altes Sprichwort der indianischen Ureinwohner Amerikas

Walking in your shoes? (WIYS)

Genau!
Es ist das Gehen einer anderen Person.
Diese Selbsterfahrungsmethode schafft mehr Verständnis für mein Gegenüber. Es kann der Chef oder die Partnerin, das eigene Kind oder auch ein Großvater, die Schwester und auch ein (Paten-) Onkel sein.

Wozu?
Um die betreffende Person besser zu verstehen und damit meine Position, ihr gegenüber verändern zu können. Mit diesem Verständnis - also der Empathie - ist es möglich, zwischenmenschliche Spannungen anders zu sehen, Ursachen transparent zu machen und somit zu positiven Klärungen zu gelangen.



Woher kommt diese Methode?
Sie existiert seit ca. 25 Jahren und wurde in den USA von John Cogswell und Joseph Culp begründet. Ihren Ursprung hatte sie in Schauspielerkreisen, da man „entdeckte“, dass es möglich ist, in die Schuhe fremder Personen zu schlüpfen und wertvolle Informationen von ihnen zuerhalten.

In Kalifornien wurde Wiys seitdem immer weiter entwickelt. Dort wird es zur Rollen-Entwicklung bei Theater- und Filmfiguren genutzt. Darüber hinaus wird diese Methode auch von Psychotherapeuten für Erkenntnisprozesse und das Wachstum ihrer Patienten genutzt.

Wie geht dies konkret?
Eine Person (man selbst oder auch einE StellvertreterIn) schlüpft in die Rolle und geht und geht…

Sie wird von einem ausgebildeten Wiys- Kursleiter begleitet, welcher über spezielle Fragestellungen und Anregungen Informationen erarbeitet.

Diese Informationen dienen dann einem achtungsvollen Verständnis für die betrachtete Person.

Ein einfacher Walk dauert 5 bis 45 Minuten und kann von fast jedem Erwachsenen absolviert werden.

Wo kann man sich weiter über WIYS informieren?

www.josephculp.com
www.wiys.de
www.walking-in-your-shoes.info

Das erste deutschsprachige Buch über diese Methode schrieb mein Lehrer Christian Assel „WALKING-IN-YOUR-SHOES Gehen heißt Verstehen“.
Es erschien 2010 im Windpferd-Verlag.

WIYS
Walking in your shoes®

Walking in your shoes
Die Alternative zur Familienaufstellung

Offener Abend:
Freitag, den 1.3., 12.4., 31.5.2013 18-21 Uhr

Ort: Praxis Dr. Richter
Rollenhagenstraße 4, 16321 Bernau

Wegen begrenzter Platzanzahl Anmeldung erforderlich:
Tel.: 030 - 34 72 56 03 (AB) oder hesk.richter@gmx.de

Hesk Richter
Systemische Aufstellungen
Kursleiter WIYS seit 2009

---

massagegott im Prenzlauer Berg

Im Jahr 2012 ist ein Traum wahr geworden: ich kann meiner Liebe „zu berühren“ nun im eigenen MassageRaum Ausdruck verleihen und weiter entfalten. Meine HinGabe sind sinnliche Massagen: die Hawaiianische Lomi Lomi und die Tantramassage, in denen vom Herzen, mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Präsenz berührt wird.

Solch eine Massage wirkt wie eine Auszeit, wie ein Kurzurlaub vom oftmals so fordernden Alltag. Sie ist Wohlfühlzeit die du dir gönnst, in der du auftanken, erblühen und neue Erlebnisräume beschreiten kannst. Eine Zeit, in der ich voll und ganz für dich da bin. Ein Geschenk an dich selbst.

Hierzu lade ich dich auf eine Reise ins Reich der Sinne ein, in der auch "Dein Inneres berührt" wird.

Gottfried Sieber

mobil 0176 - 4027 3650
am U-/S-Bhf. Schönhauser Allee
Kennlernangebot:
25% auf die erste Massage

www.massagegott.de

Das Märchen von der Gleichberechtigung

Was vom #Aufschrei bleibt...

Deutschland in einer Januarnacht 2013. Es ist 0.26 Uhr, als Anne Wizorek (@marthadear) auf Twitter vorschlägt, Erfahrungen zum Thema Alltagssexismus unter dem Hashtag (Stichwort) "#Aufschrei" öffentlich zu sammeln. Sie bringt damit eine Welle in Gang, die innerhalb weniger nächtlicher Stunden Twitter erfasst, dann durch das deutschsprachige Internet rollt, schließlich sogar in den traditionellen Medien nicht zu ignorieren ist und für einen Moment lang in ganz Deutschland unsere Kultur des kollektiven Schweigens erzittern lässt.

Abb. © kebox - Fotolia.com

von Shermin Arif

Shermin Arif, 33, ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt & arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin. Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

Links:
www.alltagssexismus.de
www.maedchenmannschaft.net
www.maedchen-blog.blogsport.de
www.wildwasser.de
www.frauen-gegen-gewalt.de
www.frauennotruf.de

www.alltagssexismus.de

Hunderte von Frauen saßen plötzlich vor ihren Rechnern und Handys und trauten sich – oft zum allerersten Mal in ihrem Leben – offen über ihre Erfahrungen mit alltäglichem Sexismus zu sprechen. Der nette Onkel, der einen unbedingt mit nach Hause nehmen will. Der Nachbarsjunge, der einen auf seinem Schoß festhält und mit seinem schrecklichen Atem zu nahe kommt. Der Junge, der einem auf dem Heimweg plötzlich an die Brust fasst, brüllt "Ey, Sie haben geile Titten!" und auf seinem Rad weiterfährt. Der Bekannte, der ein "Nein!" nicht akzeptiert hat. Der Chef mit der Libido eines Rockstars, der zu aufdringlich wird und einen beruflich auf ewig als frigide Zicke abstempelt.
Alltägliche sexistische Sprüche, Gepöbel, Herabwürdigungen, Gegrabsche, Übergriffigkeiten, Nötigungen und auch Vergewaltigungen wurden plötzlich sichtbar im öffentlichen Raum und konnten in dieser geballten Form nicht mehr unter den Teppich gekehrt werden. Die Bandbreite ist riesig und zeigt eben auch schonungslos auf, dass der Begriff der Gleichberechtigung oft eher in die Märchenwelt gehört und dass Sexismus ein fröhliches Machtspiel ist, das sich quer durch unser Land, jegliche Gesellschafts- und Altersschichten und die saubere deutsche Arbeitswelt zieht.

Der Herrenwitz...

Unter anderem ausgelöst wurde diese sich spontan im Internet entwickelnde Aktion durch ein – wegen des Zeitpunkts der Veröffentlichung von vielen kritisch betrachtetes – Portrait der Journalistin Laura Himmelreich über den FDP-Politiker Rainer Brüderle, in dem sie auch sein sexistisches Verhalten ansprach. Ein Blick auf die Wortmeldungen zu #Aufschrei machten aber schnell deutlich, dass der Artikel lediglich der katalysatorgleiche Anlass war, um ein schon lange vor sich hin schwelendes Problem aufzudecken.

Geschrei wegen Kleinigkeiten

Neben all der Unterstützung, die #Aufschrei erfährt, gibt es leider auch viele Stimmen, die die Aktion als bloße Hysterie und Geschrei über Nichtigkeiten abtun. Ein beängstigendes, teilweise regelrecht hassbeseeltes Selbstverständnis ewig Vorgestriger, das einen betroffenfassungslos zurücklässt.
Unverständnis zeigt sich auch oft in Reaktionen des familiären Umfelds auf Sexismus. Sätze wie "Stell dich nicht so an!" oder "Das war doch gar nicht so schlimm!" sind leider oft an der Tagesordnung. Und schon kleinen Mädchen werden von ihren Müttern Ausweichstrategien beigebracht, zusammen mit der Haltung "Das ist halt so. Da kann man nichts machen!" Doch. Kann man. Muss man. Es kann doch in unserer Gesellschaft etwas nicht stimmen, wenn wir den Opfern Vermeidungsstrategien antrainieren und die Handlungen der Täter durch Hinnehmen weiter sanktionieren.

Aber Männer sind halt so ...

Nein, sind sie eben nicht. Männer haben deutlich mehr drauf, als sich wie hormongeflutete Halbaffen aufzuführen. Das Berufen auf steinzeitliche Verhaltensweisen ist einfach nur eine billige und sehr bequeme Ausrede – mit der man(n) sich zudem auch noch selbst als triebgesteuerter Neandertaler klassifiziert. Gott sei Dank solidarisieren sich sehr viele Männer mit #Aufschrei. Viele davon realisieren aber jetzt zum ersten Mal das wirkliche Ausmaß dessen, was jede Frau oft schon im Kindesalter erleben darf.

Darf man jetzt nicht mal mehr flirten?

Doch. Flirts sind schön. Sex ist toll. Und beides ist – in beiderseitigem Einvernehmen – natürlich ausdrücklich erlaubt. Aber jedem – auch denen, die über die verunsicherte Rolle des modernen Mannes, der in ständiger Angst vor der starken Frau lebt, referieren – sollte der Unterschied zwischen einem netten "Darf ich dich auf einen Kaffee einladen?" und einem ungefragten Griff an den Busen klar sein. Falls nicht, ist dies ein ernsthafter Indikator, doch dringendst mal professionelle Hilfe aufzusuchen.

Ist der #Aufschrei nur für Frauen?

Nein. Jeder Mensch, egal ob weiblich, männlich oder transgender, hat seine Würde. Wird diese beschädigt, muss dagegen angetreten werden. Der #Aufschrei ist ein Akt der Bewusstmachung, der Achtsamkeit, der Sensibilisierung. Niemand ist frei von Fehlern. Das ist normal. Das ist menschlich. Aber es muss uns bewusst sein. Wir müssen – als Teil einer sich weiter entwickelnden Gesellschaft – unser Bewusstsein für solche Ungerechtigkeiten, Herabwürdigungen und Übergriffe schärfen, aus unseren Fehlern lernen und uns gegenseitig mit Respekt begegnen. Denn wir erschaffen mit unseren Handlungen unsere Realität jeden Tag neu.

Abb: © Lucky Dragon - Fotolia.com

Tattva Viveka 54: Keine Angst vor Sekten!

Schwerpunkt: Warum Menschen sich über das soziale Phänomen Religion streiten • Normopathen, Gehirnwäschen und Anti-Kult. Sekten und Sektenmacher • Die soziale Konstruktion des »Sektenproblems«. Über die Widersprüchlichkeit der »Sektendebatte« • Sektenhetze als spirituelles Phänomen. Zur Rezeption spiritueller und neureligiöser Bewegungen in der deutschen Öffentlichkeit.
Außerdem: Am Anfang war das Licht. Von Menschen, die nichts essen • Die Geheimnisse Indiens. Kraftorte und Sadhana • Hochsensibilität. Was ist das? Von Menschen, die empfindsamer sind als andere • Kongress »Meditation und Wissenschaft«

www.tattva.de
Tel. 030-37 30 25 86

Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheits- und Ernährungsberater

Im Ayurveda, der traditionellen Medizin Indiens, werden Nahrungsmittel und Gewürze seit Jahrhunderten gezielt als Therapie eingesetzt, um gesundheitliche Beschwerden zu bessern oder ihnen vorzubeugen. Ayurveda-Spezialisten können Menschen dabei begleiten, die ayurvedischen Ernährungsempfehlungen anzuwenden – im Einklang mit der eigenen Konstitution und angepasst an die westliche Lebensweise. Seit 18 Jahren bildet die Europäische Akademie für Ayurveda an ihrem Standort im hessischen Birstein zum Gesundheits- und Ernährungsberater aus. 2013 findet die Ausbildung nun zum ersten Mal auch in Berlin statt. Die Akademieleiterin Kerstin Rosenberg, Ayurveda-Ernährungsexpertin und erfolgreiche Buchautorin, leitet den Lehrgang persönlich, unterstützt von einem erfahrenen Dozenten-Team.
Die berufsbegleitende Ausbildung startet am 19. April und umfasst insgesamt 24 Unterrichtstage, die sich über ein Jahr verteilen. Die Teilnehmer erwerben die fachlichen Kompetenzen, um individuelle Präventionskonzepte zu erarbeiten und diätische Empfehlungen zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und ernährungsbedingten Krankheitsbildern zu geben. Dabei bereiten intensive Praxisarbeit mit Probanden und Fallbeispiele auf eine erfolgreiche Beratertätigkeit vor.

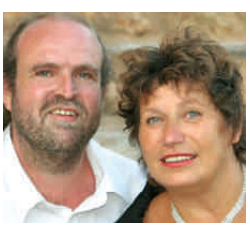
Kostenloses Infotreffen am
Fr, **15. März** 2013 von 19 bis 21 Uhr,
Kaiserin-Friedrich-Stiftung,
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin.
Info und Anm. unter **Tel.: 06054-913 10** oder
info@ayurveda-akademie.org
www.ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org

Röntgenblick-Methoden zur Hellsichtigkeit!

„Savoir pour prévoir, prévoir pour pouvoir“
„Wissen um vorherzusehen, vorhersehen um handeln zu können“ (Zitat Auguste Comtes)

"Seit 1996 sehe ich - mit großem Respekt - in den Menschen und in die Organe, sehe ihre Physis, die Ressourcen und wie sich die Gesundheit wieder herstellt." (Zitat Gisa). Und so entwickelte sich ein Wahrnehmungs-Training, das allen Menschen ermöglicht, innere Organe, die Wirbelsäule zu “sehen”. Und nicht nur in den Körper, auch in die Materie und weit über das Normale hinaus.



Seminarleitung Gisa und Daniel

Gisa und Daniel leben auf Gran Canaria und bieten ein Seminar über die “Röntgenblick- und Grabovoi®-Methoden” in Wandlitz bei Berlin an. Ein Power-Seminar, das jeder besuchen kann, um die Techniken zur Hellsichtigkeit zu erlernen oder zu verfeinern.

- Wiederherstellung der Gesundheit
- Steuerungen von Lebensereignissen
- Erkenntnisse für den weiteren Lebensweg
- Erreichung konkreter Ziele

Die Ausbildung in der Röntgenblick-Methode ist außergewöhnlich, fundiert und in allen Bereichen anwendbar. Seit 1998 lernen Menschen mit Bio-Bewusstsein die “Röntgenblick-Methoden” bei Gisa und Daniel. Die Erfolgsrate, dass Teilnehmer schon im Tages-Seminar Level I Organe und das Skelett sehen konnten, liegt bei 98%! Das Besondere an der Premium-Akademie ist, dass du über das tagelange vielfältige Üben und Anwenden deine Fähigkeiten, die sich im Seminar zeigen, auch zu Hause, in der Praxis und im Beruf halten kannst.

Röntgenblick in der Anwendung

Der Röntgenblick ermöglicht das “Sehen” in:
- Körper, Organe, Skelett, Gehirn, Zellen - etc.
- Verbindungen & Erneuerung von Zellen/Organen
- die Effizienz von Heil-Methoden und Heilströmen

Nun erschien das erste Buch zu dem Seminar, mit vielen Fallbeispielen und Tipps zur Anwendung "Die Röntgenblick-Methode – Kann ich in Körper und Materie sehen?"

Röntgenblick Level I-III & Russische Heilmethoden
Premium-Akademie, Waldhotel Wandlitz
Do. 11. - So. 14.4.2013
Bernauer Chaussee 28, 16348 Wandlitz bei Berlin

Kosten: 1160 €, Wiederholer: 960 €, zzgl. 7% Mwst.
Ü/VP für 4 Tage: 339 €

Seminare in Erfurt, Frankfurt, München, Baden-Baden, Darmstadt, Höchst/Odw., Steinfurt und in CH & A
Fach-Ausbildung Berlin beginnt Nov. 2013

www.modernegesundheit.com
Tel.: 02832 - 98 99 017

Die Myoreflextherapie – Einklang für Körper und Seele

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare" schreibt der Dichter Christian Morgenstern. Die Myoreflextherapie, eine Essenz vieler anderer körperlicher und psychologischer Methoden, beeinflusst dementsprechend über die gezielte Aktivierung bestimmter Druckpunkte an den Muskeln nicht nur deren optimale Funktion und damit auch die gesamte Körperanatomie, sondern auch das seelische Befinden.

von Kerstin van den Dool

Kerstin van den Dool (ehem. Gommel) ist als Ärztin in der Abteilung für Naturheilkunde der Charité Berlin tätig sowie in eigener Praxis in Potsdam mit Schwerpunkt klassischer Homöopathie und Myoreflextherapie. Langjährige Tätigkeit in der Hirnforschung, wo ihr Dr. Kurt Mosetter und die Myoreflextherapie erstmals begegneten.

Kontakt unter
Tel.: 0331- 582 54 56
oder post@praxis-meistersingerstrasse.de
www.praxis-meistersingerstrasse.de

Mehr Infos und deutschlandweites Praxenverzeichnis unter
www.myoreflex.de

Was unseren Körper am meisten ausmacht an äußerer Form und Funktion, ist unsere Muskulatur. Sie ist unser größtes Organsystem. Hier findet, neben dem Gehirn, der größte Energieumsatz und -verbrauch statt. Je nach Alter und Geschlecht bestehen wir aus zirka 30 bis 50 Prozent Muskelmasse. Die Muskulatur ist unter anderem zuständig für unsere aktive Fortbewegung. Die Skelettmuskulatur können wir willentlich steuern. Darüber hinaus sorgen Muskeln, die wir nicht willentlich beeinflussen können, für das Funktionieren innerer Körperfunktionen. Unsere Muskeln sind allerdings mehr als reine Fortbewegungsmittel oder mechanische Pumpen wie der Herzmuskel. Sie sind aufs Feinste über Nerven und hormonale Schaltkreise verbunden mit unserem Gehirn und tatsächlich ein Spiegel der Seele. Am besten sichtbar ist dies bei der Gesichtsmuskulatur – kleinste Veränderungen in der Mimik können uns genau das seelische Befinden unseres Gegenübers zeigen. Andersherum wirkt der Körper auf die Seele zurück: Verändern wir unsere Körperhaltung, fühlen wir uns auch anders.

Stress und Körperspannung

Stress führt zu körperlicher Anspannung und Muskelverspannungen, auf Organebene zum Beispiel zu Herzklopfen und Darmbeschwerden. Ein Schock kann uns tief in die Glieder fahren und zu andauernden Muskelverspannungen bis Haltungsveränderungen führen. Heute weiß man aus der Hirnforschung, dass Schockerlebnisse in der Muskulatur gespeichert werden können. Die Folge: chronische Verspannung bis hin zu neurologisch nicht erklärbaren Lähmungen ganzer Körperteile. Aus der Körpertherapie wie auch der Myoreflextherapie ist bekannt, dass die Lösung solcher Verspannungen teils alte Bilder und Traumata wieder ins Bewusstsein kommen lässt. Dies ist der Weg zur Heilung. Die Myoreflextherapie (‚myo' kommt aus dem Griechischen und bedeutet Muskel) ist eine neuromuskuläre Regulationstherapie, die auf vielen Ebenen ansetzt. Dr. med. Kurt Mosetter entwickelt dieses Verfahren seit über 20 Jahren gemeinsam mit seinen Mitarbeitern und passt es ständig an den neuesten Stand wissenschaftlicher und erfahrungsmedizinischer Kenntnisse an. Aspekte vieler Disziplinen fließen darin ein: Anatomie und Biomechanik, Osteopathie, Atlastherapie, Neurologie, Physiologie und Biochemie, Hirnforschung, Psychotraumatologie und Psychoimmunologie, östliche Heilkenntnisse wie die Traditionelle Chinesische Medizin und Elemente aus dem Yoga.

Bei der Myoreflextherapie wird die Verspannung eines Muskels nicht mechanisch durch Kneten und Massieren, sondern mit Hilfe einer gezielten Druckpunkttechnik gelöst, der Körper dadurch reflektorisch zur Selbstheilung angeregt (‚Myoreflex' = ‚Muskelreflex'). Dabei werden unter anderem funktionell zusammenarbeitende Muskeln und die Verläufe von (Muskel-)Meridianen berücksichtigt. Oft findet sich die Ursache für eine Beschwerde weit weg vom Schmerzgeschehen.

Entstehung von Schmerz

Die meisten schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates sind durch eine gestörte Biomechanik (Gelenkmechanik) erklärbar. Akute und chronische Muskelverspannungen führen zu einer Fehlbelastung von Gelenken, es entsteht Reibung und langfristig Entzündung. Die Folge sind Schmerzen und Fehlhaltungen. Dabei kommt es zu einem Teufelskreis, denn die Schmerzen verstärken wiederum Muskelspannung und Fehlhaltung und damit die Belastung des Gelenks. Hier kann die Myoreflextherapie gut ansetzen. Alle Arten von (schmerzhaften) Erkrankungen des Bewegungsapparates sprechen gut auf die Myoreflextherapie an, zum Beispiel Lumboischialgien und Bandscheibenvorfälle, Zerrungen, Schleudertraumata, funktionelle Gelenkblockaden, Skoliose und Arthrose sowie viele ursächlich unklare Schmerzzustände. Darüber hinaus wirkt sie positiv bei funktionellen Organstörungen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen bis hin zu Sehstörungen. Auch bei Migräne und Spannungskopfschmerzen, Kieferbeschwerden, Schwindel und Fehlhaltungen bei Neugeborenen nach traumatischer Geburt kann sie Gutes bewirken. Psychotraumatische Belastungen wie Angstzustände nach Unfall, Überfall oder Gewalt und Verhaltensauffälligkeiten wie ADS/ADHS sind über die körperliche Behandlung gut zu erreichen. Auch im Leistungssport wird die Muskeltherapie immer mehr geschätzt – bei einigen Vereinen der ersten Fußballbundesliga und Nationalmannschaften verschiedener Disziplinen und Länder sind dicke, harte Wadenmuskeln dank „Myo" inzwischen out.

www.myoreflex.de

Kulinarischer Widerstand mit „Essenretten“-Kochparty

Abb: © maurisole - Fotolia.com

www.TasteTheWaste.de

Die Hälfte aller Lebensmittel in Deutschland werden vernichtet! Weil eine neue Lieferung kommt, das Obst eine kleine Druckstelle hat, etwas nicht verkauft wurde, übermorgen das Haltbarkeitsdatum abläuft usw. Unmengen landen auf dem Müll. Und: Oft verrottet ein Viertel der Ernte, weil die Ware nicht die genormten Verkaufsmaße der EU und der Großmärkte hat. Immer mehr Menschen sind mit dieser Vernichtung nicht einverstanden. Essensretter in Potsdam beginnen den kulinarischen Aufstand gegen diese Zustände und laden zur kostenfreien vegetarisch-veganen Genuss- und ProtESST-Kochparty ein!

Wann? Am Samstag, den 2. März
Um 16 Uhr Treffen im Madia in der Lindenstraße 47 (zwischen Brandenburger und Charlottenstr.; dritte Tram-Station von Hbf. Potsdam). Von dort geht es zu Fuß und per Rad weiter, um in Geschäften und auf dem Markt Übriggebliebenes einzusammeln.
Ab 17 Uhr beginnt im Madia das gemeinsame Kochkurs-ähnliche Zubereiten der geretteten Nahrungsmittel - mit zwischengestreuten Kurzinfos über die Taste-the-Waste-Bewegung, „veganes Familienleben“ etc. Wer will: eigenes Schnippelmesser und einen Teller mitbringen.
Zwischen 18 und 19 Uhr beginnt das Schmausen und Genießen! Am Ende werden noch überzählige Lebensmittel verteilt. Familien und Jugendliche sind herzlich willkommen!

Mehr Infos: www.TasteTheWaste.de, Unterpunkt „Bewegung“
Kontakt:
Anne und Ilda
(essenretten@web.de)

Weggeworfen

Laut einer UN-Studie (2011) werden in der Europäischen Union pro Kopf etwa 300 Kilogramm Lebensmittel im Jahr einfach vermüllt, wobei rund 100 Kilogramm im Haushalt vergeudet werden und 200 Kilogramm bei der Erzeugung und im Handel.
In den industrialisierten Ländern verschwenden wir jedes Jahr fast 50 Prozent der Weizenernte und 46 Prozent des angebauten Obsts und Gemüses, so die Studie weiter. Davon scheitert viel bereits an den vom Handel gesetzten optischen oder logistischen Kriterien und Normen: es ist zu klein, zu groß, zu krumm.
Allein in Deutschland, so eine Studie der Universität Stuttgart (2011), landen rund elf Millionen Tonnen Lebensmittel jährlich im Müll – eine fatale Verschwendung von Boden, Ressourcen und menschlicher Arbeit! Allein der Wasserverbrauch bei der Erzeugung von einem Kilogramm Äpfel liegt bei ungefähr 1.500 Litern, für ein Kilogramm Rindfleisch sind gar 15.000 Liter nötig (Quelle: Studien-Durchschnittsschätzungen).

Quelle: www.SlowFood.de

Websites zum Thema

www.Mundraub.org
www.Slowfood.de
www.foodsharing.de
www.uliwestphal.com/Mutatoes
www.culinarymisfits.de
www.Markthalleneun.de
www.Berliner-Tafel.de
www.containern.de
www.dumpstern.de
www.stadtgarten.org
www.newtritionink.de
www.foodfighters.eu
www.DinnerexchangeBerlin.wordpress.com

Reiki-Berufsverband im Kommen!

Seit Jahrzehnten ist Reiki in Deutschland präsent. Viele hunderttausend Menschen verwenden es und machen gute Erfahrungen damit. Doch gibt es in der Gesellschaft noch immer kein klares Bild von Reiki, seiner Geschichte, seinen Möglichkeiten, seiner Definition. Der 2011 gegründete Reiki-Berufsverband möchte dies ändern und hat die gesellschaftliche, rechtliche und politische Anerkennung von Reiki zum Ziel. „Reiki“, da sind sich die Gründer des Verbandes einig, „ist so gut, dass es einen gleichberechtigten Platz neben Systemen wie Tai Chi, Qi Gong oder Yoga verdient.“ Mehr als 200 Mitglieder hat ProReiki – der Berufsverband e.V. bereits, wöchentlich kommen neue hinzu. Mitglied kann jeder werden, der mindestens den ersten Reiki-Grad hat. Die Mitgliedschaft für 120 Euro im Jahr beinhaltet automatisch eine Berufshaftpflichtversicherung, seit langem ein Standard in jedem Beruf. Diese gilt nicht nur für Reiki, sondern ist kostenlos erweiterbar auf andere Tätigkeiten wie zum Beispiel Shiatsu, Meditation, Osteopathie, Coaching, Qi Gong, Fußreflexzonenmassage, Astrologie etc. – und damit eine günstige Gelegenheit für jeden, der in Reiki eingeweiht ist, eine Berufshaftpflichtversicherung zu bekommen. Auch wenn Reiki nicht die hauptberufliche Tätigkeit ist, werden andere berufliche Tätigkeiten komplett mitversichert. Eine Liste gibt es auf der Website von ProReiki unter dem Stichwort „Kooperationspartner“ – „Berufshaftpflichtversicherung“ – „Berufskatalog“.

Abb: © Visual Concepts - Fotolia.com

ProReiki – der Berufsverband e.V.
Tel.: 030-89 72 60 58
info@proreiki.de
www.proreiki.de

Shen Yun – das wahre China

Klassisches chinesisches Tanztheater, präsentiert als bildgewaltige Show von heute – das ist Shen Yun. Phantastische Bühnenbilder und exotische Klänge nehmen die Zuschauer mit auf eine Reise zu den geistigen Wurzeln des Reichs der Mitte.

von Rosemarie Frühauf

Rosemarie Frühauf studierte Modedesign, bevor sie als Quereinsteigerin zum Journalismus kam. Sie besuchte hunderte Opern, Theateraufführungen und Konzerte. In der Zeitung The Epoch Times veröffentlicht sie in Deutschland und den USA seit 2008 regelmäßig Artikel zu kulturellen Themen wie Oper, klassischer Musik, Kunst und Kulturgeschichte.

Vom **22.-24. März 2013** wird Shen Yun in Berlin auf der großen Bühne des ICC gastieren.

Karten an allen Vorverkaufsstellen in Berlin, Hotline unter **Tel.: 030-60 98 41 80**
Im Internet: **www.eventim.de**
Eventim Tel.-Hotline: **01805-57 00 70**

Mehr Infos unter **www.Shenyun2013.com**

Am 10. Februar 2013 begann in China mit dem Neumond das „Jahr der Schlange". Traditionell wird es mit Feuerwerk, Familienschmaus und Geschenken von den Chinesen gefeiert. Aber auch Tanz und Musik durften von jeher beim Neujahrsfest nicht fehlen. Die allerprächtigsten und buntesten Tänze gab es am Kaiserhof – dargeboten von athletischen Herren und grazilen Damen in seidenen Gewändern – gesetzt den Fall, man gehörte zu jenem erlauchten Kreis. Heutzutage braucht man zum Glück nur eine Eintrittskarte, um die Schönheit des alten China live zu erleben. Aus einer Künstlergruppe, die in New York zunächst nur eine Neujahrsgala veranstaltete, wurde das Top-Ensemble für klassischen chinesischen Tanz: „Shen Yun" gibt es seit 2006. Und jedes Jahr geht Shen Yun auf große Welttournee. Das wahre China kommt in diesem Fall aus Amerika, denn dort sind die chinesischen Künstler vor den Eingriffen seitens des chinesischen Regimes geschützt.

Das wahre China

Der Redakteur und Reporter Faisal Qaz, Redakteur der Harbinger Weekly, eines pakistanischen Blattes, sagte im ausverkauften Kennedy Center Opera House in Washington am ersten Februar dieses Jahres, Shen Yun symbolisiere das wahre China: „Dies ist das China, wie es vor 1949 war, und das sind seine ursprünglichen Wurzeln – es ist das geistige China, die Menschen sollten es kennen lernen." Chinas kulturelles Erbe wurde in den Jahrzehnten der kommunistischen Herrschaft absichtlich zerstört. Die Künstler von Shen Yun sehen es als ihre Aufgabe, die verlorenen Schätze von Chinas Kultur auf die Bühne zu bringen, um damit der Menschheit ein großartiges Kapitel ihrer Geschichte zurückzugeben. Shen Yun hat weltweit bereits hunderttausende Zuschauer begeistert, darunter viele Künstler und Prominente. Hollywoodstar Cate Blanchett nannte Shen Yun „wunderschön" und „ein außergewöhnliches Erlebnis". Und Robert Stromberg, der als Produktionsdesigner des SciFi-Epos „Avatar" den Oscar gewann, meinte: „Es war so inspirierend ... Ich glaube, ich habe ein paar neue Ideen für den nächsten Avatar bekommen."

Es nennt sich Show und ist viel mehr

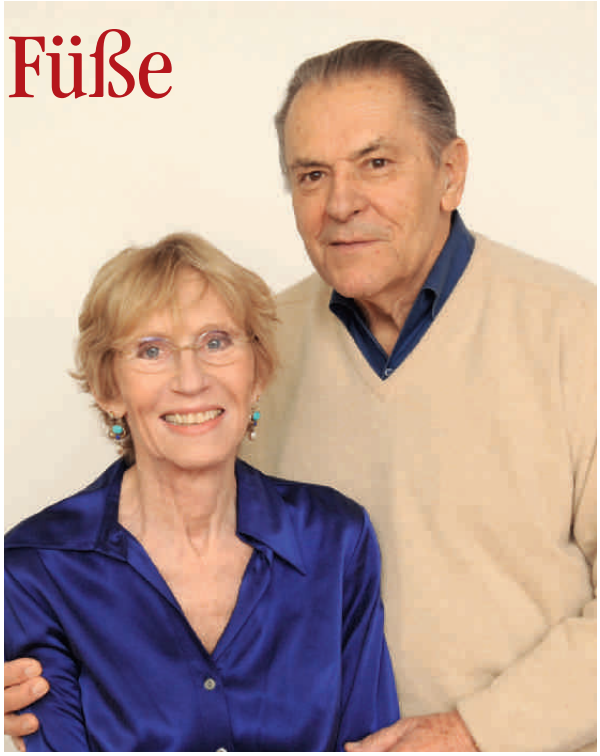
Fünfzig Tänzerinnen und Tänzer auf der Bühne, dazu vierzig Musiker des Shen-Yun-Orchesters und Solisten, animierte Bühnenbilder und hunderte prächtiger Kostüme nehmen das Publikum mit auf eine Reise: vom Himalaya bis zu den Wäldern des Nordostens, von Palästen bis zu idyllischen Dörfern, von himmlischen Paradieswelten hinunter in die staubigen Ebenen des Reichs der Mitte. Die Show von Shen Yun wird jedes Jahr neu gestaltet von einem Team aus Komponisten, Choreographen, Designern und Animationsexperten. Inspiriert werden sie von Chinas Geschichte, die 20 Dynastien und 50 verschiedene Völker umfasst. Der Name „Shen Yun" bedeutet wörtlich: „Die Schönheit tanzender göttlicher Wesen", und so ist die Aufführung bevölkert von himmlischen Feen, legendären Helden und einigen kuriosen Gestalten wie dem Affenkönig, oder dem „verrückten Mönch Jiqong", aber auch von dem Leben stiller Helden im heutigen China. Was außerdem einzigartig ist, sind die Klänge aus dem Orchestergraben. Hier ist es den Musikern gelungen, ein westliches Orchester mit den exotischen Klängen chinesischer Instrumente zu mixen und einen neuartigen, zu Herzen gehenden Sound zu schaffen.

Vom uralten Kampf zwischen Gut und Böse

Die Tänze und Geschichten von Shen Yu haben Themen, die Menschen seit Urzeiten bewegen: Sie handeln von Aufrichtigkeit, Treue, Mitgefühl und Toleranz – vom Glauben an höhere Mächte und vom uralten Kampf zwischen Gut und Böse. Der klassische chinesische Tanz ist eine sehr alte Kunstform, die in China von Dynastie zu Dynastie weitergegeben wurde. Die Tänzer stellen diese Themen auf sehr plastische Weise dar, mal zart und blumenreich, mal kraftvoll und kriegerisch. Ohne Worte schaffen sie es, die Mythen ihres Volkes auf eine Weise zu erzählen, die jeden Zuschauer berührt.
Dabei hilft ihnen das, was „Yun" genannt wird. Yun kann man als „innere Qualität" oder die innere Haltung eines Tänzers umschreiben. Yun ist die Zutat, die eine Bühnenfigur erst zum Leben erweckt und ihre theatralische Wirkung perfekt macht – jener göttliche Funke, der auf den Zuschauer überspringt und ihn verstehen und erkennen lässt. Diese inneren Werte des Tanzes und im Tanz werden von den Shen Yun-Tänzern ganz bewusst gelebt und besonders gepflegt.
Faisal Qaz fasst diesen Spirit wie folgt zusammen: „Für fast alle von uns gilt, dass wir uns sehr materialistisch entwickelt haben. Aber im Hinterkopf wissen wir noch von immateriellen, wahren Prinzipien. Ob Sie Chinese, weiß, schwarz, Muslim oder Asiate sind, es gibt einen gemeinsamen Strom. Genau diese gemeinsame Linie stellt die Shen Yun-Show dar."

www.Shenyun2013.com

Vom Kopf zurück auf die Füße



Die Amerikaner Stanislav und Christina Grof haben ihr Leben der Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände gewidmet und dem, was ganzheitliches menschliches Sein bedeuten kann. Ihre Arbeit hat das Leben vieler Menschen auf den Kopf gestellt – oder andersherum: vom Kopf zurück auf die Füße. Jetzt kommen sie mit ihrer Arbeit, dem „holotropen Atmen", wieder nach Berlin.

von Petra Sloan

Holotropes Atmen (*holos* = ganz, also auf Ganzheit ausgerichtet) ist eine von Stanislav Grof entwickelte Atemtechnik, durch welche die Bearbeitung und Integration bislang unzureichend integrierter Persönlichkeitsanteile möglich ist. Die Arbeit versteht sich als ein Teil der humanistischen Psychologie, die es sich zum Ziel gesetzt hat, ein neues, positives Bewusstsein für die eigene Person und die Welt als Ganzes zu schaffen, eine Welt, mit der wir untrennbar verbunden sind.

In seinem Buch "Healing Our Deepest Wound – The Holotropic Paradigm Shift" schreibt Stanislav Grof: "Die Herausforderung, die Menschheit mit einem ganz anderen Wertesystem und veränderten Zielsetzungen zu versehen, mag zu unrealistisch und utopisch erscheinen, als dass sie reale Hoffnungen wecken könnte. Betrachten wir den Hauptanteil von Gewalt und Gier in unserer menschlichen Geschichte, wirkt die Möglichkeit, die heutige Menschheit in eine Gruppe von Individuen zu verwandeln, die zu einer friedlichen Koexistenz mit ihren Mitmenschen ... in der Lage sind, gewiss nicht sehr überzeugend – nicht zu reden von der friedlichen Koexistenz mit anderen Spezies.... Obwohl es ernst und kritisch aussieht, ist die Situation vielleicht nicht so hoffnungslos, wie sie erscheint. Nach mehr als fünfzig Jahren der intensiven Erforschung holotroper Bewusstseinszustände bin ich zu der Schlussfolgerung gekommen, dass die theoretischen Konzepte und praktischen Vorgehensweisen, die in der transpersonalen Psychologie – einer Disziplin, die versucht, Spiritualität und das neue Paradigma in den Naturwissenschaften zusammenzubringen – entwickelt wurden, dabei helfen könnten, die Krise, der wir alle ins Auge sehen, zu lindern. Aus diesen Beobachtungen geht hervor, dass eine umfassende psychospirituelle Wandlung in der Gesellschaft nicht einfach nur möglich, sondern bereits auf dem Weg ist. Die einzige Frage ist, ob sie schnell und umfassend genug sein könnte, um den gegenwärtigen selbstzerstörerischen Trend der heutigen Gesellschaft umkehren zu können."

Kraftvoller Weg der Veränderung

Holotropes Atmen kann ein kraftvoller Weg in dieses neue Bewusstsein sein. Seit ich 1990 damit begann, Erfahrungen mit dem Holotropen Atmen zu machen, hat sich einiges Wichtige in meinem Leben geändert. Neben den äußeren Dingen – ich hörte auf zu rauchen, Alkohol zu missbrauchen und Fleisch zu konsumieren – veränderte sich meine gesamte Weltsicht und mein Lebenskonzept. Bis dahin hatte ich diese Welt überwiegend als einen bedrohlichen und gefährlichen Platz betrachtet, an dem ich mehr mit der Frage des Überlebens beschäftigt war, als dass ich Energien für ein konstruktives Tun und Sein entwickeln konnte.

Während der Atem-Prozesse ging ich durch alle Arten von Erfahrungen als Opfer – biographische, rituelle in alten Kulturen und karmische. Täter-Erfahrungen stellten sich blutig und destruktiv dar, berührten aber nicht wirklich den Grund. Eine Kostprobe dieses Grundes erfuhr ich während dieser Zeit in einem Traum. Ich erlebte mich simultan als der Vergewaltiger und als das kleine Mädchen, das sexuell missbraucht wurde. Es war ein furchtbares Erleben, in allen Zellen die Zusammenballung dessen zu spüren, was uns im Alltagsbewusstsein entsetzt.

Eine Art Durchbruchserlebnis, das meine gesamte Lebenssituation massiv veränderte, ereignete sich, als ich während eines Atem-Wochenendes spontan in einen Prozess geworfen wurde, in dem ich eine körperlich-energetische Flut an Wellen erfuhr, die meinen Körper als „Blitzableiter" benutzten. Ich wurde überflutet von blutigen wie lichten Bildern – Jesus, horizontal über mir am Kreuz hängend, ein Gorilla, der in der Mitte des Körpers aufgeschnitten wurde und die Begegnung mit einer Art kosmischem Vorfahren, der die Sonne in der Gestalt des Mondes darstellte.

Die mit diesen Symbolen verbundenen Inhalte eröffneten einen längeren Prozess der Versöhnung sowohl auf der biografischen als auch der transpersonalen Ebene. Ein Jahr nach dieser Erfahrung änderte sich mein äußerer Lebensrahmen vollständig. Nach etwa sechs Jahren recht kontinuierlicher Atem-Prozessarbeit bin ich schließlich an einem Platz gelandet, an dem nichts mehr so ist, wie es einmal war. Unsere Prägungen und Rucksäcke, die wir ins Leben und über die Geburt mitbringen, sind nach vielen Prozessen vielleicht immer noch „unsere", aber wir tragen sie auf neu oder wieder entdeckten Wegen, mit anderer Kraft und sogar manchmal mit einer Leichtigkeit, die wir uns vorher nicht vorstellen konnten.

Petra Sloan ist Sonderpädagogin, Suchttherapeutin, Psychoth. HP. Seit 1988 Erfahrungen in buddhistischer Meditation und Lehre. Ausbildung in transpersonaler Psychologie bei Stan Grof, Certified Holotropic Breathwork Practitioner (1996). Fortbildung zur Leitung von Aufstellungen bei Albrecht Mahr, Institut für Systemaufstellungen und Integrative Lösungen. Weiterbildung in Initiatischer Therapie bei Pieter Loomans. Mehr Infos: **www.breathwork.de**

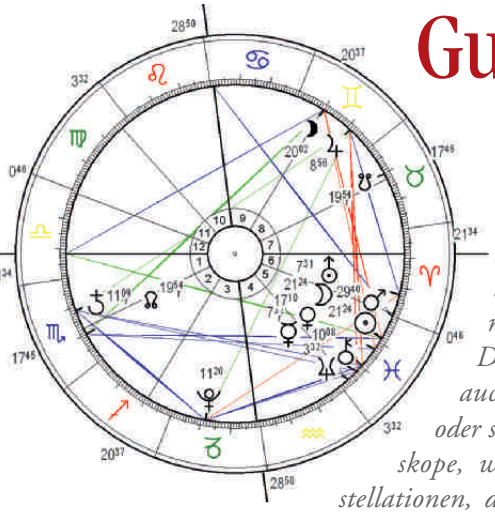
Vortrag und Diskussion „Unsere tiefsten Wunden heilen" am Do, 11. April 2013, 20 Uhr in der FU am Botanischen Garten, großer Hörsaal, Königin-Luise-Str. 6-8, 14195 Berlin
Eintritt: 20/15 € erm.
Bitte vorher anmelden unter **www.tinyurl.com/GrofVortrag**
Der Workshop ist bereits voll.

Infos über Workshops und Vorträge von Stanislav und Christina Grof weltweit auf **www.stanislavgrof.com**

www.tinyurl.com/GrofVortrag

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 11.3. um 20.52 Uhr, Berlin

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

Überblick für den Monat März

Da sich in der ersten Märzhälfte immer noch fünf von zehn Planeten im Zeichen Fische tummeln, befinden wir uns – symbolisch gesehen – weiterhin auf sumpfigem Terrain. Auch der Fische-Neumond am 11.3. lässt Neptun für weitere vier Wochen Regie führen.

Dass in solchen Zeiten alles möglich ist, haben die Ereignisse im Februar gezeigt. Von Papst-Rücktritt bis Pferdefleisch-Lasagne, vom größten Fußball-Wettskandal aller Zeiten bis hin zum tiefen Fall eines gefeierten Ausnahme-Sportlers. Der Rücktritt Schavans fällt da kaum noch ins Gewicht, doch auch seine Gründe sind letztlich neptunischer Art.

Verwirrung, Chaos, Lug und Trug auf der einen Seite der Neptun-Medaille, Rückzug, All-eins-Sein, Kontemplation und Schöpfergeist auf der anderen. Während Benedikt XVI. sich keine bessere Zeit aussuchen konnte, um sich in klösterliche Abgeschiedenheit zurückzuziehen, fällt die Wahl des neuen Pontifex gleichfalls unter Neptuns Regentschaft. Es würde daher nicht wundern, wenn diesmal nichts nach Plan läuft oder erstmals ein Außenseiter oder gar ein dunkelhäutiger Kardinal zum Papst gewählt würde. Fische-Neptun macht jedenfalls möglich, was bisher unmöglich schien.

Wenn Mars dann am 12.3., Sonne am 20.3. und Venus am 22.3. ins Zeichen Widder wechseln, kommt endlich Greif- und Begreifbares ins Neptun-Spiel. Zumindest bis zum Vollmond am 27.3. dürfte so mancher Sumpf trockengelegt sein. Wer also etwas zu verbergen hat, tut gut daran, ab 22.3. unter Mars Konjunktion Uranus selbst für Kehrtwenden zu sorgen. Die Zeit des unerkannten Tauchens durch dunkle Gewässer ist dann nämlich vorbei.

Die Konstellationen vom 22.3. bis 3.4. sind allesamt nicht dazu angetan, die Hände in den Schoß zu legen und abzuwarten, was kommt. Vielmehr dürfte in dieser Zeit ein hoher Handlungsdruck entstehen, der nicht nur Frühlingsgefühle sprießen lässt. Mit Widder-Mars und Widder-Sonne im Spannungsaspekt zu Uranus und Pluto ist auch mit überschießenden Energien zu rechnen, die ein erhöhtes Aggressionspotenzial mit sich bringen können.

Dann sich doch lieber – munteren Schrittes – auf Freiersfüßen bewegen! Die Venus ist im März nämlich auch nicht ohne. Ab Neumond (11.3.) steht sie in Konjunktion zur Sonne und lässt Frauen- wie Männerherzen höher schlagen. Der Flirtfaktor dieser Konstellation ist jedenfalls hoch, auch wenn erst ab Mitte April, wenn Venus in Stier steht, mit ernsthafterem Bindungswillen zu rechnen ist. Ende März steht Venus noch in Konjunktion zu Uranus und im Quadrat zu Pluto. Besonders für langjährige Partnerschaften eine echte Herausforderung, da sich ein möglicher Wunsch nach mehr Eigenständigkeit (Uranus) nur schwer mit den Verflechtungen als Paar (Pluto) vereinen lässt. Hier einen goldenen Mittelweg zu finden kann aufreibend werden, doch „wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten“ (chines. Sprichwort).

Wichtige Konstellationen im März

Vollmond Waage/Widder – exakt am 27.3. um 10.28 Uhr

Venus Konj. Chiron – exakt am 5.3.
Gute Zeit für: Alles, was das Selbstwertgefühl stärkt, Wellness, Yoga, Fastenkuren etc. Schlechte Zeit für: Selbstzweifler und Kritiksüchtige.

Merkur Quadr. Jupiter – exakt am 10.3.
Gute Zeit für: Pläne schmieden, verstärkt auf die innere Stimme hören, den richtigen Riecher haben. Schlechte Zeit für: Angelegenheiten, bei denen knapp und nüchtern kalkuliert werden muss, für Detailfanatiker und Schnäppchenjäger.

Neumond am 11.3. um 20.52 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Venus Quadrat Lilith – exakt am 14.3.
Gute Zeit für: Das Beenden von schmerzhaften Dreiecksbeziehungen, sich aus einer Partnerschaft zurückziehen, wenn das Geben und Nehmen nicht (mehr) stimmt. Schlechte Zeit für: Rosarote Brillenträger.

Merkur wieder direktläufig ab 17.3.
Gute Zeit für: das Wieder-Aufnehmen abgebrochener Verhandlungen, Vertragsabschlüsse, kurze Reisen, wichtige Briefe/E-Mails abschicken.

Mars Konj. Uranus – exakt am 22.3.
Gute Zeit für: Durchbrüche aller Art, Befreiungsschläge, Kehrtwenden, sich einen besonderen Kick gönnen. Schlechte Zeit für: Gestresste (Unfallgefahr) und für disziplinieres Arbeiten.

Mars Quadrat Pluto – exakt am 27.3.
Gute Zeit für: Konfliktvermeidung durch Loslassen, Instinktsicherheit beweisen, Dinge auf den Punkt bringen, spirituelle Kampfsportarten. Schlechte Zeit für: Destruktive Machtspiele, manipulatives Handeln, Heimlichkeiten.

Sonne/Venus Konjunktion Uranus – exakt am 29.3. (Karfreitag)
Gute Zeit für: Ausgefallene Unternehmungen, verrückte Ideen in die Tat umsetzen, Veränderungen im Outfit, spannende Begegnungen. Schlechte Zeit für: Stubenhocker.

Venus Quadrat Pluto – exakt am 31.3. (Ostersonntag)
Gute Zeit für: Intensive, leidenschaftliche Erfahrungen, sich einer Lieblingsbeschäftigung ganz und gar widmen, endlich loslassen können. Schlechte Zeit für: Destruktive Machtspiele (Gefahr von Eifersucht und Zwanghaftigkeit).

Eher gute Zeiten für wichtige Vorhaben
7.3., 16.-18.3., 26.3.

Eher schwierige Zeiten für wichtige Vorhaben
6.3., 13.3., 20.3., 27.3.

Nächster Vortrag im Dharma Buchladen Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch Mittwoch, 20. März 2013, 20 Uhr Kartenvorverkauf im Dharma Buchladen, begrenzte Platzzahl, 7 €, **Tel. 030 - 784 50 80** Weitere Vorträge/Kurse/Seminare finden Sie hier: www.astrologie-in-berlin.de/haus_9.htm

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin sowie Chefredakteurin beim astrologischen Online-Magazin "Sternwelten" www.sternwelten.net **Tel. 030-89 50 22 38** info@astrologie-in-berlin.de, www.astrologie-in-berlin.de

www.astrologie-in-berlin.de

Abb: © Media Rocks - Fotolia.com

Wo ist mein Platz?

von Werner Baumeister

homöopathischer Heilpraktiker

Draußen vor der Tür – Homöopathie für Irrlichter

Prolog

Woher kommt eigentlich immer wieder dieses Gefühl, ein Fremder zu sein, nicht dazuzugehören, eigentlich keinen Platz zu haben in dieser Welt? Nicht mit im Spiel zu sein, sondern draußen vor der Tür. Einst habe ich diese Erfahrung vielleicht gemacht. Und mir geschworen, nie wieder diesen Schmerz spüren zu wollen. Und so habe ich mich eingerichtet und mir selbst dort mein Zuhause gegeben. Draußen vor der Tür, dort, wo es „sicher" ist, wo mich keiner jemals mehr verletzen, verlassen oder vernachlässigen kann. Ewig auf der Flucht vor der Eintrittskarte des Lebens.

Die Kiefer

Einsam steht die Kiefer auf dem Berg und ist dort den Härten des Wetters ausgeliefert. Ähnlich fühlen sich viele Menschen – gemieden, schutzlos, scheinbar ohne Lebenssinn und Daseinsberechtigung. Wer die Kiefer homöopathisch braucht, leitet seine Daseinsberechtigung einzig und allein daraus ab, für andere von Nutzen zu sein und dadurch unentbehrlich. Ich habe niemals für mich existiert! Es versteht sich von selbst, dass ich mich bei allem schuldig fühle, was ich für mich selbst tue. Schmerzhaft aktualisiert wird dieses Grundlebensgefühl des Verstoßenseins jedes Mal, wenn die Partnerin/der Partner mich zurückweist, sich nicht mehr für mich interessiert, mich verlässt und sich jemand anderem zuwendet. Wieder allein: Leere, zerbrechlich, ohne Sinn und Ziel, verloren. Kein Ort, nirgends, an dem ich mich zuhause fühle.

Tuberculinum

Ein Leben in der Fremde, der Trennung, ist das Los des Wanderers. Die Straße ist seine Heimat. In Tuberculinum begegnet uns die Sehnsucht des Gefangenen nach der Freiheit weiter Räume ebenso wie das Irrlicht, die Reise ohne Ziel. Immer auf der Suche nach etwas Verbindlichem, was man niemals zu finden scheint. Jede Verbindung bleibt Fragment. Sich freuen auf etwas Besseres, dann wieder enttäuscht von der Wirklichkeit, ständig das Ziel ändern. Mir scheint, immer dort, wo ich nicht bin, wäre ich glücklicher. Tuberculinum, lebenslang ein pathologischer Anfänger. Aufbauen und gleich wieder zerstören, um nur nicht erkannt zu werden. Unnahbar. Spurlos. Durchreisende, deren Lebenskerze an zwei Enden brennt. Nur noch getragen von der besonderen Fähigkeit, zu hoffen, lebt Tuberculinum hastig, fühlt eilig, fordert alles sofort, bevor ihn/sie die galoppierende Schwindsucht (Tuberkulose) ereilt. Was ist diese Sehnsucht nach einem besseren Ort? Vielleicht die Erinnerung an die erste Verbindung mit der Mutter im Mutterbauch. Das ist die Wanderung von Tuberculinum, getrieben von der Hoffnung, doch noch das verlorene Paradies wiederzufinden. Tuberculinum hilft, dem ewigen Wanderer einen Platz zu geben, damit seine Sehnsucht endlich gestillt wird.

Wolfsmilch

Der Wolf: unbezähmbar und schlecht einzuschätzen, ein Tier, das gefährlich werden kann. Angsttier oder Krafttier? Sein Auftauchen im Traum soll uns veranlassen, mit uns selbst ins Reine zu kommen. Aus den Steppen unserer Seele bricht er herein, er, unser anderes Ich, mit dem wir in ständigem Kampf liegen. In unseren Eingeweiden kämpft er ums Geborenwerden. Eine schwierige Aufgabe, an ihm, dem reißenden Unbewussten, nicht zu verbluten. Am Anfang ist der Schrei nach Milch, nach Mutterliebe. Mit ihr trinken wir elementares Urvertrauen. Diese erste Verbindung zur Mutter vermittelt uns das Gefühl von Schutz und Geborgenheit – dass wir in diese Welt hineingehören, in ihr leben und überleben können. Ist dieses Bedürfnis ungestillt, bleiben Hunger, Angst und Schmerz. Hilflos angesichts einer feindlichen Umwelt, alleingelassen im Kampf ums Überleben. Innerlich und äußerlich heimatlos bleibt die Welt fremd, ein unsicherer Ort. Später dann, besonders in Beziehungen, vermeiden wir durch Abstand und Gleichgültigkeit, dass Berührung entsteht (Ekzeme). Denn Intimität würde den alten Schmerz, nicht berührt zu werden, ja wieder wachrufen. Also lieber "draußen bleiben" als sich einzulassen auf einen Menschen, auf die Gesellschaft, auf das Leben. Wenn der ausgestoßene Wolf heult, bekommt er von anderen Rudeln keine Antwort. Da bleibt nur noch die Suche nach einem neuen Revier und die Gründung eines eigenen Rudels, um seinen Platz im Leben zu finden – so wird die Verletzung zur Chance für Wachstum und Eigenständigkeit. Homöopathische Wolfsmilch – auf der Suche nach unserem Weg nach Hause. Vertrauen finden, anhalten und Liebe zulassen.

Drei homöopathische März-Workshops: Wo ist mein Platz?

Draußen vor der Tür - Homöopathie für Irrlichter

Dieser Workshop beinhaltet eine lebendige homöopathische Darstellung der Arzneiprofile von Kiefer, Tuberculinum und Wolfsmilch sowie Fokusanamnese und Arzneigabe für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 9.3.2013,
Wiederholung am So,
10.3. & Sa, 16.3.2013
jeweils 13-18 Uhr, 60 €
Voranmeld. erforderl.
Praxis Heilweise,
Kreuzberg
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Irma Alex Fotografie

Lesen & Hören

Du bist, was du isst? In diesem Monat legen wir unseren Schwerpunkt auf die Ernährung. Von Rohkost über vegan bis hin zu ayurvedischer Ernährungslehre und herrlich chaotisch-bunter Vollwertküche ist alles vertreten und für jeden Geschmack etwas dabei . . .

Valentin Thurn, Gundula Oertel
Taste the Waste
Kiepenheuer & Witsch, 2013
ISBN: 978-3462044836
256 Seiten, 18,99 Euro

Rezepte & Ideen

Beschäftigt man sich mit einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln in der Überflussgesellschaft, stolpert man über kurz oder lang zwangsläufig über den Film "Taste the Waste" und das Buch "Die Essensvernichter", in welchen aufgezeigt wird, wie schockierend dekadent verschwenderisch unsere Lebensmittelproduktion und -verwertung ist.
Und nun gibt es ein Kochbuch zur Verwertung von Resten oder optisch nicht so hübschem und deswegen aussortiertem Gemüse? Schöne Idee. Es ist natürlich schwierig, ein Buch mit Rezepten für Reste zu gestalten, das gelingt nicht an jeder Stelle. Die im Buch vorgestellten "Essensretter" (Sternekoch Vincent Klink, die Berliner Tafel, Mundraub.org, Silbermond, die Köche der Markthallte IX und viele mehr) kommen aus den unterschiedlichsten Sparten der Lebensmittelbranche, und so unterschiedlich und individuell sind dann auch ihre zu verarbeitenden Restbestände, die der Durchschnittsverbraucher teilweise zum Nachkochen eher frisch einkaufen müsste. Aber ob nun Brotsuppe, Käsenockerln, Löwenzahnterrine, Dunkelrote Schokotorte, Freibeuters Trinksalat oder Safransülze à la Sternekoch Vincent Klink: Hier finden sich viele, gut nachkochbare und durchaus auch familien- und kindertaugliche Rezeptideen. Auf den ersten Blick scheint alles ein wenig quer gewürfelt zu sein, da die Rezepte immer den vorgestellten Essensrettern zugeordnet werden. Doch das gut geordnete Rezeptregister am Ende sorgt hier für einen schnellen Überblick. Die Rezeptvielfalt zieht sich von vegan bis fleischlich.
Fazit: Ein schön gemachtes und unkonventionelles Koch- und Lesebuch mit vielen lieben bekannten Gesichtern. Neben den kochbaren und gut zugänglichen Rezepten stellt es aber vor allem auch die verschiedensten Menschen und Projekte vor und räumt diesen damit angenehm viel Raum auf den Seiten ein. Heraus kommt ein wunderbar kreativ-chaotisch-buntes Sammelsurium, das man gerne auch so in die Hand nimmt, um sich daran festzulesen. Zur Abrundung sei noch allen Lesern die von den Machern ebenfalls vor kurzem ins Leben gerufene Seite www.foodsharing.de ans Herz gelegt.

Susanne Jung
Besser leben mit dem Tod
Klett-Cotta, 2013
ISBN: 978-3608947458
256 Seiten, 19,95 Euro

Sterbe- und Lebensbegleitung

Sehr bewegend und eindringlich schildert die Berliner Bestatterin Susanne Jung zum Einstieg in ihr Buch die Art und Weise, wie ihre Mutter starb.
Sie war damals als 19jährige die Einzige am Krankenbett. Schwer war es. Tabubeladen. Was blieb, waren die Schuldgefühle, Scham und Reue. Die beschriebenen Gefühle erklären, warum sie es sich zur Aufgabe gemacht hat, dass Sterbende - und eben auch Hinterbliebene - im Tod Frieden finden. Susanne Jung zeichnet ihren Lebensweg und spricht über die Abschiede, die sie nehmen musste, und ihren eigenen Umgang damit. Aber dort macht sie nicht Halt, berichtet auch über Schicksale aus ihrer Praxis, Erfahrungen in der Arbeit mit Angehörigen und flicht nebenbei ihre Philosophie vom Leben und Sterben ein.
Ruhig, einfühlsam und unaufgeregt geht sie hierbei vor und vermittelt so, dass die oft irrational erscheinenden Empfindungen, die man nach dem Tod des geliebten Menschen hat, durchaus normal sind und auch Raum beanspruchen dürfen und sollen. Es ist im Grunde ein stilles Plädoyer für ein bewusstes Sterben und gegen die Sprachlosigkeit und die Tabus, die mit dem Tod in unserem Land verbunden sind. Sie beschreibt, wie falsch es sein kann, wenn den Hinterbliebenen die Möglichkeit zum Abschiednehmen genommen wird. Wie schwer die lebenslange Last sein kann, wenn man komplett vom Tod des oder der Liebsten entlastet wird. Wie nötig es oft für Sterbende ist, Bilanz zu ziehen, abzurechnen, um endlich und in Frieden loslassen zu können. Und wie heilsam es für die Überlebenden sein kann, selbst Hand anzulegen oder schlicht den Mund zu öffnen und zu sprechen.
Fazit: Ein (ge)wichtiges Buch. Mehr als nur lesenswert. Lesung: Am 25.3. um 19.00 Uhr bei Dussmann das KulturKaufhaus, Friedrichstraße 90, 10117 Berlin.

Teresa Maria Sura
Rohköstliche Gourmet-Rezepte
Schirner, 2011
ISBN: 978-3843410113
256 Seiten, 19,95 Euro

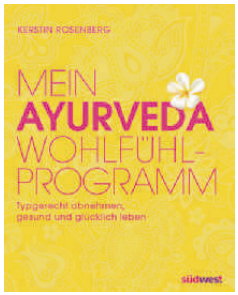
Leckere Vitalkost

Rohkost - allein das Wort löst bei vielen von leichtem Grauen beseeltes Erschauern und Gedanken an ein paar traurig auf dem Salatteller vor sich hin dümpelnde Karottenstifte aus. Doch Teresa Maria Sura nimmt die Leser mit in ihre bunte Hexenküche und beweist locker und gekonnt das Gegenteil. Von Grundrezepten über Suppen, Snacks, Smoothies bis hin zu Hauptgerichten und wirklich köstlich aussehenden Desserts findet sich hier alles. Ihre Rezepte haben aber mehr als eine Dimension, denn neben der nachhaltigen Wahl der Zutaten legt sie auch schon beim Zubereiten der Speisen Wert auf eine innere Haltung aus Achtsamkeit, Liebe und Wertschätzung, um die Nahrung zusätzlich energetisch aufzuwerten.
Ihre - manchmal etwas sehr blütenlastigen - Kreationen strotzen vor sinnlicher Kreativität. Kein Wunder, sieht sie das Zubereiten und Dekorieren von Speisen ja auch als eine Form der Meditation - etwas, worin sich wohl fast jeder passionierte Hobbykoch wiederfindet. Auf ihrer Webseite www.taste-of-love.de gibt es noch mehr aktuelle Informationen und Rezepte.
Fazit: Spannende Rezepte und tolle großformatige Bilder, die auch Nichtrohköstlern das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Einiges kann man direkt ausprobieren. Will man aber richtig einsteigen, sollte man sich vorher das richtige Küchenequipment (Dörrapparat, Mixer..) besorgen.

Lee Fulkerson
Gabel statt Skalpell
Polyband, 2012
92 Minuten, 14,99 Euro

Vegane Ernährung

Die These des Films: Tierische Produkte wie Fleisch oder Milch sind für tödliche Erkrankungen beim Menschen verantwortlich. Diese Fehlernährung ist unter anderem der Grund für Diabetes Typ2, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krebs, Autoimmunerkrankungen.
Die Reduktion von hochverarbeiteten, industriellen Lebensmitteln und die Umstellung auf eine weitgehend pflanzliche Vollwert-Ernährung (fettarm-vegan) soll die Gesundheit so massiv verbessern, dass man keine Medikamente mehr benötigt. Also das Richtige auf der Gabel statt Tabletten und Herz-OP. Der Film kommt aus den USA und bezieht sich natürlich geschichtlich und aktuell auf dortige Probleme. Dank industriell vorgefertigter Nahrung und ähnlicher Entwicklung kann man hier allerdings dennoch Parallelen zu Deutschland und den hier vorherrschenden Zivilisationskrankheiten ziehen.
Die Schnelleinführung in den Film geschieht in den ersten Minuten mit einer etwas harschen und abrupten Zusammenfassung der heutigen Problemsituation. Die Dokumentation selbst wirkt insgesamt etwas unübersichtlich und lässt leider den roten Faden etwas vermissen.
Auch die Bildqualität ist stellenweise nicht so ideal, da zwischen den Interviewstücken und historischen Rückblenden immer wieder Zusammenschnitte aus altem Bildmaterial als Füller zu sehen sind.
Dass Fettleibigkeit ungesund ist und schwerwiegende Krankheiten nach sich ziehen kann, ist kein Geheimnis. Dass eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung wichtig und gesünder und industriell verarbeitetes Essen quasi Gift in Tüten ist, ist keine Frage.
Die Statistiken, die hierzu herbeigezogen werden, lassen allerdings jedem, der schon mal wissenschaftlich gearbeitet hat, die Haare zu Berge stehen. Zumindest in der Form, wie sie hier präsentiert werden, wird eher der Eindruck bestärkt, dass man mit der passenden Statistik wirklich jede beliebige, aufgestellte These untermauern kann. Begeistert die Konfiszierung der Milchkühe während der Nazibesetzung in Norwegen in Korrelation damit zu setzen, dass in den Folgejahren weniger Leute an einem Herzinfarkt starben, ist mehr als eigentümlich.
Fazit: Ein netter Film, der auch einige interessante Fakten aufzeigt. Für jemand, der sich bisher noch nicht mit Ernährung beschäftigt hat, sicherlich auch eine halbe Offenbarung. Allerdings können einem im TV stellenweise Dokus begegnen, die wesentlich fundierter recherchiert sind.



Kerstin Rosenberg
Mein Ayurveda Wohlfühlprogramm
Südwest, 2013
ISBN: 978-3517088310
208 Seiten, 16,99 Euro

Typgerecht abnehmen

Die uralte Lehre des Ayurveda ist für Kerstin Rosenberg Berufung und Passion. Seit über 20 Jahren widmet sie sich der Beratung anderer Menschen auf diesem Gebiet und leitet auch die Europäische Akademie für Ayurveda.
Vata, Pitta, Kapha - das sind die drei "Doshas" - Konstitutionsgrundtypen im Ayurveda -, und auf diesen ist das Buch natürlich aufgebaut, um eine konstitutionsgerechte Ernährung finden zu können, die eine typgerechte Lebensweise ermöglicht. Wer jetzt ein reines Diätbuch erwartet, wird positiv überrascht. Hier findet sich ein angenehmer Mix aus Wellness, ayurvedischer Gesundheitslehre und Schönheitspflege, angereichert mit Übungen und Anregungen, um zu mehr Lebensfreude und Gesundheit zu gelangen. Die ayurvedische Lehre und ihre Begriffe werden hier sehr fundiert, ausführlich und tiefgreifender, als es der lockere Begriff Wellness befürchten lässt, erklärt.
Kerstin Rosenberg bietet hier ein regelrechtes Gesamtprogramm an - eine Ayurveda-Kur für zu Hause, um krankmachende Gewohnheiten und Verhaltensweisen aufzubrechen. Das beginnt schon bei der Morgenroutine und Körperpflege und setzt sich bis in alle Bereiche des täglichen Lebens fort. Man muss trotz ayurvedischer Diät aber keinen Kompletttverzicht üben und Geselligkeiten mit Freunden ausfallen lassen. So finden sich hier zum Beispiel auch Tipps für den richtigen Umgang mit Restaurantbesuchen. Interessant auch die Nahrungsmittel- und Gewürzkunde. Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda zeigt sich auch darin, dass auch emotionale Aspekte nicht ausgeklammert werden. Neben den zahlreichen Rezepten und vorgestellten kosmetischen Mitteln geht das Buch auch immer wieder auf innere Ausgeglichenheit ein und bietet hier Rat und Übungen an.
Fazit: Wer sich körperlich und mit seinem Leben unzufrieden fühlt und schon immer ein sanftes Interesse an Ayurveda hatte, wird in diesem ganzheitlichen Wohlfühlprogramm sein Glück finden. Ein schönes, praktisches und sehr umfassendes Buch.

Hans-Ulrich Grimm
Die Ernährungslüge.
Knaur TB, 2011
ISBN: 978-3426783931
352 Seiten, 9,99 Euro

Kein Essen aus der Tüte

Von dem Ernährungsexperten Michael Pollan stammt die Regel "Essen Sie so viel Junkfood, wie Sie wollen - solange Sie es selbst zubereiten." Liest man "Die Ernährungslüge", kann man diesem sinnvollen Grundsatz nur noch bekräftigend zustimmen. Das Buch ist inzwischen ein zehn Jahre alter - stetig aktualisierter - Klassiker. Schon die Kapitelüberschriften sprechen für sich: "Katastrophe im Kopf. Essen wir uns dumm?", "Götterdröhnung. Glutamat: Der Geschmack, der Hirnzellen töten kann", "Süße Keule. Geld und Macht: Wie die Industrie gegen Kritik vorgeht" oder "Hört die Signale. Die Gourmet-Diät: Was klug und glücklich macht" sprechen eine deutliche Sprache.
Hängen Ernährung und geistige Aktivität denn wirklich zusammen? Für den ehemaligen Spiegelredakteur Dr. Hans-Ulrich Grimm schon. Für ihn ist es sonnenklar, dass zum Beispiel Alzheimer durch unerforschte neurotoxische Wirkweisen von Nahrungszusätzen verursacht wird. Falsche Nahrung - gewürzt mit Glutamat und Aspartam und oft serviert in Fertigtüten - sieht er als konkrete Bedrohung für die geistige Fitness. Besonders faszinierend in seiner Schaurigkeit ist auch das angehängte Lexikon, wo Nahrungszusätze in ihrer Wirkweise nochmals ausführlich erläutert werden.
Fazit: Ja, das Buch ist ziemlich reißerisch aufgemacht und mag dadurch anfangs einige Leser verschrecken. Aber nichtsdestotrotz ist es ein Must-Have im Bücherregal eines jeden sich bewusst ernähren wollenden Menschen.

Shermin Arif, 33, ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin.
Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

"Meditation und Familienstellen" offene Gruppe und Retreats

ab Fr, 1. März

einmal Bewusstseinsgruppe kostenlos

Aufstellungsleiter & Meditationslehrer Lars Basczok, Schüler von Christian Meyer in der Tradition von Sri Ramna Maharshi
Du brauchst deine Eltern nicht zu mögen, um sie zu lieben...aber du musst sie lieben, um dich selbst zu lieben, ganz bewusst. **Bewusstseinsarbeit in Berlin** und das Leben kann beginnen. Die Bewusstseinsgruppe von Lars Basczok ermöglicht es dir, dein Gefängnis von innen zu öffnen. Über einen Zeitraum von mehreren Monaten gehst du mit Hilfe von systemischen und meditativen Übungen liebevoll durch Kernprozesse, um das Geschenk des Lebens wirklich anzunehmen. Du erlernst das wirklich heilsame Fühlen und Loslassen. In Liebe und Geduld mit deinem Selbst.
Meditation & Familienstellen verschmelzen hier zu einer stimmigen und tiefen Bewusstseinsarbeit
Gutschein!!! für eine Schnupperstunde der Bewusstseinsgruppe im Monat März

Einladung zum Wesentlichen:
- Bewusstseinsgruppe jeden Dienstag 19.30 Uhr Meditation und Einzelaufstellungen
- "empty your mind" Meditation und Selbsterforschung (bei www.Chimosa.de), dienstags morgens 9 Uhr und mittwochs 17.30 Uhr
- Familienstellen-Abend einmal im Monat 1.3. und 12.4.2013, 19.30 Uhr
- erstes Aufstellungsretreat Berlins 27.-28.4.2013, je 9-18 Uhr
- Einzelsetting/Einzelaufstellungen (nach Absprache)

Lars Basczok
Schüler von Christian Meyer
Bewusstseinsarbeit Berlin
Rungestr. 13, 10179 Berlin
info@bewusstseinsarbeit-berlin
www.Bewusstseinsarbeit-Berlin.de
www.facebook.com/Bewusstseinarbeit.Berlin

Adhara Büchertempel

ab Fr, 1. März

Veranstaltungen im März

3.3.13: Seminar "Aura - Reinigung und Klärung für die "Neue Energie", W. Fengler
4.3.13: Aurafoto-Behandlung, R. Marien-Engelbarts
6.3.13: Vortrag „Reinkarnation", U. Franzmann
7.3.13: Erlebnisvortrag "Seelenkleider gestalten", S. Benthaus
8.3.13: Lesung "Eumerika -Inselreich, auf dem die Seele heilt", Almut
9.3.13: Auraseminar, R. Marien-Engelbarts
10.3.13: Aufstellungstag mit Almut
11.3.13: Deine Wohnung – dein persönlicher Kraftort, P. Rehlinger
12.3.13: Lesung "Jedem ist ein Zauber inne – erkenne deinen" A. Herzog
14.3.13: Hellsehen, auch du kannst es lernen, K. Schewe
15.3.13: Kurzheilbehandlung, A. Schneider
15.3.13: Einzelsitzungen, G. Medert
16./17.3.13: Seminar "Spirituelle Persönlichkeitsentfaltung", G. Medert
18.3.13: Infoabend "Passives Einkommen" S. Wachsmann
21.3.13: Kraft-Abend , L. Paris
22.3.13: Lesung "Jedem ist ein Zauber inne – erkenne deinen" A. Herzog
23.3.13: Seminar "Engelheilenergie", Diana Schmidt

Regelmäßige Veranstaltung:
Di. 5./19.3: Meditation 19.30 Uhr
Di. 5./19.3.: KLARE Frage, KLARE Antwort, Vita Gries 11-18 Uhr
Di. 26.3.: MET-Schnupper-Angebot, A. Hornig, ab 17 Uhr
Do. 7./21.3.: Mediale Beratung, U. Franzmann ab 16 Uhr
Mi. 13.3.: offener Aufstellungsabend, U. Franzmann 19 Uhr
Mo. 4.3./Mi.20.3.: "Magischer Abend", Christian Eisenhauer
Dienstags: Aura-Soma-Information 16-18 Uhr/18-19 Uhr Meditation

Adhara BücherTempel
Pestalozzistraße 35
10627 Berlin Charlottenburg
Helen Schmidt
Tel.: **030 - 312 24 62**
info@adhara.de
www.adhara.de

Flyer, Termine, Infos im Adhara
Wir bitten um Anmeldung für die Veranstaltungen

Satsang mit Mari

Freies Sehen – freies Sein – freies Leben in Liebe

Liebe sagt: ich bin Alles. Weisheit sagt: ich bin Nichts. Zwischen diesen beiden fließt das Leben.
(Nisargadatta)

•Satsang, montags 19.30-21.30 Uhr in Berlin-Prenzlauer Berg
(offene Gruppe; ohne Anmeldung)
Ort: Remise an der Marie
Marienburgerstr 5a
2.HH, 10405 Berlin

•Satsang in Kreuzberg im MARIPOSA
Satsang, sonntags 19.30-21.30 Uhr
(offene Gruppe; ohne Anmeldung)
Moving Satsang, mittwochs 19.30-21.30 Uhr
(geschl. Gruppe; mit verbindl. Anmeldung)
•Oster-Intensive in Berlin: Silence and the City
26.3.-01.4., sieben Tage Stadt-Retreat, täglich von 10-20.30 Uhr, 27.3. und 31.3., 21.30 Uhr
•Sommer-Retreat in Schweden
30. 6.-11.7. 2013

ab Mi, 27. Februar

MARIPOSA
Raum für Transformation
Monumentenstr. 20
10965 Berlin

Infos und Anmeldung:
www.mariposa.vc
mari@mariposa.vc

Die Lebendigkeit des Lebens entdecken

Wir von Globus haben die Vision, einen Ort zu schaffen, in dem das Schöne, Wahre, Gute uns und unsere Gäste inspiriert. Hier können wir uns als Menschen in Lebendigkeit, Offenheit und Freude begegnen.
Mit Hilfe zeitgemäßer Methoden der **Meditation, Yoga, Naturheilkunde** und **Selbsterfahrung** sehen wir die Möglichkeit, unser menschliches Miteinander auf eine bewusstere Ebene zu heben.
In unserer Vision können wir durch die Bereitschaft, unsere tiefsten Werte zu leben, den Himmel auf Erden kreieren.
Neben der täglichen OSHO-Dynamischen-Meditation um 8 Uhr haben wir im März:
Jeden Montag: Hatha Yoga, 10-11.15 Uhr
Jeden Dienstag: OSHO Kundalini Medition, 18-19 Uhr
Jeden Mittwoch: Hatha Yoga, 18-19.15 Uhr
Wechselnde Meditation, 20-22 Uhr
Jeden Donnerstag: Hatha Yoga & Pranayama
19-20.15 Uhr
Jeden Freitag: Hatha Yoga, 17-18.15 Uhr

1.-21. März: OSHO Dynamische Meditation Marathon, 8-9 Uhr
2. März: A.U.M. – Awareness Understanding Meditation 14-18.30 Uhr
2. März: Tanzen in Glob.us – Einfach feiern, 20-22 Uhr
11. März: Amar – der schnelle Weg zu dir 19.30-22 Uhr
16. & 17. März: Energy Balancing – Deine Energie in Aktion, 10-18 Uhr
22.-24. März: Meditations – Wochenende Beginn Fr, 19 Uhr
25. März: Amar – der schnelle Weg zu dir 19.30-22 Uhr
4. April-9. Mai: Yoga – Anfänger Kurs 6x Do. + 1 ganzer Tag, 19-21 Uhr
6. April: Tanzen in Glob.us – Einfach feiern, 20-22 Uhr

ab Fr, 1. März

Sie finden uns in der
Eschenallee 2A, 14050 Berlin
Tel.: **030 - 30 30 75 07**
info@globus-zentrum.de
www.globus-zentrum.de

glob·us
Meditation & Begegnung

Walking-In-Your-Shoes

Gehen heisst Verstehen

Walking-In-Your-Shoes ist eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, mit der du dich selbst, dein Leben, andere Personen und Dinge besser verstehen kannst. Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen oder Personen, kannst du Antworten und Lösungen für deine privaten oder beruflichen Anliegen finden.
Du bittest eine Person, für dich eine bestimmte Rolle zu gehen. Die Person, der Walker, lässt sich für diese Rolle in den Dienst nehmen und bewegt sich körperlich, z. B. durch Gehen, ca. 15-25 min ganz intuitiv und spontan. Der Walker begibt sich dadurch stellvertretend für den Ratsuchenden auf eine "Entdeckungsreise" durch die Rolle. Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei. Diese Information hilft dem Ratsuchenden, detailliertes Verständnis auf einer tieferen Ebene zu finden. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass die Rolle, die gegangen wird, eine erstaunliche Übereinstimmung mit der Wirklichkeit hat, welche in der Tiefe wirkt.

Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von welcher du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert. Beispielsweise könnte das sein: "du selbst", "dein Partner","dein Kind", "eine Person, mit welcher es Konflikte gibt", "dein blinder Fleck", "deine berufliche Zukunft", "deine Berufung", usw.

ab Sa, 2. März

Termine jeweils samstags:
2. März/15. Juni/14. September/
7. Dezember 2013

Christian Assel
Tel.: **0511 - 211 05 13**
www.wiys.de

Buch: Christian Assel
"Gehen heißt Verstehen"
Windpferd Verlag

WIYS
Walking in your shoes®

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 Prüfungs-Erfolg, 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.

Kursbeginn Di, 19. und Do, 21. März

Infoabende: Fr, 1. März und Mi, 13. März, 19 Uhr

Ort, Information, Erstberatung und Anmeldung:
Heil- und Lehrpraxis für Psychotherapie
Thomas Rehork, Diplompsychologe,
Heilpraktiker für Psychotherapie
NEU!: Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin

Tel.: 030 - 393 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Erlerne dich selbst und andere zu heilen

ab 2./3. März

Die Heiltechnik "Das Körper-Spiegel-System" ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie wieder zu erlangen. Das Körper-Spiegel-System wurde von Ph.D. Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte.
Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Alergien und Skoliose heilte und seit 19 Jahren diese Heiltechnik lehrt.

Heilseminare in Berlin mit V. Schöpe: 25.-26. Mai

Vorträge in Berlin: 24. Mai
20-21.30 Uhr, Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin, www.aquariana.de

Heilseminare in Dresden:
2.-3. März und 4.-5. Mai

Heilseminae in Österreich:
5.-7. April und 12.-14. Juli
TamanGa Center, Heilkundeinstitut Dahlke
Labitschberg, 4, A-8462 Gamlitz
www.taman-ga.at

Info und Anmeldung:
Heilseminare & Einzelbehandlung
Viola Schöpe
Königsbrücker Platz. 2
01097 Dresden
Tel.: 0351 - 802 50 55
0178 - 562 37 23
violaschoepe@web.de
www.healer.ch/de

Prana-Zentrum Berlin

Veranstaltungen

ab Mo, 4. März

Gastveranstaltung, Di, 19.3., 20-21.30 Uhr
Master Sai Cholleti in Berlin
Einführungsvortrag Prana-Heilung mit praktischer Übung.
Ort: Dharma Buchladen, Akazienstr.17, 10823 Berlin
Tel.: 030 - 784 50 80
Tickets: 7 €, Karten über die Buchhandlung
www. dharma-buchladen.de

Grundkurs Prana-Heilung mit Master Sai Cholleti:
11-12. Mai, 380 €
Grundkurs Prana-Heilung mit Sabine Schiling und Michael Kubitscheck: 9.-10. März, 360 € €

dienstags: Hata-Yoga Kurs, Sri Sai Prana Yoga
Morgen-Kurs 8.30-10 Uhr
Abend-Kurs 19-20.30 Uhr
12x90 Min. à 150 €, mit Anmeldung

Jeden Dienstag 7-8 Uhr:
Meditation über zwei Herzen –
für den inneren Frieden, 5 €

Montag 11.3., 17-20 Uhr
Free-Healing
kostenfreie Prana-Heilungs-Anwendungen
zum Kennenlernen. Termine nach Vereinbarung

Kontakt/Anmeldung:
Sabine Schilling
Prana-Zentrum Berlin
im Gotischen Saal, Schmiedehof 17
10965 Berlin
Tel.: 030 - 27 49 19 92
kontakt@pranaheilung-berlin.de
www.pranaheilung-berlin.de

Meditationen, Initiationen, Seminar & mehr

ab Mo, 4. März

Montags, 20 Uhr:
Geführte Meditation Im Reich der Erzengel und Aufgestiegenen Meister, 13/11 €

Mittwoch 20 Uhr: 6. und 20. März
Meditation, Ausrichtung in das Höhere Selbst & die Monade, 7/5 €

Freitag 8.2., 19 Uhr und Mi, 27.3., 20 Uhr:
Initiationsabende
Intensives Meditationsprogramm mit individueller Energieübertragung und Anpassung der Körperstrukturen an höherfrequente Energien, mit Anmeldung, Beitrag 45/35 €

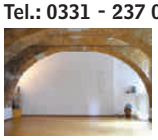
22.-24.3. : Seminar "Einweihung in das Licht von Erzengel Nathanael", mehr Infos siehe unter Programm weiter hinten

Mediales Coaching (Einzelsitzungen)
nach Terminabsprache

Mehr Infos zum Gesamtangebot unter:
www.elysium-potsdam.de

Kontakt: Margareta Gögdün
Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung und Mediales Coaching, Vermietung Seminarraum

elysium - Lindenstr. 12
Remise im Hof, 14467 Potsdam
Tel.: 0331 - 237 04 20



ZENIT-Buchhandlung

Unsere Veranstaltungen im März

ab Di, 5. März

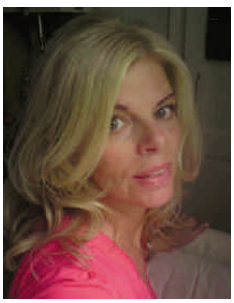
Vorschau:
Fr, 19.4. von 15 bis ca. 19 Uhr:
Die ZENIT Buchhandlung feiert ihr 25jähriges Bestehen! Feiern Sie mit uns!
Näheres demnächst!

Di, 5.3.: Marianne Mitsching, "Alpha-Synapsen-Training nach Lissy Götz"
Do, 14.3.: Übungsgruppe Mystisches Lenormand (Moderation S. Ladewig)
Di, 19.3.: Ingrid Reimold "Chakraheilübungsgruppe"
Do, 21.3.: Jacques Suijkerbuijk "Widder – Die Macht der Synthese"
Do, 28.3.: Aktionsnachmittag: "Essences of kan yu"

Die 30-Minuten-Verabredung mit Ihrem Potenzial:
Do, 7.3.: Aura-Soma mit Alexa Undine Wiedemann
Fr, 8.3.: Kartenlegen mit Elisabeth Hofbeck
Di, 12.3.: Telepathische Tierkommunikation mit Silvia Dorrong
Fr, 15.3.: Aura-Fotografie mit Ursula Noé
Fr, 22.3.: Mediale Lebensberatung mit Eva Ullrich

Terminreservierung im ZENIT!

ZENiT-Buchhandlung
Fachkompetenz seit 1988!
Veranstaltungen & Heilpraxis
Ingrid Reimold
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Mo-Fr: 10-19 Uhr – Sa: 10-15 Uhr
Tel.: **030 - 883 36 80**
Fax.: 030 - 74 76 07 33
service@zenit-buch.de
www.zenit-buch.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



Aura-Reinigung/Intuitionstraining/Meditationen

ab Mi, 6. März

Trance Healing, Mediale Rückführung zum unbewussten Kindheitsursachenmoment/mit Auflösung und Heilung

Symbol-Channeling Abendliche Gruppen-Seelenlichtheilreisen, jeden zweiten Mittwoch

Seminare/Ausbildungen:
Dynamische Wirbelsäulen und Gelenktherapie - eine Weiterentwicklung der Dorn und Popp Methode

Aura-Reinigung und Klärung für die neue Frequenz - hier lernst du deine eigene Schwingung zu fühlen, so dass Energien, die nicht deinem Feld entsprechen, sofort wahrzunehmen und unmittelbar zu reinigen.

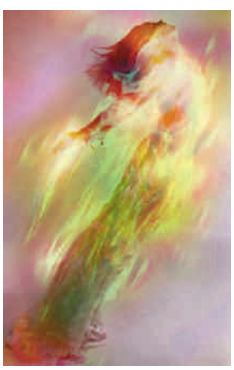
Intuitionstraining-Aktivierung deines medialen Potenzials

6./20. März: Gruppenseelenheilreise, 15 €
16/17. März: Intensiv-Wirbelsäulenseminar, 280 €
23. März : Aura-Reinigung und Klärung, 120 €
11. Mai: Aura-Reinigung und Klärung, 120 €
25./26. Mai: Intensiv - Wirbelsäulenseminar, 280 €

Wera Fengler
Heilpraktikerin, Medium, Spirituelle Beraterin/Lehrerin und Künstlerin

Anmeldung/Info:
Tel.: **030 - 34 50 40 44**
wera.fengler@online.de

Weitere Seminare:
www.wera-fengler.de



Light Grid Dance

Sacred Healing Dance

ab 7. März

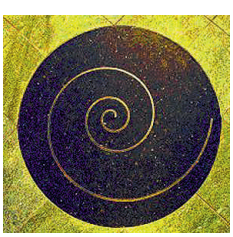
Tanze in deine Wahrheit und in deine Kraft.
Lass alles los, was an Programmierungen, Konditionierung und Traumata noch in deinen Zellen wirkt, aus diesem Leben und anderen Leben.
Wir tanzen im Lichtgitter-Heilkanal nach Damien Wynne. Wir folgen unserem Herzen und unseren Impulsen. Wir öffnen unsere Stimme und lassen sie fließen. Eine tiefe Transformation, Reinigung und Aktivierung deiner Kraft und wahren Essenz geschieht auf vielen Ebenen. Lass Kontrolle los und das Halten in deinem System, Unterdrückung und Spannung. Befreie dich. Öffne dich. Entdecke dich neu. Entdecke deine Kraft und ekstatische Energie! Diese Arbeit hilft dir in deinem Herzen anzukommen und aus deiner Quelle zu leben.

Namaste und Willkommen!

Jeden Donnerstag: 18-20 Uhr
Ankommen ab 17.45 Uhr
MAUZ, Paul-Lincke-Ufer 39/40
Kreuzberg

Katerina Stwrtetschka
Heilerin und Coach für Körperbewusstsein

Tel.: **030 - 41 72 21 67**
Katerina@Lilit-komm-mit.de
www.Lilit-komm-mit.de



NachtKlänge – die besondere Konzertreihe in der Heilig-Kreuz-Kirche

ab Fr, 8. März

Fr, 8. März, 21 Uhr NachtKlänge 66: Rumi Projekt
Lieder des Sufipoeten auf persisch, arabisch, deutsch und orientalischer Worldjazz
Dieter Halbach (Gesang, Rubab, Saz)
Parageet B. Kircher (Alt- und Sopransax)
Christoph Strüncke (Udu, Tontrommel)
Moussa Rosenfeld (Ney-Rohrflöte, Derwischtanz)
Soheila Hadipur (Lyrik, Gesang , Derwischtanz)

Konzerte im Liegen möglich.

So, 31. März, 21 Uhr
Oster-NachtKlänge: con anima
Das Vokalensemble con anima spielt lebendige Renaissancemusik.
Liedsätze und Motetten des 16./17. Jh. aus Mitteldeutschland. Unbekannte Schätze von vier Komponisten aus Luthers Umfeld, u. a. Johann Walter, einem seiner musikalischen Vertrauten. Musikgeschichte, die ergreift und begeistert.

Ort: Heilig-Kreuz-Kirche Kreuzberg, Zossener Str. 65, 10961 Berlin
VVK: koka 36
Tel.: 030 - 61 10 13 13
Kartenvorbest.: 030 - 69 59 36 24
Info: Akanthus Kulturmanagement Heilig Kreuz-Passion
Tel.: **030 - 69 40 12 41**
info@akanthus.de
www.akanthus.de

Familienaufstellungen als heilsamer Weg

Seminare und Einzelaufstellungen mit Dr. Renate Wirth

Unsere eigenen Kindheitserlebnisse und schweres Schicksal in unserer Herkunftsfamilie können zu Schwierigkeiten in unseren Beziehungen führen und unsere Kraft und unser Lebensgefühl stark einschränken. Familienaufstellungen zeigen die dahinterliegenden Dynamiken auf und ermöglichen heilsame Lösungen.

Neue Weiterbildung "Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting" ab März 2013:
Inhalte und Info:
www.aufstellungstage.de/weiterbildung

Kostenloser Infoabend zur Weiterbildung:
8. März 2013, 18-20 Uhr

Familienstellen-Seminare
9.-10. März 2013
13.-14. April 2013
11.-12. Mai, Kosten: je 190 €
Stellvertreter kostenlos (nur mit Anmeldung)

Einzelaufstellungen: 1,5 Std, 135 €
Termine nach Absprache

Familienstellen-Seminar:
9.-10. März
Infoabend Weiterbildung:
Fr, 8. März

Termine, Infos, Anmeldung:
Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin
Akkadeus -
Praxis für Systemaufstellungen
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin
Tel.: 030 - 30 10 46 57
0172 - 183 26 35
renate.wirth@aufstellungstage.de
www.aufstellungstage.de

Das klare Licht wacher Bewusstheit

Herzensbildung – Geheimnis der Freiheit

Mariananda
arbeitet seit mehr als 40 Jahren mit Gruppen und mit Menschen, die auf der Suche nach Erkennen des HerzensMysteriums, inneren Friedens und sich selbst sind.
Sie teilt Satsang, lehrt das Enneagram und leitet All-tags-taugliche-Meditation an.

- humorvoll
- radikal
- direkt
- tief
- einsichtig
- frei

Satsang: 24. März 2013
Enneagram II: 8.-10. März 2013

8.-10. März

Weitere Infos:
Heike Krups-Tischer

Tel.: 030 - 77 20 68 39
Supervision.H.Krups-Tischer@t-online.de

www.mariananda.de
www.enneagramtraining.de

Pflanzenerlebnisse 2013

Für alle Pflanzenfreunde und die, die es werden wollen

Sind Sie motiviert, etwas mehr über die sie umgebenden Heilpflanzen zu erfahren, in der Natur oder in ihrem Garten? Möchten Sie einfach ‚duftende' Erfahrungen machen? In jedem Fall finden Sie in der Naturheilpraxis Barbara Ahrens, in der Villa Martha, Zehlendorf, für jeden das richtige Angebot. Einmal im Monat, am Montag von 18.30-20 Uhr, gibt es für Interessierte einen fortlaufenden spannenden Kräuterkurs, jahreszeitlich abgestimmt, mal indoor, mal outdoor. Es gibt viel zu lernen, zu sehen, zu riechen und nicht zuletzt zu schmecken und zu erleben! Wer sich nicht das ganze Jahr über festlegen möchte, findet Einzelveranstaltungen am Donnerstag zu Themen wie "Über Rose und Lavendel" oder "Über exotische und neu entdeckte Heilpflanzen".

Kostenloser Schnuppertermin zum Heilkräuterkurs:
11.3.2013

Ort/Info/Anmeldung:
Naturheilpraxis Barbara Ahrens
Villa Martha
Stubenrauchstr. 10
14167 Berlin
Tel.: 030 - 85 07 51 50
praxisahrens@arcor.de
www.barbara-ahrens-praxis.de

BARBARA AHRENS NATURHEILPRAXIS

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – anerkannter Bildungsurlaub

Die Grenzen zwischen Lebensberatung, Coaching und der Psychotherapie sind fließend. Bringt ein Klient eine Störung von Krankheitswert mit – die wir vielleicht überhaupt erst durch das Wissen über die Seelenerkrankungen erkennen können –, so wird unversehens aus einer Beratung oder einem Coaching eine Psychotherapie. Hierfür benötigen wir innerhalb Deutschlands definitiv eine offizielle Heilerlaubnis.

In rund 120 Kursen habe ich seit 1997 über 2300 Teilnehmer auf die amtsärztliche Überprüfung vorbereitet. Über 90 % waren dabei im ersten Anlauf erfolgreich.

Neue Kurse (anerkannter Bildungsurlaub), die es wahlweise als Tages- und Abendkurse gibt, beginnen wieder im **März 2013.**

Infoabend:
Di, 12. März, 19 Uhr

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

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

Die Fähigkeit der Achtsamkeit hilft, mit den Stresssituationen während der Schwangerschaft und mit den Schmerzen und der Ungewissheit während der Geburt besser umgehen zu können. Sie entwickeln mehr Zuversicht und die Ängste, die diese Reise in das Unbekannte häufig begleiten, verringern sich.
Ein werdender Vater: "Ich habe am Anfang gedacht, dass das ein Geburtsvorbereitungskurs ist. … Jetzt, am Ende des Kurses, geht es nicht mehr nur um die Geburt. Was wir gelernt haben, wird uns zwar bei der Geburt helfen, hat aber vor allem die Lebensperspektive verändert."
Der Kurs "Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit" beinhaltet einen kompletten **Geburtsvorbereitungskurs** und einen kompletten **MBSR-Kurs** nach Jon Kabat-Zinn.

Kurs: 8.4.-17.6.2013 (9 Abende)
Ort: Zentrum Lotos-Vihara,
Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte

Info-Abend:
Fr, 15. März, 20 Uhr

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme,
Gesundheitswissenschaftlerin
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

Wie neu geboren

9 Monate Wachstumszeit für dich – kostenfreier Infoabend für alle Angebote

Leichter leben, Botschaften erkennen, Altes loslassen, Talente leben, Verstrickungen lösen, Beziehungen genießen, Geben und Nehmen, Wohlstands-Bewusstsein, in Freude sein
Wie neu geboren: 8 Wochenenden
vom 13./14. April bis 14./15. Dezember

5 Tage Ostsee-Seminar: **Glück und Leichtigkeit**
So, 9. Juni – Do, 13. Juni, Bio-Wellness-Gutshaus Stellshagen

Systemisch-Synergetische Aufstellungen:
offene Abende freitags 18 Uhr, 22. März und 26. April
Intensiv: samstags 11 Uhr, 23. März und 27. April

Heike Sansoni
ist Seminarleiterin, Heilerin und Coach. Seit über 12 Jahren begleitet sie Synergetik-Innenweltreisen, Aufstellungen und energetische Heilung mit CQM. Ihr Ansatz ist Klarheit, Tiefe und Humor.

Fr, 15. März, 19 Uhr

Seminare und Einzelarbeit im
Raum für Heilung
und Kommunikation
Bamberger Str. 48 a
10779 Berlin , nahe Viktoria-Luise-Platz

Tel.: 030 - 12 09 45 31
heike.sansoni@synergetik-berlin.de
www.synergetik-berlin.de

Die sinnliche Reise

Grundkurs Tantramassage. Für Frauen, Männer und Paare

In diesem Seminar werden gelehrt:
Das Gestalten eines Massage-Platzes, eine vollständige Ganzkörper-Massage inkl. Yoni- und Lingam-Massage, Atemtechnik.
Außer den vermittelten "Techniken" geht es um die Kunst, für einen anderen Menschen einen sinnlichen, ekstatischen Raum zu öffnen und zu halten. "Werkzeuge" dafür sind Atem, Präsenz und Berührung.
Die erlernte Massage kann ein wunderbares Geschenk für Ihre Freunde, Freundinnen oder Geliebte/n und eine wertvolle Bereicherung für Ihre eigene erotische Lebensqualität sein.
Auf ein ausgewogenes Verhältnis von Frauen und Männern wird geachtet.

Die sinnliche Reise:
15.-17. 3./18.-20. 10.2013
Preis: 240 €
Tantra Ritual Massage: 27.-30.6.2013
Preis: 350 €
Ort: ZeGG, Belzig bei Berlin

15.-17. März

Info und Anmeldung:
Tantramassage Lernen!
Nhanga Ch. Grunow
Leitung: Katharina Ebert

Tel.: 07161 - 945 92 22
Mo+Mi 9-11 Uhr
Do 18-19 Uhr
nhangas-seminarbuero@web.de
www.tantramassage-lernen.de

Meditationslehrerausbildung

12-monatige Ausbildung in zwei Modulen

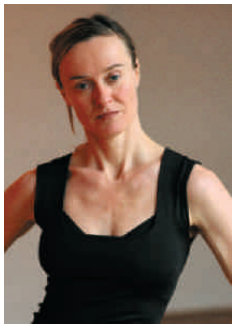
Die Ausbildung vermittelt theoretisches Wissen über die verschiedenen Meditationsformen, ermöglicht die Praxis der meditativen Selbsterfahrung und trainiert das professionelle Anleiten von Gruppenmeditationen.

Gegliedert in zwei Module, macht Sie das Basismodul (5 WE/5 Übungsabende) mit den Grundformen der Meditationen und der Körpertiefenentspannung vertraut:
- Meditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- Atemmeditationen und Pranayama
- Mantra, Mudra, Mandala und Chakrameditationen

Das Aufbaumodul (7 WE/7 Übungsabende) beinhaltet Meditationsformen zum Aufbau des Lichtkörpers:
- Aktivierung der feinstofflichen Körper und Zentren
- Integration des Höheren Selbst
- Wiederherstellung der heiligen Geometrien
- Kundalini-, DNS-, Merkaba- und Arbeit mit der Mahatma-Energie
- Lichtarbeit mit Engeln und aufgestiegenen Meistern

kostenfreie Infoabende:
18. März und 7. April
Ausbildungsbeginn: 20./21. April

Bernd Borchert
Ausbilder für Meditation, Channeling und energetische Heilweisen
Centre for spiritual evolution - Berlin
Tel.: 030 - 217 01 09
b.borchert@online.de
www.gutes-gelingen.de/bernd-borchert.html



Sinnliches Frühlings-Erwachen

Ein Wochenende zum Eintauchen in die tantrische Erfahrung

Das Seminar steht - wie der Name bereits andeutet – im Zeichen des Frühlings-Erwachens der Sinne und Energien.
Seit jeher ist das Frühjahr die Zeit der Reinigung, des Kehr-Aus, des Loslassens und der Neu-Orientierung. Auch im Tantra verehren wir die Kraft der Erneuerung, des Stirb-und-Werde und der ewigen kosmischen Kreisläufe.
Bioenergetische Übungen und Yoga geben dem Körper neuen Schwung und dienen der Reinigung der Seele, sinnliche Begegnungen mit Partnern öffnen Herz und Gefühle, Tanz und Meditation ermöglichen eine harmonische Balance zwischen den Polen Dynamik und Ruhe.

Samstag, 16.3., 13-21 Uhr
und Sonntag, 17.3., 12-18 Uhr
mit jeweils einstündiger Pause

16./17. März

Kosten: 160 €
Anmeldung bis 10.3. nur 140 €

Mehr unter:
www.advaita-tantra-berlin.de

Ausbildung in Tiefenmassage

Seminarreihe 2013 /14 mit Frali Venner und June Franziska Valenti Clari

In unseren Seminaren lernst du, eine tiefgreifende, ganzheitliche professionelle Ganzkörperbehandlung zu geben. Wir vermitteln Techniken u.a. aus der Tiefengewebsmassage, dem Joint-Release, dem Shiatsu und der Craniosacralen Körperarbeit. Wir werden dir zeigen, wie du deinen Körper sich selbst schonend und zugleich effektiv einsetzen kannst. Du wirst lernen, mit Hilfe deiner Präsenz und deinem Einfühlungsvermögen nach und nach in tiefere Schichten des Muskelgewebes und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

Wir bieten eine angenehme Lernatmosphäre, ein freudiges, ungezwungenes Miteinander und den Raum, sich selbst neu zu spüren.

Die Kurse richten sich an Laien wie an praktizierende Bodyworker.

Infoabend: Do, 21. März
und Mo, 6. Mai, 20 Uhr

Ausbildungsbeginn:
25./26. Mai 2013
Kosten: 180 € /Wochenende
Ort: Berlin-Schöneberg
Termine und Info:
www.tiefenmassage-berlin.de

Anmeldung:
Tel.: 030 - 25 93 28 59
oder fralivenner@web.de

Seminare 2013: Raum für dich!

Einweihung in das Licht von Erzengel Nathanael

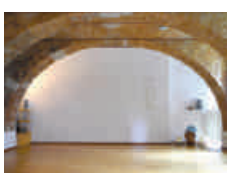
Einweihungswochenenden bieten durch meine mediale und kreative Gestaltung einen ganz besonderen energetischen Raum, der den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, sich selbst besser kennenzulernen, zu verstehen und bewusst spirituell zu entwickeln. Dabei ist es nicht wichtig, ob man schon mit Erzengeln zu tun hatte oder nicht. Vereinfacht kann man sagen, dass die großen Erzengel reinster energetischer Ausdruck grundlegender Tugenden und Qualitäten sind. Eingeweiht in ihr Licht unterstützen sie uns um ein Vielfaches, genau die Qualitäten zu entwickeln, die wir benötigen um unsere eigenen Ziele und Visionen umzusetzen sowie all das nach und nach aufzulösen, was uns an der Entfaltung unseres höchsten Potentials hindert.
Den Auftakt meiner diesjährigen Seminare bildet die Einweihung in das Licht von Erzengel Nathanael zusammen mit den Aufgestiegenen Meistern Kuthumi, Djwal Khul und St. Germain. Nathanael gehört nicht zu den bekanntesten Erzengeln, aber man sollte ihn unbedingt kennenlernen: seine Energiequalität ist so umfassend, sanft und mächtig zugleich, dass er einerseits eine wunderbare Öffnung in die Erzengel-Reiche ermöglicht, wenn man interessierter Einsteiger ist, andererseits aber auch eine hochwertige Vertiefung der eigenen Verbindung mit den Reichen der Erzengel und Aufgestiegenen Meister für Engel-Erfahrene bewirkt. Er hilft uns dabei, Ängste und selbsterschaffene Hindernisse zu erkennen und diese durch innere Arbeit an uns auflösen, Vater-Mutter-Gott in uns zu erfahren und bringt uns in Verbindung mit unserem Meisterselbst. Die aufgestiegenen Meister tragen ihren Teil zum Gelingen des Wochenendes bei und wir können uns auf ein vielschichtiges und kraftvolles Seminar einstellen.
Detailliertere Infos unter
www.elysium-potsdam.de/Seminare

22.-24. März

Zeiten:
Fr. 19-22, Sa. 10-21, So, 10-17 Uhr
Beitrag: 280€ /230 € ermäßigt
Anmeldung:
bis Donnerstag 21.3.2013

Margareta Gögdün
Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung
und Mediales Coaching,
Vermietung Seminarraum

elysium - Lindenstr. 12
Remise im Hof, 14467 Potsdam
Tel.: 0331 - 237 04 20



Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander

Letzter Schnupperabend vor Trainingsbeginn

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

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

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

Siehe auch Doppelseite in der November-Ausgabe SEIN, Seite 34/35.

23. März, 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

Hormon-Yoga mit Jutta Wohlrab

Hormon-Yoga ist besonders wirkungsvoll für Frauen in der Menopause und Frauen mit Kinderwunsch. Es lindert oder vertreibt hormonbedingte Leiden, wie Hitzewallungen, Libidoverlust oder Schlaflosigkeit, da es die Hormone auf natürliche Weise stimuliert und harmonisiert. Hormon-Yoga eignet sich für Frauen jeden Alters - auch ohne Yoga Vorkenntnisse. Die Reihe von Übungen arbeitet vor allem mit pranischen Energieflüssen, dauert nur 30 Minuten und lässt sich so gut in den Alltag integrieren.

Jutta Wohlrab ist Hebamme und Yogalehrerin. Sie studierte Hormon-Yoga® mit Dinah Rodriguez, die diese Therapie 1993 entwickelte und seither erfolgreich lehrt.

Hormonyoga
23./24. März: WE Kurs, Stuttgart
27./28. April: WE Kurs, Berlin Kreuzberg
8./9. Juni: WE Kurs, Berlin Kreuzberg
Einzelstunden möglich
Preis für ein WE Kurs 179 €, oder kommt zu zweit und jede bezahlt 159 €

ab 23./24. März

Kontakt und Anmeldung:
Elements of Birth
Jutta Wohlrab
Tel.: 0176 - 70 30 03 07
info@elementsofbirth.com
www.elementsofbirth.com

Foto: © Baris Guerkan

Ostern mit achtsamer Körper- und Bewegungsarbeit

Wieder mehr zu sich selbst finden, sich spüren, wahrnehmen, erleben. In Kontakt mit dem sein, was der jeweilige Moment hervorbringt - ob Lust oder Unlust, Kraft, Erschöpfung, Traurigkeit oder Freude. Sich in all dem lebendig fühlen und im Fluss sein! Über natürliche Bewegungen wie Gehen, Laufen, Liegen oder Sitzen öffnet sich ein Bewegungsraum, in dem Sie sich Ihren eigenen inneren Regungen, Impulsen und Bedürfnissen anvertrauen können. Sie finden darin Ihren eigenen Rhythmus und Ausdruck. Festgehaltenes löst sich, Neues wird ausprobiert und das Vertrauen in die körpereigene Sprache und damit auch ins Leben wird gestärkt.
Die Bewegungseinheiten sind eingebettet in Meditation und persönlichen Austausch. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Leitung: Alexa Rüdel, Bewegungslehrerin, Körperpsychotherapeutin (HP)

28. März bis 1. April

Kosten: 380-420 €
(Seminar, Unterk., Verpfl.).

Ort/ Info:
Hof Leesthal/Wendland
Tel.: 05851 - 60 29 01
www.hofleesthal.de

Eros & Psyche – UnBewusste Partnerwahl – Intensivworkshop für Singles

Ostern 2013 mit Dipl. Psych.Regina Tamkus

Hat es vielleicht doch etwas mit mir zu tun, das mich der Mann oder die Frau meiner Sehnsucht noch nicht finden konnte?!
Wie wähle ich, wen ich liebe und wie kann ich mein unbewusstes Wahlmuster so ändern, dass ich die Liebesbeziehung dauerhaft anziehe, nach der ich mich tief in meinem Herzen sehne? Das sind die großen und wunderbaren Themen dieses Workshops.
Ich habe den Eros&Psyche-Singleprozess vor 15 Jahren mit viel Vergnügen aus meiner eigenen positiven Erfahrung heraus entwickelt und seitdem vielen Männern und Frauen erfolgreich vermittelt.
Seien Sie mir herzlich willkommen!

Termin: 29. März-1. April

Kosten: 540 € /Frühbucher 495 €
Ort: Berlin Friedrichshagen

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

Der Mehrdimensionale Mensch

Osterretreat vom 29. März bis 1. April, (täglich 4-5 Std.) in Berlin

Vortrag, Tanz, Schamanische Reisen mit der Trommel, Übungen und Meditation

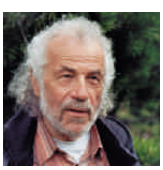
Der Mensch ist mit der Gabe ausgestattet, mit vielen Ebenen aus den Inneren Welten zusammenzuarbeiten. Jeder von uns hat seinen individuellen und einzigartigen Zugang zu diesen Welten. Mit dieser Gabe können wir der Inneren Welt helfen, ihr Wissen der Menschheit preiszugeben und wir können sie dann als Mittler dieses Wissens als Bausteine für die Neue Zeit in unsere planetare Welt transportieren.

Im Osterretreat haben wir durch unterschiedliche Aktivitäten die Möglichkeit, Kontakt zu den Inneren Welten zu bekommen.

29. März bis 1. April

Seminarkosten : 145 €
Ort: "Der Bewegte Raum"
Belziger Straße 7

Info und Anmeldung:
Egon Martens
Tel.: 030 - 78 00 19 19
Egon-Martens@gmx.de
www.gespraeche-mit-der-seele.de



Selbstheilung Online – Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin

Der gesunde Wohnraum

1. Tagesseminar der Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin
Thema: Wir heilen uns selbst! - Hilfe zur Selbsthilfe und Therapiekonzepte

Themen:
Kranke Gesellschaft – kranker Mensch. Die Ebene der Verursachung
Die Kraft der eigenen, mentalen Steuerung und ihre Auswirkungen auf der Zellebene.

Die Hexagonwasser-Therapie – eine Urform des Heilens
Hocheffektive Naturprodukte – auch für den kleinen Geldbeutel.
Der gesunde Wohnraum.

Termin: Samstag, 13.4.2013, 9.30 bis 18 Uhr
Das Tagungsprogramm ist zu finden:
www.selbstheilung-online.de
auf der Leitseite nach unten gehen.

Sa, 13. April, 9.30-18 Uhr

Leitung:
Ursula Ehrhorn, Ärztin und Coach in Berlin, Leiterin der regionalen Gruppe.
Walter Häge, Gründer und Leiter des bundesweiten Netzwerks.

Weitere Informationen:
selbsthilfe.haege@t-online.de
www.selbstheilung-online.de
www.walterhaege.de
Google-Info: Walter Häge

Yogaübungsleiter für Kinder

mit Miriam Kretzschmar

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

Kosten:
Wochenende 265 € (ermäßigt 220 €)

Termine:
Praxisseminar Kinderyoga 19.-21.4.2013

19.-21. April

Info:
Miriam Kretzschmar
Yoga- und Kinderyogalehrerin
Lernen in Bewegung e.V.
Tel.: 030 - 38 10 80 93
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellung, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Erfüllt in Liebe und Beruf
Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Verständnis für sich selbst, für andere und für Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen.
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:

Offener Abend:
23.4.2013, 20 Uhr

Wochenendseminar:
26.-28.4.2013

Offener Abend: Di, 23. April

Seminar: 26.-28. April

Informationen und Anmeldung:
Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann, Diplomsozialpädagogin/
HP Psychotherapie
Königstuhlweg 23, 12107 Berlin
Tel.: 030 - 69 81 80 - 71
Fax: - 72
www.ifosys.de

Yogalehrer werden – dein Weg in die Freiheit!

Zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zum Diplom-Yogalehrer

Die Freiheit ist schon da!
Freiheit – und ebenso Freude und Glück – finden in dir statt und sonst nirgends. Das Geheimnis eines erfolgreichen Yogalehrers ist, neben dem Handwerkszeug, dass er diese Qualitäten in sich erfährt. Nur wer seine inneren Schätze kennt, kann anderen etwas zeigen. Er wird zum Licht – für sich und andere – und ist im besten Sinne erfolgreich!
Yoga bietet ein hervorragendes Instrumentarium, um dein Bewusstsein und deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Es bedeutet Wachstum für Körper, Geist und Seele.
In unserer zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung nach Dr. Swami Gitananda vermitteln wir deshalb nicht nur umfassende theoretische und praktische Kenntnisse über Yoga, sondern fördern vor allem die eigene Übungspraxis, pädagogische Erfahrungen und persönliche Reife der angehenden Yogalehrer.

Der Unterricht findet einmal im Monat als Kompaktwochenende statt und umfasst 60 Lektionen à 3 Stunden. Gegen Ende der Ausbildung kommt ein einwöchiges Intensivseminar zu "Yogischen Reinigungstechniken" hinzu. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit ein intensiver Austausch möglich ist.

Ausbildungsbeginn 4./5. Mai

Krankenkassenanerkennung möglich!

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

Delphinreise und das Herzchakra – Seminar am Roten Meer

im Dolphinreef / Eilat

Erleben Sie hautnah die heilende Kraft der Delphine. Wir werden jeden Tag zu den Delphinen ins Rote Meer gehen, mit ihnen schwimmen/schnorcheln/tauchen und die phantastischen Augenblicke genießen…Delphine stehen in uralter Freundschaft zu den Menschen. Ihre Verbundenheit zu uns bringt uns mit unserer Seele wieder in Kontakt. Sie sind die Therapeuten der Meere! Sie öffnen behutsam unser Herz und unseren Geist. In ihrer Nähe zu sein, ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl.

7Ü/HP im First Class Hotel, mit Büffet für Genießer, weitab vom Tourismus.
Das Herzchakra ist die Brücke zwischen dem Körper/Materie und der Seele/Geist. Mit Körper-Energie-Atemübungen, Yoga, Meditation. Wir integrieren die individuelle Botschaft der Delphine.

Eine unvergessliche Herzreise.

27. Mai bis 3. Juni

Gesundheitspraxis M. Heim
HP-Yogalehrerin

Film/Bilder und Info:
www.dimensionen.info
Tel.: 07564 - 93 64 04

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

BERATUNG UND COACHING

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**
taniashexenpost@yahoo.de
www.taniamaria-niermeier.de
www.die-hexenschule.de

WunderLeben
Frauenberatung & Wegbegleitung

Unterstützung auf Ihrem einzigartigen Lebensweg

- Heilsame Selbstfürsorge & gesunde Selbstliebe
- Dankbarkeit und Wertschätzung als Ressource
- Kokreativ Beziehung gestalten
- Innere Schöpferkraft aktivieren

Im Himmel Wurzeln schlagen
Farbenfrohe Träume in Mutter Erde pflanzen
Dem WunderLeben ein Zuhause schenken

WunderLeben
Frauenberatung & Wegbegleitung

Einzelsitzungen und Telefonberatung
Henny Schmidt-Burkhardt
Eschenstr. 4, 12161 Berlin

Tel.: **030 - 85 40 84 04**
info@wunderleben-beratung.de
www.wunderleben-beratung.de

Alltagsorientierte Geistheilung & Ganzheitliche Lebensberatung

„Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern." Nach diesem Prinzip unterstütze ich Dich bei der Bewältigung von „Herausforderungen".

Schwerpunkte
- Harmonisierung von allergischen Reaktionsmustern
- spirituelle Wirbelsäulenbehandlung
- Angstbewältigung
- Orakel-basierte und mediale Analyse
- Aufstellung von Persönlichkeitsanteilen
- Raucherentwöhnung
- Reiki-Behandlungen/Reiki-Kur

Jeroen Gremmen
Kaiserdamm 21
14057 Berlin
U2 Bhf. Kaiserdamm

Tel.: **01525 - 4 05 33 56**
info@geistheilung-berlin.de
www.geistheilung-berlin.de

Einzelsitzungen
- **Mediale Lebensberatungen**
- **Tierkommunikation**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Supervisionen, Coaching**

Ausbildungen
- **Mediale/r Lebensberater/in**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Reiki Grad I-IV** • **Tierkommunikation**
- **Rückführungsleiter/in**

März
6.3. Reiki-Einweihung 1. Grad
6.3. Abendgruppe Familienaufstellungen
7.3. kostenloser Info-Abend
13.3. Lectures & more - Bewusstwerdungsabend
15.-17.3. Wochenend-Seminar "Techniken des neuen Zeitalters"
22.-24.3. Basisseminar- "Medialität"

Beate Bunzel-Dürlich, HP
Spirituelle Lehrerin, Therapeutin
Medium, Reiki-Meisterin, Autorin
Jonasstr. 4, 10551 Berlin-Tiergarten

Tel.: **030 - 3 91 92 77**
beate.duerlich@arcor.de
www.beate-k-duerlich.de

Bitte aktuelles Programm anfordern

Spirituelle Lebensberatung/Coaching

Systemische Aufstellung
Finden Sie Klarheit, Unterstützung und Lösungsansätze für persönliche und berufliche Themen wie Familie, Ängste, Beziehung, Finanzen, berufliche Neuorientierung, Ärger im Job usw.
Einzelsitzung 60 €/h

Channeling mit den Wesen des Lichts: Elohim, Engel und aufgestiege Meister
Finden Sie Unterstützung bei Sorgen, Ängsten, Blockaden und seelischen Problemen.
Befragen Sie die Wesen des Lichts und erhalten Sie Botschaften, die Sie bei Ihrem Heilwerdungsprozess unterstützen.
Einzelsitzung 80 €/h

Alexandra Bosshard
Spirituelle Lebensberatung
Gabriel-Max-Str. 11, 10245 Berlin
Tel.: **0174 - 5 67 46 78**
alex_bosshard@yahoo.de
www.goldenlight.info
Offene Meditations- und Channeling-Abende
Termine: 12.3.,9.4.,14.5., jeweils 19-20.30 Uhr
25 € incl. Getränke, Teiln. nur nach Voranmeldung

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

MEDIALE LEBENSBERATUNG QUANTENHEILUNG, JENSEITSKONTAKTE

Die **Themenschwerpunkte** der Beratung sind:
- Selbsterkenntnis (Muster, Gaben und Potentiale)
- Persönlichkeitsentfaltung (Ursachen & Wirkung)
- Liebe, Partnerschaft, Kinder, Beruf, Berufung,
- Kontakt zu Verstorbenen, Trauerarbeit
- Gesundheit (Hintergründe, keine Diagnose)

Erkrankungen: Konflikt - Symptom - Lösung

Medialen Lebensberaterin und Quantenheilerin Kerstin Rossbander im Gespräch mit demanthroposophischer Arzt Dr. Koob, **8.3.2013**, 19 Uhr

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Kladower Damm 221, 14089 Berlin, Saal Haus 28,
www.havelhoehe.de

Kerstin Rossbander
Medium

Goethestr. 48
10625 Berlin

Tel.: 030 - 3 12 46 85
mail@kerstin-rossbander.de,
www.kerstin-rossbander.de
www.pureblume.de

Ganzheitliche Farb- & Typ-Beratung
Erleben Sie selbst, wie Sie durch Farben Ihre Persönlichkeit unterstreichen und diese zum Ausdruck bringen können.
Welche Farbe braucht die Seele jetzt und wie kann sie geschickt in die Alltagsgarderobe integriert werden?
Der Stoff aus dem die Träume sind… herauszufinden, wie der Stoff beschaffen sein muss, um Ihr Wesen und Ihren Typ zu unterstützen, ist ein wesentlicher Bestandteil der Beratung. Welcher Stil repräsentiert Ihr Lebensgefühl?
Lernen Sie sich neu kennen mit all den Facetten und Möglichkeiten ihres Wesens.

„Den Körper zu schmücken ist wie eine Liebeserklärung für sich selbst.“

Die Aufhübscherin
Gisela Krätzig
Schönleinstraße 8
10967 Berlin

Tel.: 030 - 6 91 94 03

gisela.kraetzig@berlin.de

www.die-aufhübscherin.de

TSEWA
Praxis für Aufstellungen und Schamanismus

- Aufstellungen im buddhistischen Kontext
- Schamanische Aufstellungen
- Auflösung symbiotischer Muster
- Dämonenfüttern nach Tsültrim Allione
- Schamanische Reisen und Rituale

Offene Gruppen und Einzelarbeit

Aufstellungswochenende zum Thema "Beziehung" 9./10.3. im Dharma Mati Zentrum

Pfingstintensivseminar
"Selbstliebe" 16.-20.5. in Finkenwerder

Beginn Ausbildungsgruppe
im März 2013

zu Gast: Tobias Lübke
"Rekapitulation und die Kraft der Stille" 1.-3.3.

Catarina Skirecki
Diplom-Sozialpädagogin, Soziotherapeutin

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

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

Haben Sie schon einmal ihre Augen aufgestellt?

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres Augenthemas und helfen aufstellungstechnisch, Augensymptome aufzulösen.

Krumme Lanke Brillen, Seminare im Gartenhaus, Berlin-Zehlendorf

Die Augen sind das Tor zur Seele.

- **Professionelle Augenaufstellungen** mit augenoptischer Begleitung
- Systemaufstellungen
- Organisationsaufstellungen
- Ausbildung

Miggi und Christian Zech
Ganzheitliche Augenoptik
Systemisches AugenAufstellen
Seminare & Einzelarbeiten

Tel.: 0172 - 3 12 40 76
miggi@augenaufstellungen.de
Termine: **www.augenaufstellungen.de**
www.krummelankebrillen.de

Die Sprache der Tiere ist die Sprache der Welt!

Wer sie verstehen kann, bekommt Einsicht in die tiefen Zusammenhänge der Natur. Da auch der Mensch Teil dieser Zusammenhänge ist, eröffnet Naturkommunikation einen Blick in die Wurzeln der menschlichen Seele und kann helfen, ganz neue Wege zur Lösung von Problemen zu finden.

- Seminare
- Seelencoaching in Problemsituationen
- Pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung

Dr. Nora Irrgang
Tel.: 0176 - 40 07 89 37
www.soul-trekking.de

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	93,00	110,00	18,00
5-10	87,00	98,00	16,00
11-12	75,00	82,00	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

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Foto © DevKom.eu

SpiegelHerz
Das Wesentliche vermittelt sich in der Begegnung: Ohne Mühe überträgt sich stille, liebevolle Aufmerksamkeit wie von selbst zum Selbst. Aus dem leeren, nicht-wissenden Bewusstseins-Raum heraus begegne ich dir, fühle mich ein, spiegle dir wieder, was dir unbewusst ist und helfe dir so, eine tiefere Ebene zu erleben. Du erfährst fühlend eine umfassendere Sicht auf Situationen und Beziehungen. Es kommt eine größere Intelligenz als die meine zum Ausdruck und vermittelt mit klaren Worten, in hoher Energie Einsicht in unbewusste, persönliche und überpersönliche Zusammenhänge. Situativ nutzen wir Übungen aus der modernen Körperpsychotherapie sowie Gestalttherapie. Das Coaching ist frei von Methode und Strategie. Dein Leben weist den Weg. Der Raum ist offen, du bist willkommen.

Stephan Bissart
SpiegelHerz

transpersonales und
psychoenergetisches Coaching

Tel.: **030 - 21 75 56 63**
bissart@spiegelherz.com
www.spiegelherz.com

Beratung
Coaching intensiv
Energiearbeit
Seminare

HerzCoaching – für ein Leben, das du liebst
- Spiritualität im Alltag
- Persönliche Entwicklung zur inneren Freiheit
- Mit dem Herzen denken

„Walking in your shoes“
9. März, 11-18 Uhr
Niedstr. 38, 12159 Berlin

AGNES ELISHA PFROGNER
Spirituelle Lehrerin, Coach
In Berlin und Fürstenwalde

Tel.: **03361 - 7 35 30 50**
0174 - 2 80 27 09
agnespfrogner@t-online.de
www.HerzCoaching.net

Pferdemomente - Mit Pferden auf dem Weg zum authentischen Selbst
Pferde sind von Natur aus wahre Meister der Körpersprache. Sie leben ganz im Augenblick und verkörpern Sanftmut, Kraft und Freiheit. Als Ruhepol und Kraftquelle lehren sie uns gelassenes und bewusstes Handeln. Pferde spüren genau, ob das, was wir tun, zu dem passt, was wir fühlen. Sie spiegeln uns, wann wir wirklich wahrhaftig sind.

Was Sie von Pferden lernen?
- klar und präsent auftreten
- bewusst und kraftvoll handeln
- „mit Herz“ JA und NEIN sagen
- Ihrer inneren Stimme vertrauen
- echte Verbindung aufbauen

Aktivieren Sie Ihr volles Potential und gehen Sie klar Ihren eigenen Weg!

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

Die nächsten Termine
16./17.3. Mit Pferden im Einklang
23.3. Selbstbewusst Grenzen setzen
24.3. Innere Führung finden
10.-14.6. Seminarwoche Kraft & Lebendigkeit

Astrologische Beratung
Geburtshoroskope
Paarhoroskope
Transite
Tierkommunikation
Reikiausbildung
Tierreiki

Jenseitskontakte
Hilfe bei Verhaltensauffälligkeiten
Tierhoroskop
Tarot
Familienaufstellungen
Einzel- und Gruppensitzungen

Artemis Barthenius
Reikilehrerin

Hohenstaufenstr. 7
10781 Berlin

Tel.: **030 - 21 99 61 46** oder
Tel.: **0178 - 6 34 48 32**
andreatietbl@yahoo.de

HANDWERK UND HANDEL

SOTANTAR
Der Yoga Shop

SOTANTAR YOGA SHOP

Alles für Yoga & Meditation

Seit acht Jahren in Berlin im Prenzlauer Berg

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei -
wir beraten Sie gern.

Sie bekommen bei uns:

- Yogamatten in verschiedenen Größen
- Meditationskissen • Zafutons
- Yogakleidung • weiteres Yogazubehör

- spirituellen Schmuck • Bücher • CDs
- eine große Auswahl an Buddhas

SOTANTAR YOGA SHOP
Schliemannstraße 25 A, 10437 Berlin
Nähe U/S Schönhauser Allee

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 11-19 Uhr, Sa: 11-15 Uhr

Tel.: **030 - 44 73 76 52**
www.yoga-shop.org

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	93,00	110,00	18,00
5-10	87,00	98,00	16,00
11-12	75,00	82,00	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

VERANSTALTUNGSZENTREN

Meditation Am Ufer Zentrum (MAUZ)

TÄGLICHE MEDITATIONEN

- **Dynamische Meditation**
  Mo-Fr 8 Uhr & 17 Uhr
  Sa, So und feiertags 8.30 Uhr
- **Kundalini-Meditation**
  Mo-Fr 18.30 Uhr

VERANSTALTUNGEN (Auswahl)

- **Gurdjieff Movements** - Wochenendworkshop mit Vasanti - Einführung Fr, 15.3., 20 Uhr
- **Osho No Dimension Meditation** - mit Sukhi, jeden 2. & 4. Montag, 11. & 25.3., 18 Uhr
- **Just NOW: Meditation & Improtheater** - mit Peggy Pohl & Birgit Paul, So, 10.3., 10.30 Uhr

MEDITATION-AM-UFER-ZENTRUM

Paul-Lincke-Ufer 39/40
10999 Berlin

--- 150 qm Gruppenraum ---

Tel.: **030 - 6 18 59 09**
info@mauz-berlin.de
www.mauz-berlin.de

---

bewusst. sein.
durch anregende Seminare und Vorträge

- direkt an der Spree, am Park Wuhlheide
- helle Räume mit Spreeblick (240, 150, 70, 40 und 34 qm)
- komplette technische Ausstattung
- geeignet für 6 bis ca. 250 Personen
- Zimmer mit Vollholzmöbeln
- köstliche vegetarische Verpflegung durch unser Bio-Restaurant "Pfeffer & Salz"
- Sie nutzen Sauna, morgendliche Meditation und Yoga kostenfrei

essentis
bio-seminarhotel an der spree

Weiskopffstr. 16- 17
12459 Berlin

Tel.: **030 - 53 00 500**
info@essentis-hotel.de
www.essentis-biohotel.de

Samana – SeminarHaus & OshoPlatz
70-, 110-, 180-qm-Räume in ovaler Meditationshalle mit sehr guter Akustik, Marmor mit Fußbodenheizung. Für vielseitige Veranstaltungen – auch in Kombination mit Urlaub. Wir bieten erfahrene Rundum-Betreuung, Gästezimmer in einfacher Klarheit, exzellente vegetarische Verpflegung und ein großes Gelände mit Wiesen und Teich in den Wäldern des Osterzgebirges.

MeditationsRetreat in Schweigen
Mi-So, 13-17.3., Leitung Navyo Doppel, max. 6 TN

Ausbildung zum MeditationsLeiter Teil 1
Für Lichtarbeiter und zur Selbsterfahrung
Do-Sa, 28.-30.3., Leitung Tamanna Heyken

Intensity MeditationsWE in Schweigen
Fr-So, 5.-7.4., Leitung Abhita Zimmermann

Samana – SeminarHaus & OshoPlatz, entstanden aus: Osho Manjusha & SeminarHaus Erzgebirge
Niederpöbel 27, 01762 Schmiedeberg

Ein besonderer Platz
für besondere Veranstaltungen

Tel.: **035052 - 2 24 56**
info@samana-erzgebirge.de
www.samana-erzgebirge.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

dirk stegmeyer
matrix | coaching & seminare

Veränderung ist "VON JETZT AN" möglich!
In unserem Feld ist die ideale Lösung zu jedem Thema bereits vorhanden. Es reicht, wenn wir uns dessen bewusst werden und die "beiden Punkte" in Verbindung bringen. Die 2-Punkt-Methode ist spielend leicht zu erlernen und jederzeit bei sich und anderen anwendbar. Auf meinen Seminaren lernen Sie ihre Fähigkeiten neu kennen.
Bewusstsein erschafft Realität!

Ich lade Sie herzlich ein dabei zu sein!
Kostenfreier Infoabend 15. & 22.3, 18-19 Uhr
Anschließende Workshops 19.30-21.30 Uhr

Level 1 16.-17. März, 10-18 Uhr
Level 2 23.-24. März, 10-18 Uhr, Paket: 555,-
Ort Schivelbeiner Str. 47, S/U Schönhauser Allee

Urlaubsseminare Tegernsee, Bali

Dirk Stegmeyer
Trainer für Matrix-2-Point
Coaching und Seminare

Info und Anmeldung
Tel.: **030 - 42 80 34 81**
info@dirkstegmeyer.de
www.dirkstegmeyer.de
Alle Termine finden Sie auf meiner Homepage

INSTITUT COMPLEMENTÄRER HEILUNG

Institut complementärer Heilung - ICH
Spezialisten verschiedener Fachbereiche der complementären Medizin arbeiten hier zusammen:
- Zahnärztin
- Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie
- Heilpraktiker
- Physiotherapeuten
- Entspannungstherapeuten
- Energieheiler
- Ganzheitliche Zahnmedizin (Störfelddiagnostik, Füllungstherapie, Zahnersatz)
- CMD (Fehlfunktion zwischen Ober- und Unterkiefer)
- Kopfschmerz, Schwindel, Tinnitus
- Burnout, Depression
- Schmerzen, Entzündungen, Allergien oder andere Erkrankungen
- Stoffwechseloptimierung

Institut complementärer Heilung - ICH
Britta Materne
Prager Str. 5, 10779 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: **030 - 23 63 53 06**
kontakt@i-c-heilung.de
www.i-c-heilung.de

16. & 17. März HP-Tage im Logenhaus
24. März von 11-16 Uhr, Tag der offenen Tür

Das Leben zulassen
Eine Heilmethode des bekannten Heilers Joao de Deus
Das von Joao de Deus entwickelte Kristallbett unterstützt durch Kombination von Bergkristallen und Licht die Harmonisierung der Energiekörper, erhöht die Lebensenergie, setzt Impulse zur Zellerneuerung und unterstützt das Erkennen und Loslassen alter Muster, Ängste und Traumata.

Der Zugang zum morphogentischen Feld öffnet sich, Visionen und unkonventionelle Lösungen kommen an die Oberfläche. Durch die Stärkung und Ausbalancierung der Chakren geschieht zudem das Umsetzen von Zielen und Wünschen leichter.
März-Aktion Kristallbett-Behandlung in Verbindung mit einer 60-min. klassischen oder Ayurveda-Massage jetzt für 59 statt 80 €

Monja Sara

MassageArtBerlin
Wallstraße 74
10179 Berlin

Tel.: **030 - 91 59 39 27**
030 - 99 25 94 63
www.MassageArtBerlin.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Unser Leben ist geprägt von Höhen und Tiefen. Unter Umständen gewinnen wir dabei den Eindruck, dass erlebte Erfahrungen, Verletzungen oder aktuelle Themen uns zunehmend in unserem Leben einschränken.

In der systemischen Therapie ermutige ich Sie, bewusst wieder mit Ihren eigenen Qualitäten in Kontakt zu kommen.

Systemische Psychotherapie und Beratung für:
- Einzelpersonen
- Paare
- und Familien
- Systemische Strukturaufstellungen

Begleitung und Therapie nach Verlust eines Babys, nach traumatischen Erfahrungen in Schwangerschaft und Geburtshilfe, bei unerfülltem Kinderwunsch

Bettina Strehlau
Praxis für Psychotherapie, Paartherapie & Coaching
Dipl.-Psychologin, Hebamme
Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (SG)

Breite Straße 16, 13187 Berlin

Tel.: **030 - 20 25 65 27**
info@praxis-strehlau-berlin.de
www.praxis-strehlau-berlin.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

- **Brennan Healing Science®**
  Aura-Readings, Cord-Healings® (Arbeit an Beziehungssträngen), begleitende Vor- und Nachbereitung bei OPs, Hara-Healings®, u.a.
- **Brennan Integration Work®**
  Energetische Prozessarbeit
- **Heart Path Realignment®**
  Rückführungen: Lebensmuster im größeren Kontext erkennen und verändern
- **Nonduales Kabbalistisches Heilen®**
  In Beziehung sein mit dem was ist
- **Somatic Experiencing®**
  Arbeit an Schock- und Traumafolgen
  Bitte beachten: Sitzungen finden vor Ort oder über Skype/Tel. statt (deutsch/englisch)
- **Do, 7.3., Kennenlernangebot**
  energetische Heilsitzungen 40 min., kostenlos* (*RK 10 €) Anmeldung erforderlich!

Marion Pierschkalla
Einzelsitzungen und Seminare
Im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin-Kreuzberg
Tel.: **0151 - 43 44 20 14**
pierschkalla@aon.at
www.pierschkalla.at
Offener Abend 21.3., 19-20.30 Uhr, 10 €
Brennan Healing Science® und Depression

ThetaHealing® - eine holistische energetische Heilmethode, die durch Quantenphysik und Theta-Frequenz der Gehirnwellen körperliche, emotionale und spirituelle Heilung herbeiführen kann.

- Einzelsitzungen mit Readings (aktuelle Diagnose) und Behandlung
- Fernbehandlungen

Regelmäßige zertifizierte Ausbildungsseminare
- ThetaHealing® Basis - DNA Basiskurs 20.-22.4.2013
- ThetaHealing® Advanced - DNA Aufbaukurs 16.-18.3.2013
- Manifestieren und Überfluss, nächster Termin im Mai
- Gewichtsrevolution-Seminar

Suzana Garic
Dipl.-Psych., ThetaHealing® Lehrerin
Praxis Berlin-Friedenau
Tel.: **030 - 26 55 42 89**
sugari@gmx.de
www.theta-healing-berlin.de

NEU Infobend jeden 2. Montag/Monat, nächster Termin 11.3.2013, 18 Uhr, Anmeldung erbeten

---

Ayurveda Wellness auf 4 Etagen mit Hofgarten und Dachterrasse

- **Massagen schon ab 25 €**
- **Geschenkgutscheine** in unserem Shop jeden Monat neue Massageangebote!
- Ayurveda-Massagen mit warmen Kräuteröl
- Shirodhara - der ayurvedische Stirnölguss
- Ayurveda Wellnesstage und Schönheitstage
- Ayurvedisches Dampfbad
- Ayurveda-Kosmetik
- Ernährungs- und Entschlackungsberatung
- Dosha-Bestimmung
- Honigmassage, Hot Stone-Massage uva.
- Jeden Samstag 18 Uhr: Vipassana-Meditation
- Raumvermietung für Kurse und Seminare
- Vermittlung von Kuren in Sri Lanka
- neu: Klangmeditation (offenene Abende)

Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestraße 3
10405 Berlin

Tel.: **030 - 48 49 57 80**
Fax: 030 - 48 49 57 81
suryavilla@t-online.de
www.ayurveda-wellnesszentrum.de

Federleicht ankommen – Coaching für hochsensible und hochsensitive Menschen

hochsensitive energetische Beratung

Energiearbeit

Quantum Entrainment ®

Anett Bauer

psychosozialer Coach
Quantum Entrainment Practitioner ®
Menschenfreundin

Infos & Termine
Anett Bauer
Akazienstr. 27 (Akazienhof)
10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: **030 - 20 67 38 87**
0172 - 6 09 97 04
mail@anettbauer.de
www.hochsensibel-hochsensitiv.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Praxis für Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®
Veranstaltungs-Termine - Themen
19. März, 16. April – Vorträge mit Master Sai Cholleti
30./31. März – PRANA 1/Regina
11./12. Mai – PRANA 1/Master Sai
25./26. Mai – PRANA 2/Regina
15./16. Juni – PRANA 3/Regina
- **jeden Mittwoch** 19h 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
Ab 2013 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

Holly

Wege zur Liebe, Achtsamkeit, Spiritualität und Fülle in allem, was wir wertschätzen.

- Psychotherapie
- Coaching
- Bachblütenbehandlung
- Enneagrammarbeit

Alle Kassen und Privat

Gruppe für spirituelle Heilarbeit
- Partner-, Körperübungen
- Familienstellen, Enneagrammarbeit

Termine: 1.3.13 & 15.3.13
19.15-20.30 Uhr, pro Abend 10 €

Bachblütenkartenset, beschreibbare Bachblütenmotiv-CD

Marlotte Neumann
Psychotherapeutin
Spirituelle Heilarbeit

Nikolsburger Str. 8/9
10717 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: **030 - 8 85 47 28**
psyneu@aol.com
www.lebens-wege.net

Sich selbst näher kommen
Ich begleite Sie mit Achtsamkeit, Erfahrung Herz und Humor beim Entdecken und Erleben neuer eigener Möglichkeiten zur Gesundung und Entfaltung ihres Seins.
Klänge, innere Bilder, Körper- und Raumerleben helfen Ihnen dabei, das, wofür es im Gespräch keine Worte gibt, erfahrbar und heilbar zu machen.

Ich biete Ihnen
- Kreative Leibtherapie und Traumatherapie nach Dr. U. Baer und G. Frick-Baer
- Einzeltherapie für Frauen und Männer
- Beziehungstherapie für Paare wie auch für einzelne Partner/innen
- Coaching und Einzelsupervision
- Abendseminare (siehe Website Aktuelles)

Ute Lawrenz
Praxis für Kreative Therapie & Coaching

Liselotte-Herrmann-Straße 30
10407 Berlin

Tel.: **030 - 60 93 19 76**
utelawrenz@freenet.de
www.ute-lawrenz.de

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

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

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reiki-Meister-Lehrerin

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

ROSEN-METHODE KÖRPERARBEIT
Den Körper berühren – die Seele erreichen

Klare und achtsame Berührung und Gespräch verbinden sich zu einer tiefen Erfahrung des Ankommens und Angenommen seins.

Stress und chronische Spannungen können nachlassen und du kommst in fühlende Verbindung mit dir selbst und deinem Körper-Bewusstsein.

Durch die Lösung von körperlichen, emotionalen und seelischen Blockaden kommen mehr Energie und Lebensfreude, Kreativität und Klarheit in dein Leben.

Beate Lerch
Heilpraktikerin Psychotherapie

Potsdam
Berlin-Charlottenburg
Bad Belzig

Tel.: **0174 - 9 42 86 92**
www.beatelerch.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

Ausbildungen zum diplomierten Rückführungs- und Clearingsleiter

In **Berlin** und in **Hähnichen**, je 6 Tage
Beginn Samstag, den 8. Juni 2013 in Berlin
Ende am 13. Juni
Der zweite Teil beginnt am 15.6. in Hähnichen bei Görlitz
Ende am 20 Juni

Hier wird den Teilnehmern vermittelt, wie sie sich und ihre Klienten von Blockaden, Störungen und Symptomen mittels einer fundierten Ausbildung befreien können.

Sinaida R. Adomat, Seminarleiterin
diplomierte Reinkarnationsleiterin

Anmeldung über
Tel.: **0171 - 5 78 87 00**
renate.adomat@gmx.de
www.trutzhardo.de

Wer möchte, kann einen Teil der Kosten durch Mitarbeit an einem Seminarzentrum abbezahlen.

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

9.3.13, 10-18 Uhr, Impfungen - Was man als Therapeut darüber wissen sollte
19.3.13, Start Intensivkurs Homöopathie
20.3.13, Start Kurs Heilpraktikerausbildung
21.3.13, Start Intensivkurs Akupunktur
21.3.13, Zertifizierungskurs Homöopathie

Qualifizierte Ausbildung - Bausteinprinzip
1. Prüfungsvorbereitung
2. Klassische Homöopathie
3. Akupunktur / TCM
4. Ausbildung HP-Psychotherapie
5. Irisdiagnostik

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker – GbR

Handjerystr. 22
12159 Berlin

Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

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

Neue Kurse beginnen wieder Anfang März

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende
Fr, 1. März & Mi, 13. März, jeweils um 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

Akupunktur bei gynäkologischen Problemen

Kompaktkurs als
Wochenendseminar am
20./21. April 2013
jeweils von 10-17 Uhr

Bachblütentherapie

Intensivausbildung
an drei Wochenenden
25./26. Mai, 22./23. Juni, 7./8. September
jeweils von 10-17 Uhr

Heilküche

Krefelder Straße 21
10555 Berlin-Tiergarten

Tel.: 030 - 86 43 36 81
info@heilkueche.de
www.heilkueche.de

Vorbereitung auf die staatl. Überprüfung
PSYCHOTHERAPIE nach dem HP-Gesetz

75 Unterrichtsstunden als
- Vormittagskurs
- Abendkurs

Nächster Info-Abend:
Dienstag, 12. März, 19 Uhr

- Aktualisiertes Unterrichtsmaterial
- Prüfungssimulationen
- Einzeltraining
- Motivation und Integration
- Anerkannter Bildungsurlaub
- Mehr Sicherheit durch eine OPTIMALE VORBEREITUNG

INSTITUT
Christoph Mahr

Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 - 8 13 38 96
www.christoph-mahr.de

BIODANZA-SCHULE-BERLIN
Ausbildung
Workshops
Jahresgruppen
Kurse

Biodanza-Ausbildung
Die Heilkraft von Tanz und Musik nutzen lernen.
Ausbildungskonzept anfordern!

Ausbildung und Jahresgruppe
Einstieg noch möglich

„Body spirit“ Biodanza und Urlaub
11.-18. Juni 2013
im Afroz Zentrum Lesbos Griechenland

Laufende Gruppe
dienstags, 20.15 Uhr in Kreuzberg
Möckernstaße 68, 2. Etage

BIODANZA-SCHULE-BERLIN
Guiomar Morales

Tel.: 038825 - 38 51 20
0173 - 2 13 02 69
www.biodanza-schule.de

Heilpraktiker-Ausbildung

- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung
- Repetitorien
- Kostenloser Gastunterricht in laufender Ausbildungsgruppe

- Coaching für Heiler und Berater
- Praxisgründungsberatung

Naturheilkundliche Fach- und Zusatzausbildungen
- Fuß- und Handreflexzonenmassage
- Metamorphose, Breuß-Massage
- Aromatherapie, Aromamassage
- Biodynamische Massage
- Hildegard-Heilkunde
- Bachblütentherapie
- Meditationsgruppen
- Psychotherapie

Heilpraktiker Institut
Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 - 7 96 91 30
www.HanneEdling.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Foto © Kareen Kittelmann

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
mit Adelheid Sieglin, Lehrerin
und Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt
beide zertifizierte Trainer für GFK
Übungsabende montags 18.30-20.30 Uhr
4. März für PädagogInnen
11. und 25. März offen für alle
18. März von Mann zu Mann
Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht nötig

- Intensivkurs über 14 Tage an 7 Wochenenden vom 17.8.-5.1.2014
- Aufbaukurs für Personen mit Vorkenntnissen vom 23.-25.6.2013
- Ferienkurs in Salecina/Schweiz vom 6.-12.7.2013
- Training, Coaching, Mediation etc. für Einzelpersonen und Organisationen auf Anfrage

Veranstaltungsort
Nachbarschaftszentrum
Manfred-von-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin-Tempelhof
Nähe Platz der Luftbrücke

Aktuelle Termine & weitere Informationen:
Tel.: 030 - 78 95 47 33
www.teamagentur.com

YOGA & MORE

10.3.2013 Hot Yoga Workshop - Bodenserie
9-18 Uhr, inkl. Handout, Essen und 16 Uhr Klasse
mit Ferri Djabarri

24.-31.3.2013 Ayurveda Spezial & Intensivkuren
Alle Kurangebote enthalten Konsultation,
Einzel- und Teilanwendungen
mit Jagata Schaad

Yogalehrer/in Ausbildung 2013
„The Rising Moon"
Berufsbegleitende Ausbildung
von Mai-November 2013
Ein faszinierender, intensiver Prozess für jeden Teilnehmer; wird von einem kompetentem Dozententeam begleitet. Unsere fünfte Ausbildung ist auf die bevorstehende Lehrtätigkeit und auf das persönliche Wachstum ausgerichtet

42 Yoga-Kurse pro Woche
Einsteigerangebot: 10 Tage Yoga für 10 €

Yoga & More
Wilmersdorfer Str. 98
10629 Berlin

Tel.: 030 - 76 90 20 30
www.yoga-more.de

Heilpraktikerausbildung
Intensive Prüfungsvorbereitung

www.brigitte-bodammer.de

Fortlaufende Kurse

- **Abendkurs**
  einjährig: Di und Do 18.30-21 Uhr
  zweijährig: Do 18.30-21 Uhr
- **Intensiv-Lehrgang**
  eineinhalbjährig: 22 Wochenenden
- **HP-Ausbildung** für Physiotherapeuten
  eineinhalbjährig: 11 Wochenenden

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

Informationen:
Tel.: 030 - 6 94 68 97

Qualifizierte Ausbildung
zum Rückführungstherapeuten

Ausbildungsbeginn 2013
Freitag, 8. März, 14-18 Uhr
Sa/So, 9./10. März, 10-18 Uhr, mit Pausen
5 Blöcke 14-tägig

rechtzeitige Anmeldung erbeten!

Behandlung und Hilfe
bei psychischen
und psychosomatischen
Problemen
mit der Rückführungstherapie
sowie weiteren erfolgreichen
Kurzzeittherapien

Einzeltermine nach Absprache

Hans-J. Gruber,HP/Psychotherapie
bekannter Rückführungstherapeut und Buchautor
neues Buch:
"Das Mysterium der weißen Heide"
Württembergische Str. 58
10707 Berlin
Tel.: 030 - 88 92 03 97
0160 - 98 54 28 25
www.reinkarnationstherapie-berlin.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-Robeson-Straße 18, 10439 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
Anklamer Straße 32, 10115 Berlin

SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

4-teil. Ausbildung in Craniosacral-Therapie
Infoabend: 16.5.2013, 19 Uhr
Beginn (Teil 1, einzeln buchbar): 22.-26.5.2013
Dozent: Hans Rendler

Mit der Präsenz des Herzfeldes heilen
Einführung in die Prinzipien
der Biodynamischen Heilarbeit
Datum: 24.-28.4.2013
Dozent: Friedrich Wolf (Schweiz)

BENEFITMASSAGE®-SCHULE

Klinische Fußreflexzonentherapie
2-teilig
Grundkurs: 23.-24.3.2013
Aufbaukurs: 20.-21.4.2013
Dozentin: Carmen Mager

Ausbildung in ganzheitlicher Massage
umfasst 10 Wochenenden mit vielen
Massageformen
Beginn: 20.-22.9.2013

AUS- & FACHFORTBILDUNGEN

Die Metamorphische Methode
Datum: 16.-17.3.2013 (Vortrag am 15.3.)
Dozentin: Marianne Tuor (Schweiz)

Weg der Mitte gem. e.V.
Gesundheits- und Ausbildungszentrum
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel.: 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 59–62
regelm. Termine 62
Wer macht was 62–64
Vermischtes 64–65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

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

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

FREITAG 1.3.2013

16-22h: Aufstellungstag im Haus Lebenskunst mit Ralf Schmickler, Regina Iglauer-Sander, alle Aufstellungsthemen, Kosten 20 €, Info: ☽ 6130 9924, Mehringdamm 34

18h: Intensiv-Wochenende mit Christian Meyer Aufwachen-Jetzt , Grunewaldstr. 18, U-Eisenacher, ☽ 4798 1626, www.zeitundraum.org

18-21h: Walking in your shoes - Die Alternative zur Familienaufstellung Offener Abend, Praxis Dr. Richter Rollenhagenstraße 4, 16321 Bernau, Anmeldung erforderlich, hesk.richter@gmx.de oder ☽ 3472 5603, AB

18h: Meditationsabend mit der Kraft von Saint Germain, 20 €, Kulmerstr. 18, 10783 Berlin-Schbg.

19.30h: HU-Gesang, erfahren Sie die Liebe Gottes durch Licht und Ton, ca. 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

19.30h: Sri Durgamayi Ma gibt Darshan im Ashram Ayodhya, Danziger Str. 40, B-Prenzl. Berg, Beitrag 10 €, www.sri-ma.de

19.30h: Familienaufstellungen im Neptunischen Heilungsfluss mit Werner Held (Psych) Christburger Straße 48, PBerg, ☽ 4171 4145, www.werner-held.de

SAMSTAG 2.3.2013

9h: Merkaba-Meditationsseminar im Elfenzimmer Erlernen der 17 Atemschritte nach Drunvalo Melchizedek, www.horstweyrich.de/seminare

10h: Spiritualität und Rationalität beim Geldschöpfen, 2 Tage Seminar für Selbständige, Epikur Bildungshaus, ☽ 4050 5499, 24 €

10.30h: Kirtan in Mataji s Gegenwart, Ashram Ayodhya, Danziger Str. 40, B-Prenzl. Berg, Beitrag 10 €, www.sri-ma.de

19.30h: Sri Durgamayi Ma gibt Darshan im Ashram Ayodhya, Danziger Str. 40, B-Prenzl. Berg, Beitrag 10 €, www.sri-ma.de

20h: Dance Delight für Taruja, Sannyassin und Bodyworkerin, hat am 31.1. ihren Köper verlassen, MAUZ, Paul Lincke Ufer 39-40, 10999 Berlin

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY, jeden Samstag, dj Harry und W.108 afro-orient-latin-balkan-nu.wORld-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk, Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, Sberg ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 3.3.2013

10.30h: Darshan - Fragen an Sri Durgamayi Ma, Anmeldung am 1. oder 2.3. im Ashram Ayodhya, Danziger Str. 40, B-Prenzl.Berg, Beitrag 10 €, www.sri-ma.de

11h: Gesprächsrunde von Eckankar: Welcher Reichtum überlebt den Tod? Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 3228277

15h: Herzmeditation und Medizinrad- Zeremonie für die Neue Erde, Leitung Christina Müller, Ort: Global Stone Tiergarten, www.creationxp.de

18h: Friedenstänze in Friedrichshain Auferstehungskirche, Friedenstr. 83. Gemeinsam Lebenskraft und Freude erleben im Tanz und Gesang. Info ☽ 8620 7078

MONTAG 4.3.2013

19h: Tod und Bewusstsein Nahtodeserfahrungen aus spiritueller und wissenschaftlicher Sicht, mit M. Schmieke Ort: Gotischer Saal, Kreuzberg, Methfesselstr. 24-40, 5/3 € erm.

19h: NEURONAL BALANCE Kostenloser Infoabend über die Ausbildung in Synergetischem Heilen! Angewandte Synergetik 10587 Bln. Lohmeyerstr. 7, ☽ 8866 8900, g-wie-gesund.de

19.30h: HU-Gesang, erfahren Sie die Liebe Gottes durch Licht und Ton, ca. 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

BERLIN NEWS

Schamanisches Musik-Ritual mit Dhwani & Rishi

Nach dem Erfolg des Live-Trancedances letztes Jahr in Berlin kommen **Dhwani Zapp** und **Rishi Vlote** (Produzent vieler CDs: Prem Joshua, Deva Premal...) nun zurück in die Hauptstadt. In diesem kraftvollem Ritual mit live gespielter Musik zaubern Dhwani und Rishi einen ganz besonderen Klang- und Rhythmus-Raum und nehmen die Teilnehmer mit auf eine innere Reise zur Heilung, Klärung und Visionsfindung.

Termin: So, 17. März, 19.30 Uhr
Eintritt: 30 €
Ort: MAUZ, Paul-Lincke-Ufer 39/40, 10999 Berlin
Info: Anmeldung über Amira Dybe Tel. 0176 - 34 14 54 49 info@soulevents.info **www.soulevents.info** **www.oilios-music.de**

19.30h: Einweihung – Erleuchtung – Befreiung. Teil 1: Wer aufsteigen will, muss Ballast abwerfen, Internat. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr. 66

20h: Herzöffnungsmeditation mit Paula im Haus Lebenskunst. Mehringdamm 34, UBhf Mehringdamm, 2. HH re, Beitrag 4 €

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 5.3.2013

11h: AUFSTELLUNGEN mit Prozess- und Energiearbeit, HP Doris Grevenstette, Agricolastr. 24, Berlin-Tiergarten, ☽ 3984 9603

18.15h: BIODANZA mit Marianne Bredow Haus Lebenskunst. Mehringdamm 34, 2. HH re, Beitrag 15 €, Eintritt Come Together Abend ab 20 inkl.

20h: Off. Abend Fam/Syst. Aufstellungen, Dana Ruthmann HP, Markelstr. 12, Bln-Stegl., 12 €, mit eigener Aufst. 50 €, ☽ 8182 0044, www.ruthmann-dana.de

20h: Come Together Haus Lebenskunst. Begegnungsabend: alte Freunde treffen, neue gewinnen, rauchfrei und barfuß, Eintritt 4-5€, Mehringdamm 32, 10961 Berlin

MITTWOCH 6.3.2013

18h: Psychoonkologie - Seele und Krebs, Vortrag VHS Steglitz, Goethestr. 9-11, Info Dipl. Psych. V. Rudolph, ☽ 813 5421

19h: ATEM MEDITATION-QUANTUM LIGHT BREATH. Ekstatischer Atem, um die Lebensenergie aus den Begrenzungen zu befreien, ☽ 324 1943

19h: Erlebnis-Vortrag REINKARNATION Das Tor zur Erinnerung mit Ute Franzmann, 12 € Adhara BücherTempel Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin ☽ 312 2462

20h: Aufstellungsprozesse die lösen und leicht machen. Praxisgemeinschaft Agricolastr. 24, 10555 Berlin, www.marlis-grzymek-laule.at

DONNERSTAG 7.3.2013

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

19h: Satsang mit Simon - Eintauchen in die Stille & das Sein, Böckhstr. 40, Kreuzberg, 8 €, www.simonpaa.de

19h: Weihung in den Blauen Strahl von Erzengel Michael/Lady Faith - Mut, Kraft, Vertrauen, Schutz, Zuversicht. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Diabetes. Früh- und Spätschäden. Biologische Behandlung. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Dahlmannstr. 7, Berlin-Charlottenburg, Eintritt 7 €, Infos unter: www.praxis-grüneis.de, ☽ 01577-428 0686

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Buddha Natur-Pfad und Ziel, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985, Spendenbasis

20.15h: Holotropes Atmen nach Grof. 2,5 Std. angeleitete Gruppe, jeden 1. & 3. Do, www.mauz-berlin.de, ☽ 0172-646 4242, manik@ gmx.net

FREITAG 8.3.2013

19h: Michael Bruhn - Das Christusverständnis der Anthroposophie. Vortrag und Gespräch. Reihe: Einführung in die Anthroposophie. Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Bernadottestr. 90/92

19h: SELBSTbefreiendes HERZKRAFT-DASEIN mit Ishtara im Akazienhof bei Dragon Works, Akazienstr.28, li. Sfl., Schöneberg, ☽ 485 6454

19h: OFFENER ÜBUNGSABEND REIKI! Berlin Prenzelbg. Für Grad 1-3, 15 €, Reiki-Meisterin leitet an, Anm. ☽ 7076 0058, www.corneliahelga.de

19.30h: Gottesdienst von Eckankar: Das Rätsel des Lebens. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

BERLIN NEWS

Offenes Öko-Atelier und Outdoor-Oster-Recycling

Das Öko-Atelier Pfund-Stücke im Naturpark Schöneberger Südgelände lädt wieder zum Offenen Atelier und Kreativen Recycling für Jung und Alt ein. In generationsübergreifenden Schnupperkursen können phantasievolle Kunstwerke, farbschöne Ökollagen und Eigenkreationen aus Recycling-Materialien und Natur-Stoffen hergestellt werden. Das Recycling- und Bastelmaterial kann aus unserem reichhaltigen Fundus genutzt, sehr gerne auvh eigene Utensilien mitgebracht werden. Das Sammeln der Letzteren lädt auch schon im Vorfeld zum kreativen Umweltschutz ein.

Termin: Mi, 13.3., 17.4., 15.5., 14-17 Uhr
Eintritt: 10 € (maximal 10 Teilnehmer)
Termin: Mo-Do, 25.-28.3., 10-16 Uhr
Eintritt: 50 € (maximal 10 Teilnehmer)
Ort: Park Schöneberger Südgelände
Info: Anmeld. Tel. 030 - 76 80 63 83 ulla_pfund@gmx.de **www.ursula-maria-pfund.de**

19.30h: Astrologische Heilaufstellungen, offene Gruppe, Werner Held (Psych.), Christburger Str. 48, P Berg. ☽ 4171 4145, www.astroheilung.de

19.30h: Film: Memory, die Reise der Seele durch die Zeit. Anschließend Gespräch und Meditation. R.Y. Center, Crellestr. 26, Schöneberg, ☽ 781 3059

SAMSTAG 9.3.2013

10h: 9.3.13 - Seminar: Impfungen - was man wissen sollte, ARCHE MEDICA, Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau, ☽ 851 68 38, schule@archemedica.de, www.archemedica.de

10-18h: Fam/System. Aufstellungstag, Dana Ruthmann HP, Markelstraße 12, Berlin-Steglitz ☽ 8182 0044, www.ruthmann-dana.de

11h: Energetisches Resonanz Stellen ERS® Lass Deine Seele sprechen-Sie kennt Deine Antworten, www.spirit-workshops.de

14.30h: Weihung in die Kristall-Energie der Neuen Zeit - Workshop mit den Aufgestieg. Meister/innen und Erzengeln. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY, jeden Samstag, dj Harry und W.108 afro-orient-latin-balkan-nu.wORld-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk, Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 10.3.2013

11h: Bhanjans, Kraft- und Herzenslieder singen mit Perc. und Git. in Babelsberg (Nähe S-Bahn) lydia.schulte@web.de

12h: BIODANZA mit Marianne in der Academia Jangada, Schönhauser Allee 36 (Aufgang 11 A rechts von REWE bei Eisenhauer), 10435 Berlin ☽ 449 57 38, info@jangada.com

Anzeigenschluss
10. März 2013

www.sein.de
„Anzeigen schalten"

18h: Offene Aufstellungsgruppe Sigrid Scherer, ☽ 5306 2874, www.wandlungen.net, Schöneberg, vorherige Anmeldung

MONTAG 11.3.2013

19h: Neubeginn - Channeling u. Meditation zur Neumond-Energie mit den Aufgestieg. Meister/innen und Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19h: Vortrag: Ambulantes Frühjahrsfasten - Fasten entlastet, befreit, verjüngt und macht Spaß! 8 €, ☽ 813 1040, wegdermitte.de

19.30h: Einweihung – Erleuchtung – Befreiung. Teil 2: Die Entdeckung der wahren Identität. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr. 66

20h: Bekommt jeder die Beziehung, die er verdient? Heute Vorgespräch VHS Steglitz, Goethestr. 9-11, Info ☽ 813 5421

20h: Dynamische Meditation nach Osho mit Toni im Haus Lebenskunst. Mehringdamm 34, UBhf Mehringdamm, 2. HH re, Beitrag 4 €

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 12.3.2013

11h: AUFSTELLUNGEN mit Prozess- und Energiearbeit, HP Doris Grevenstette, Agricolastr. 24, Berlin-Tiergarten, ☽ 3984 9603

18h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen, bei Touch Your Soul, Paul-Schneider-Straße 22, 12247 Berlin, Austausch, Netzwerk, Information. www.gutes-gelingen.de

19h: Arnina Kashtan: Die unausgesprochenen Worte sprechen" Gewaltfreie Kommunikation + Byron Katie s The Work 12.-14.4.13 Berlin, www.gewaltfreiekommunikation.eu

19.30h: KARMA, bestimmen unsere vergangenen Handlungen unser Schicksal? Videovortrag von Avatar Adi Da, Adidam e.V. Pestalozzistr. 55, 10627 B, ☽ 5309 6277, kostenlos, www.adidam.de

MITTWOCH 13.3.2013

18h: Meine Alternative im Haus Lebenskunst. Gespräch und berührender Abend, Mehringdamm 34, 2. HH re, Beitrag 8 €

19h: Atem Meditation-Quantum Light Breath, ekstatischer Atem, um die Lebensenergie aus den Begrenzungen zu befreien, ☽ 324 1943

19h: AUFSTELLUNGSABEND mit Ute Franzmann, Aufstellung 30 €
Adhara BücherTempel
Pestalozzistr. 35, Berlin-Charlottenburg
☽ 312 2462

19-21h: Kostenloser Infoabend zur tantrischen Körperarbeit des Advaita-Tantra und der Abendgruppen-Serie zum Thema: „Tantra - was ist das und was bringt es mir? Vom Sexmythos zur tantrischen Philosophie und Praxis" Infoabend mit Tee, Gebäck und praktischen Übungen sowie einer Fragerunde. Bitte meldet euch bei Susanne Held (www.advaita-tantra-berlin.de) per E-Mail tanzheldin@web.de oder per Anruf unter ☽ 0163-627 45 96 an

DONNERSTAG 14.3.2013

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

19h: Familienaufstellung mit Oliver Küster in Charlottenburg, Praxis Chironion, Droysenstr. 18, www.familien-aufstellungen.net ☽ 6663 9474

19h: Wie berühre ich einen Mann? Coaching für Frauen aus der Reihe Sex Talk(s) Info und Anmeldung ☽ 0171-267 2765, www.sensuality-school.com

19h: Chronische Polyarthritis. Biologische Behandlung. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Dahlmannstr. 7, Berlin-Charlottenburg, Eintritt 7 €, Informationen unter: www.praxis-grüneis.de, ☽ 01577-428 0686

19h: Vortrag: Sich selbst und andere ermutigen. Sieben Methoden aus spiritueller Sicht der Raja Yogis und Integration im Alltag. Meditationsübungen. R.Y. Center, Crellestr. 26, Schönebg., ☽ 781 3059

19.30h: Musik, Klang & Meditation – Sanfte Wege zu neuem Bewusstsein und innerem Frieden. Rainer Siewert ☽ 3195 1296, www.musik-reise.de

19.30h: Offener Erfahrungsabend mit Frank Fiess oder Michaele Kuhn und Team, Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32, ☽ 2529 8700

20h: Buddh. Vortrag mit Lama Dechen Was kann falsch laufen in unserer Meditation, Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985, Spendenbasis

20h: Entwicklung des gesamten Gehirnpotentials, Dr. Fred Travis über Forschungsergebnisse der Neurowissenschaft über Meditation und höhere Bewusstseinszustände. EEG-Demonstration der Gehirnaktivität während der Meditation. Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin, Eintritt 10 €, www.totalbrain.de

BERLIN NEWS

Meditative Lesung in Form und Klang

Die Themen bei der zweiten meditativen Lesung in Klang und Form sind: „Die Zauber der Wirklichkeit sich wieder öffnen, in ihr!" sowie „Sein im Schatz der Wirklichkeit, in ihr ist Meditation... zu öffnen, zu verstehen: DUBLUME-YOUFLOWER". Außerdem wird an die erste Lesung erinnert, deren Themen „Trauma und Lösung in Wirklichkeit" und „Diese Welt zu sehen als Übersetzung rein lichtvoller Wirklichkeit" waren.

Termin: So, 17. März, 18 Uhr
Eintritt: 18 €
Ort: Ladenpraxis A. Zöllner, Salzburger Str. 18a, 10825 Berlin
Info: Tel. 030 - 861 71 95, info@heilfroh-klangundform.de, **www.heilfroh-klangundform.de**

FREITAG 15.3.2013

18h: Vortrag: Die Metamorphische Methode - Leben, was wir sind. Seminar am 16./17.3., ☽ 813 1040, www.wegdermitte.de

19h: Vortrag Transgenerationale Wirkungen von Traumatisierungen der Kriegskinder: S. Scherer, ☽ 5306 2874, www.wandlungen.net, vorh. Anm.

19.30h: HU-Gesang. Erfahren Sie die Liebe Gottes durch Licht und Ton. Ca. 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45. ☽ 322 8277

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
MBSR
Geburtsvorbereitungskurs
9 Abende: 8.4. -17.6.13
Info-Abend Fr. 15.3.13, 20 h
im Zentrum Lotos-Vihara,
Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin
Dr. Clarissa Schwarz MPH
Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

19.30h: Familienaufstellungen im Neptunischen Heilungsfluss m. Werner Held (Psych) Christburger Straße 48, P Berg, ☽ 4171 4145, www.werner-held.de

20h: WOHLFÜHLKUSCHELABEND im MAUZ
achtsame Berührung und Begegnung
Rosi Doebner
☽ 0170-233 95 98
www.die-kuschelparty.de

20h: SPIRIT of the 70s, dj Harry, Steve, W.108 -rock-pop-disco-funk-reggae - eine zeitlose Zeitreise in die 70er, Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg, Info ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SAMSTAG 16.3.2013

10h: The Work von Byron Katie - Einführungskurs, Informationen unter: www.the-work-berlin.com

10h: Einklang mit Pferden – Persönlichkeitsseminar für mehr Selbstvertrauen, Klarheit & Lebensfreude! ☽ 6120 2325, www.pferdemomente.de

10h: TRAUMA-ARBEIT in Gestaltth. u. Psychodrama, 16./17.3., Mariposa, Monumentenstr. 20, 10965 Bln, ☽ 434 7498, www.ifhst.de

10h: INFOTAG: viele Angebote, Wasserverkostung, heiße Schokolade mit Xylit, Rabattwürfeln. Wasserkontor, 10407 Bötzowstr. 29, ☽ 4473 7670, wasserkontor.de

11h: Lass Dich von Engeln berühren. Der Schleier der Dualität ist lichter geworden, so können wir Engel immer besser wahrnehmen. In diesem Workshop werde ich von Engeln berichten, channeln, Karten legen... HP Jutta Sherin Grabow: ☽ 891 3584 www.jutta-sherin-grabow.de

Sein www.sein.de
Im Januar 2013 gab es insgesamt
142.357 Besucher auf www.sein.de
Haben Sie Interesse an einer Online-Schaltung?
Tel. 030 – 78 70 70 78

12h: Beziehung, die man tanzen kann - Tango und Selbsterfahrung für Singles und Paare in Bad Belzig, www.beziehungdiemantanzenkann.de

12h: Messe GUT LEBEN, u.A. Berliner Strom! FORUM Wallstr. 32, 10179, Eintritt, Verbände, Flyer frei, ☽ 472 5902, www.wooohlfuehl.de

14h: Aufbaukurs: Raja Yoga. Kreislauf der Zeit, Geheimnisse der Schöpfung, Stammbaum der Religionen. Voraussetzung: Basiskurs Raja Yoga. 16.3. 14 Uhr und 17.3. 10 Uhr, R.Y. Center, Crellestr. 26, Schönebg., Anmeldung bis 13.3., ☽ 781 3059

15h: Maniah-Intensiv-Weihung. Diese göttl. Energie erleichtert, das Leben zu meistern, sie heilt und stärkt, ☽ 812 0488

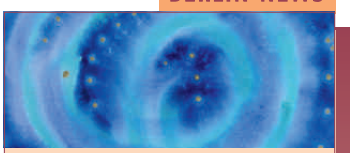
19h: Chanting mit Swaramandala - Spirituelle Lieder aller Traditionen. Bitte anmelden unter ☽ 813 1040, www.wegdermitte.de

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY, jeden Samstag, dj Harry und W.108 afro-orient-latin-balkan-nu.wORld-rock- pop-gypsy-reggae-trance-house-funk Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg ☽ 9599 5762 fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 17.3.2013

14h: Aufstellungstag in Berlin Prenzlauer Berg. Jeder kann (s)ein Thema aufstellen! Kosten: 50 €, bitte anmelden: www.Cornelia Helga.de

BERLIN NEWS



Maniah-Infoabend

„Maniah" ist Aufstiegs-, Heil- und Kommunikationsenergie, eine in sich geschlossene, gegen jede Art von negativer Kraft gesicherte, intelligente Energiewesenheit. Wenn man sie empfängt und mit ihr arbeitet, kann das Lebens zusehends leichter und harmonischer werden. Ein angenehmer Weg zur Bewusstseinserweiterung! Wie das vor sich geht, erzählt die Maniah-Meisterin **Viola Adler** bei diesem kostenlosen Informationsabend. Es besteht auch die Möglichkeit, direkt den Maniah-Funken zu erhalten (10 € Ausgleich).

Termin: Di, 19. März, 19 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Naturheilpraxis Viola Adler, Habsburgerstr. 4, 10781 Berlin
Info: Tel. 030 - 812 04 88, 0173 - 899 09 30

18h: Him Weber / DUBLUME-YOUFLOWER. 2te Poetisch verschlüsselte Wegbeschreibungen in den Schatz der Wirklichkeit in Form und Klang. Esoterikfrei! Glaubensfrei! Info: website, youtube. 18 Uhr, Ladenpraxis A. Zöllner, Salzburgerstr. 10A, Berlin, 18 €

MONTAG 18.3.2013

18h: Sigmund Freud - Entdeckung der Psychoanalyse, Vortrag VHS Temp. Barbarossapl. 5, Info ☽ 813 5421

19.30h: Einweihung – Erleuchtung – Befreiung Teil 3: Von der inneren Schau zum geistigen Erwachen. Internat. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr. 66

19.30h: Erlebnisabend MFL® Morphisches Feld Lesen mit Ulrike Post, Alle Antworten rund um MFL®, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de

19.45h: Die Gründerinnen der Psychoanalyse - die Frauen Sigmund Freuds, Vortrag VHS Tempelhof, Barbarossaplatz 5, Info ☽ 813 5421

20h: Meditation im Haus Lebenskunst fällt heute aus!

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 19.3.2013

11h: AUFSTELLUNGEN mit Prozess- und Energiearbeit, HP Doris Grevenstette, Agricolastr. 24, Berlin-Tiergarten, ☽ 3984 9603

17h: Lass dich von Engeln berühren. Der Schleier der Dualität ist lichter geworden, so können wir Engel immer besser wahrnehmen. In diesem Seminar werde ich von Engeln berichten, channeln, Karten legen... 4 Termine à 2 Std. HP Jutta Sherin Grabow ☽ 891 3584, www.jutta-sherin-grabow.de

18h: Dinkelfastengruppe nach Hildegard von Bingen in der Karwoche, VB Abend 19.3. 18 Uhr, 98 €, HP Daniela Dumann www.hildegard-vonbingenberlin.de, ☽ 3643 0358

18.15h: BIODANZA mit Marianne Bredow Haus Lebenskunst. Mehringdamm 34, 2. HH re. Beitrag 15 €, Eintritt Come Together Abend ab 20 inkl.

19h: Maniah-Energie, die meine Seele streichelt. Sie ist eine wundervolle Aufstiegs-, Heil- und Kommunikations- Energie, ☽ 812 0488

19.30h: Chakraheilübungsgruppe Offene Gruppe mit Ingrid Reimold, 15 €, ZENIT Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, ☽ 883 36 80

20h: Come Together Haus Lebenskunst. Begegnungsabend: alte Freunde treffen, neue gewinnen, rauchfrei und barfuß, Eintritt 4-5 €

MITTWOCH 20.3.2013

11h: FAMILIENAUFSTELLUNG mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

17h: Feuerzeremonie zum Frühlingserwachen im neuen Zeitalter Leitung: Christina Müller Trommelbegleitung Gordon Odametey, Bringt Kristalle, Musikinstrumente und Ideen mit! www.creationxp.de

19h: Atem Meditation-Quantum Light Breath, ekstatischer Atem, um die Lebensenergie aus den Begrenzungen zu befreien, ☽ 324 1943

19h: Die Harmony Technology und was diese für dich und deine Familie bedeutet. Details und Anmeldung hier, www.hsurl.com/bok

Hathor - Schule
für geistiges Wissen
Psychologie der 7 Strahlen
Transformations-Coaching
Kinesiologie Energie-Arbeit

Seminare ab 20.3.2013

Gitta Wenzel
Eisenacher Str. 48, 10823 Berlin
Tel. 030-8 53 66 79
hathor@berlin-kinesiologie.de
www.kinesiologie-selbsthilfe.de

19h: Lichtportal-Öffnung zum Frühjahrsbeginn: Channeling der Erzengel und Aufgestieg. Meister/Innen. Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

20h: Aufstellungsprozesse die lösen und leicht machen. Praxisgemeinschaft Agricolastr. 24 10555 Berlin, www.marlis-grzymek-laule.at

20h: Vortrag: Die Schamanische Körperentpanzerung/Body De-Armoring mit Sabina Tschudi/Johannes Schröder. Methode zur Auflösung des Körperpanzers, Eintritt frei. Praxis für Körperpsychotherapie Brunnenstr. 181, 3. Hof, 4. St., re, 10119 B Info: Karsten ☽ 033846-90 547 info@lust-und-wissen.de

DONNERSTAG 21.3.2013

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

19h: Aufstellungsabend mit Dr. Sebastian Walzik & Sigrid Scherer, vorh. Anmeldung, ☽ 5306 2874, www.wandlungen.net, www.walzik.de

19h: FAMILIENAUFSTELLUNG mit Oliver Küster in Charlottenburg, Praxis Chironion, Droysenstr. 18, www.familien-aufstellungen.net ☽ 6663 9474

19h: Satsang mit Simon - Eintauchen in die Stille & das Sein, Böckhstr. 40, Kreuzberg, 8 €, www.simonpaa.de

BERLIN NEWS

Erlebnis-Abend Lyrik begegnet Farben

Unter dem Motto: Den Worten mit dem Herzen lauschen, sich von den Farben der Bilder berühren lassen, offen sein für neue Inspirationen und Begegnungsmöglichkeiten, liest **Gabriele Eleonore Daniel** aus ihrem neu erschienenen Gedicht-Bild-Band: Begegnungen - Worte und Farben berühren Herz und Seele. Ein Abend zum Genießen und Entspannen.

Termin: Mi, 20. März, 19 Uhr
Eintritt: 10 €
Ort: TouchYourSoul Café, Paul-Schneider-Str. 22, 12249 B.
Info: Tel. 0173 - 2 61 85 89, **www.atelier-farbenderseele.de**

19h: Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto. Biologische Behandlung. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Dahlmannstr. 7, Berlin-Charlottenburg. Eintritt 7 €, Infos unter: www.praxis-grüneis.de, ☽ 01577-428 0686

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Die vier rechten Einstellungen , B-Gneisenaustr. 111, 1.OG, ☽ 033838-30985, Spendenbasis

20.15h: Holotropes Atmen nach Grof. 2,5 Std. angeleitete Gruppe. Jeden 1. & 3. Do, www.mauzberlin.de ☽ 0172-646 4242, manik@ gmx.net

FREITAG 22.3.2013

10h: Ab 22.3.13 neue Kurse HP-Prüfungsvorbereitung, ARCHE MEDICA, Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau, ☽ 851 68 38, schule@archemedica.de, www.archemedica.de

19.30h: Spirituelle Weisheit zum Überwinden von Angst: Gesprächsrunde zum gleichnamigen Buch. Eckankar Bln, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

19.30h: Astrologische Heilaufstellungen, offene Gruppe, Werner Held (Psych.), Christburger Str. 48, P Berg. ☽ 4171 4145, www.astroheilung.de

20-1h: TRANCE - DRUM - SHAMAN, dj Harry u.a. -tribal-house-shaman-trance - Rituale-Mini-workshops-Tanz, Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SAMSTAG 23.3.2013

10h: Grenzen setzen – Seminar mit Pferden: Lerne klare Grenzen setzen und gehe kraftvoll deinen Weg! ☽ 6120 2325, www.pferdemomente.de

10h: bis ca. 16 Uhr: Glücksseminar mit Karma Singh Details und Anmeldung, www.dieanatomie desgluecks.de

10h: RÜCKFÜHRUNGS-SPEZIAL-Angebot: Rückführung & Ausleitung karmischer Blockaden. Details/Termine: ☽ 7076 0058, www.Cornelia Helga.de

13h: Spandau 4,5h profess. AUFSTELLUNGEN m. erfahr. HP PSY Salbrecht & Busse, evang. Gem.zentr. Obstallee 22c, 17 €, ☽ 332 5638

15h: 'Heilung von Verletzungen durch die Verbindung mit den kosmischen Eltern' - WS mit den Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

20-3h: FRÜHLINGS-PARTY, auf 2 Ebenen mit live-music, mini-workshops, veget. buffet, tarot, dj harry, w.108 u.v.m., afro-orient-latin-balkan-nu.wORld-rock-pop-swing-gypsy-reggae-trance-house-funk, Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg ☽ 9599 5762,fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 24.3.2013

10h: Innere Führung – Seminar mit Pferden: Vertraue deinen Gefühlen und finde deinen inneren Kompass! ☽ 6120 2325, www.pferdemomente.de

10h: Liebevolle Magnified Healing Ausbildung, ☽ 852 7527, Katerina

12h: BIODANZA mit Marianne in der Academia Jangada Schönhauser Allee 36 (Aufgang 11 A rechts von REWE bei Eisenhauer) 10435 Berlin, ☽ 449 57 38, info@jangada.com

14h: FAMILIEN-/SYSTEMAUFSTELLUNGEN, 10/70 €, Ernststraße 63, 13509-Berlin-Tegel, ☽ 434 7498, www.ifhst.de

MONTAG 25.3.2013

19.30h: Einweihung – Erleuchtung – Befreiung Teil 4: Spirituelle Alchemie – die Verwandlung des Menschen. Int. Schule des Goldenen Rosenkreuzes,12055, Richardstr. 66

20h: Nataraj Tanz-Meditation nach Osho im Haus Lebenskunst. Mehringdamm 34, UBhf Mehringdamm, 2.HH re, Beitrag 4 €

BERLIN NEWS

Stamm-Tisch

Beim "6. Festival des Spirituellen Films" mit dem Thema "Neue Lebensentwürfe", das Ende Januar im Gotischen Saal stattfand, wurde der Wunsch nach einer Austauschmöglichkeit an (Lebens-) Gemeinschaft interessierter Menschen kundgetan. Aus diesem Bedürfnis entstand der "STAMM-Tisch für Gemeinschaft". Bei dieser Veranstaltung können interessierte Menschen sich kennen lernen, inhaltlich austauschen, Vorstellungen und Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen weiterentwickeln, sich vernetzen. Lebens-Gemeinschaftsprojekte sind eingeladen, sich nach vorheriger Absprache vorzustellen.

Termin: Do., 21. März, 18. April, 16. Mai, 20. Juni, 19-21 Uhr
Ort: Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin
Info: S. Schilling, M. Kubitschek, Anmeldung: kontakt@wisph.de, Tel. 030 - 27 49 19 90

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 26.3.2013

11h: AUFSTELLUNGEN mit Prozess- und Energiearbeit, HP Doris Grevenstette, Agricolastr. 24, Berlin-Tiergarten, ☽ 3984 9603

18h: Raja Yoga zum Kennenlernen. Grundkenntnisse des Raja Yoga, Meditationsübungen. R.Y. Center, Crellestr. 26, Schönebg., Anmeldg. bis 22.3.

11.-14.4.2013
Röntgenblick Level I-III & Russische Heilmethoden
Power-Tage im Waldhotel Wandlitz
Bernauer Chaussee 28
16348 Wandlitz
Seminarkosten 1160 € zzgl. 7% MwSt.
Wiederholer 960 € zzgl. 7% MwSt.
Ü/VP p/P für 4 Tage 339 €
www.modernegesundheit.com
Tel. 02832 - 9 89 90 17

19.30h: TOD, spirituelle Weisheit über den Tod, das Leben und die Freiheit, die über beides hinausgeht. Videovortrag von Avatar Adi Da, Adidam e.V. Pestalozzistr. 55, 10627 B, kostenlos, www.adidam.de

16h: MEDIALE KURZBERATUNG mit Ute Franzmann, 30min/20 € mandala Buchhandlung Husemannstr. 27, Berlin-Prenzlauer Berg ☽ 441 2550

20h: LIEBE & LEBENSKUNST im Haus Lebenskunst, liebevolle und respektvolle Begegnung. Mehringdamm 34, 2. HH re, Beitrag 10 €

MITTWOCH 27.3.2013

18.30h: Liebevoll geführte Reinigungs- und Entspannungsmeditation, ☽ 852 7527, 10 €

19h: ATEM MEDITATION-QUANTUM LIGHT BREATH, ekstatischer Atem, um die Lebensenergie aus den Begrenzungen zu befreien, ☽ 324 1943

19h: Vollmond-Channeling und Med. mit den Erzengeln - Aktivierung d. schöpferischen Herzenspotentials, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19.30h: AMORC - Die Rosenkreuzer, Die Städtegruppe Berlin lädt ein zum Thema Universale Liebe. Vortrag mit Gespräch, Kurfürstenstraße 45, 12105 Berlin-Tempelhof, berlin-pr@amorc.de, www.rosenkreuzer.de

BERLIN NEWS

Licht Oase
Zentrum für Lebenskraft und Spiritualität

Eröffnungsveranstaltung Lichtoase-Zentrum

Unter der Obhut der TV-bekannten medialen Lebensberaterin und Autorin **Nadja Berger** öffnet das „Lichtoase-Zentrum für Lebenskraft und Spiritualität" seine Tore mit Vorträgen, Schnupperkursen und Live-Channelings. Neben zahlreichen Workshops, Seminaren und Abendveranstaltungen zu den Themen Medialität, Channeling, Runen, Schamanismus, Meditation und Entspannung bietet das Zentrum auch Heilbehandlungs- und Raumnutzungsmöglichkeiten in ruhiger Atmosphäre.

Termin: 23. März, 10-18 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Fontaneallee 15, 15732 Eichwalde
Info: Tel. 030 - 510 67 346, **www.Lichtoase-Zentrum.de**

19.30h: Filme im Gespräch – Auf den Spuren der Intuition, Teil 3. Auszüge aus einer mehrteiligen Reihe des Bayr. Rundfunks. Internat. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr. 66

20h: CHANTING, Lieder und Mantren des Herzens aus aller Welt im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. HH re, Beitrag 4 €

DONNERSTAG 28.3.2013

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychoth. HP, Trauma Fachberater), Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

19h: FAMILIENAUFSTELLUNG mit Oliver Küster in Charlottenburg, Praxis Chironion, Droysenstr. 18, www.familien-aufstellungen.net ☽ 6663 9474

19h: Sexuelle Neigungen Coachingabend aus der Reihe Sex Talk(s) Info und Anmeldung ☽ 0171-267 2765, www.sensuality-school.com

19h: Sinusitis - wenn die Luft knapp wird. Biologische Behandlung. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Dahlmannstr. 7, Berlin-Charlottenburg, Eintritt 7 €, Infos unter: www.praxis-grüneis.de, ☽ 01577-428 0686

19h: An kana Te Prozessabend mit Marion Sarah' Elina Ambertoné, Anmeldung ☽ 3628 4492, www.schoepfungscoaching.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Meditation-Der Pfad zur Befreiung, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☽ 033838-30985, Spendenbasis

FREITAG 29.3.2013

18h: Meditationsabend mit Channeling und der Kraft von Erzengel Raphael,15 €, Kulmerstr. 18 10783 Berlin-Schöneberg

SAMSTAG 30.3.2013

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY, jeden Samstag, dj Harry und W.108 afro-orient-latin-balkan-nu.wORld-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk Zeit-Los2.8, Akazienstr. 28, S berg ☽ 9599 57[illegible]

BERLIN NEWS

Come Together Festival

Mit dabei ist die Liedermacherin und Sängerin **Gila Antara**, die mit ihren Liedern Mut macht, dem Ruf der Seele zu folgen. Neue Erfahrungen im Bereich Vokalimprovisation und Circlesinging verspricht der Pianist und Sänger **Joachim Goerke**. Das Festival richtet sich sowohl an Menschen, die gerne singen, als auch an solche, die bereits Singkreise leiten oder dies künftig gerne tun möchten. In Open Space Workshops haben sie die Gelegenheit, kleine Singgruppen anzuleiten und ihre Arbeit vorzustellen. Es wird auch wieder ein eigenes Programm für Kinder ab fünf Jahren geben. Highlight für die Kleinen ist der Kinderliedermacher **Unmada Manfred Kindel**. Sie sind in Begleitung ihrer Eltern bei allen Veranstaltungen willkommen.

Termin: Do-So, 30. Mai bis 2. Juni
Eintritt: 160/120 €, Kinder 84 €
Ort: ZEGG, Rosa-Luxemburg-Str. 89 14806 Bad Belzig
Info: Tel. 033841 - 59 54 50 **www.come-together-songs.de**

MONTAGS

YOGA

10h: Yoga am Morgen - einfach & bewegend mit Sirkka Arad im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 92279859, www.vedaya.eu

CANTIENICA®

14h: CANTIENICA®-Das Powerprogramm – Tiefenmuskulatur-Training, Dragon Works, Akazienhof Akazienstr. 28, HH, ☽ 78953335

HATHA YOGA

18h: 18:00h Hatha Yoga in d. Tradition v. Desikachar. Achtsame Übungen für einen gesunden Rücken. Am Hermannplatz. 12er Karte: 100Euro. ☽ 61709581, www.yoga-mobilemassage-shiatsu.com

FAMILIENAUFSTELLUNGEN

19h: offene Gruppe sensitive Familienaufstellungen mit Anja Simone Kolle, Kosten 20/25 € ☽ 6220 1000, Erdmannstr. 5 www.AnjaSimone.de

REIKI

19h: Offener REIKI-Treff,mtl jd letzten Montag, Praxis Kadettenweg 74, 12205 Berlin, I.Strang, www.tcr-coaching.de ☽ 0176-20928985

GESPRÄCHE DER STILLE

19.30h: Gespräche der Stille mit Christian Meyer,12/8 Euro, Grunewaldstr.18,2.HH,U-Eisenacher Str., ☽ 47981626,www.zeitundraum.org

KUNDALINI YOGA

20h: Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan - das Yoga des Bewusstseins mit Bibi Nanaki, Zentrum am Park, Meraner Str. 31, Schöneberg, nanaki@snafu.de ☽ 0172-8714417

HATHA-YOGA

20.30h: Hatha-Yoga & Mantras mit Stefan Datt, Lernen in Bewegung, Weimarer Str. 29, Chburg. www.yoga-berlin.de, www.yogafestival.de, ☽ 381 080 93

DIENSTAGS

BIODYNAMISCHES TANZEN

9.30h: Biodynamisches Tanzen für Frauen - Frühlingsfeuer; Kurs: Di von 9.30-10.30;Infos: ☽ 69596817, www.tanz-dich-wach.de

MITTWOCHS

YOGA

18h: Yoga & Meditation, auch für AnfängerInnen mit Sirkka Arad im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 92279859, www.vedaya.eu

TANTRA ABENDGRUPPE

19h: TANTRA ABENDGRUPPE - Das natürliche Bedürfnis nach Berührung & Nähe leben. www.GANZHEITLICHICH.de - Mit Anmeldung: ☽ 01773649317

DONNERSTAGS

CANTIENICA®

9.30h: CANTIENICA®-Das Powerprogramm – Tiefenmuskulatur-Training, Dragon Works, Akazienhof Akazienstr. 28, HH, ☽ 78953335

GESPRÄCHE DER STILLE

19.30h: Gespräche der Stille mit Christian Meyer,12/8 Euro, Grunewaldstr.18,2.HH,U-Eisenacher Str., ☽ 47981626,www.zeitundraum.org

HATHA-YOGA-FLOW

19.45h: Hatha-YOGA-Flow in Steglitz; Yoga-Erfahrungsraum für Frauen; Info/Anmeldung: ☽ 791 65 86 oder: www.coachinery.de

FREITAGS

ASTROLOGISCHE KURZBERATUNG

17h: Astrolog.Kurzberatung zu wichtigen Themen,Hohenstaufenstr.7 b.Tietböl klingeln,Artemis ☽ 21996146 o.T:0178-6344832

KUSCHELPARTY

20h: Kuschelparty freitags, Sea of Joy, Stresemannstr. 21, U-Bhf Hallesches Tor ☽ 853 81 33 www dilba-burnautzki.de

SAMSTAGS

MANTRA-SINGEN

16h: Mantra-Singen, Bhagavad-Gita Vortrag, Festessen, Krishna-Tempel: SchöneicherStr. 18, 13055 Berlin Eintritt frei www.tempelberlin.de

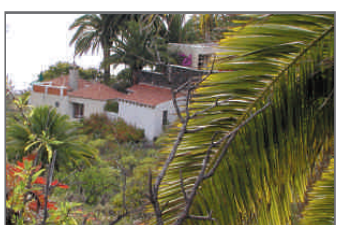
SONNTAGS

SAT(GE)SANG

11h: Sat(ge)sang, Wann fängt dein Herz an zu singen? Nutze deine aktuellen Herausforderungen und `Probleme`um Freude, Kraft und Leichtigkeit wieder zu entdecken. Infos Juana Maria ☽ 01577-430 2031

HATHA-YOGA

18h: Hatha-Yoga & Mantras mit Stefan Datt, Lernen in Bewegung, Weimarer Str. 29, Chburg. www.yoga-berlin.de, www.yogafestival.de, ☽ 381 080 93



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.

Buchungen und weitere Infos:
email: holgerhansen@wanadoo.es
Tel./Fax: 0034-922-491236

ABNEHMEN

Unstillbarer Hunger? Unkontrollierbares Essverhalten? Langfristige Gruppe zur Erforschung und Bewältigung von Emotionalem Überessen. Heilpraktikerin Heidi Marg.com-Infoabend: 12.4.13 um 18.30-20 Uhr im Bellaina Naturkosmetik, Pallasstr. 10-11, Schbg. ☽ 9561 0481

AN KANA TE

An kana Te Prozessabend mit Marion Sarah' Elina Ambertoné, Berichte vom aktuellen Zeitgeschehen aus geistiger Sicht u. eine zusammen mit den Erzengelkräften energetisch begleitete Meditation, Do, 28. März 2013, 19h, www.schoepfungscoaching.de, ☽ 3628 4492

AQUA WELLNESS

ASTROLOGIE

Erfahrene Astrologin bietet Beratung zu wichtigen Themen an Tarot, Familienst. mgl. Artemis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

ASTROLOGISCHE BERATUNGEN Zukunftsorientiert und zugewandt. Martina Gebert M.A. Website: www.martina-gebert.de

AU JA FÜR`S LEBEN

Lebensweisheiten weiterzugeben auf Spendenbasis! Bei div. Themen, z.B. Liebeskummer, psychosomatische Krankheiten, Ängste usw. Pushpavati ☽ 2290 8893

BIODANZA

BIODANZA JAHRESGRUPPE: ein freudvoller Weg der Persönlichkeitsentfaltung durch Musik, Bewegung und Begegnung.Info: ☽ 449 3341, www.biodanza-in-berlin.com

BLOCKADEN LÖSEN

Die Kraft des Unbewussten: Auflösung von Blockaden/Krankheitsursachen mithilfe des Unterbewusstseins, ☽ 7003 3545, persoenlichkeitsinformatik-berlin.de

BUCHHALTUNG

Gründercoaching & Buchhaltung*
integral – spirituell – mit Herz
Richard Groß - Betriebswirt, Bilanzbuchhalter, registriert in der KfW-Beraterbörse
Tel. 030 - 88 70 79 88, B-Schöneberg
richard.j.gross@arcor.de
(Buchhaltung* - *Buchen lfd. Geschäftsvorfälle)

Buchhaltung mit Spirit! Finanzbuchhaltung inkl. Belegabholung oder vor Ort, Kostenstellen, Anlagenbuchh., Lohnabrg., Unternehmensber. & einiges mehr. Wir freuen uns auf Ihre unverbindliche Anfrage! Britta Müller, Buchhaltung und Organisation, Köpenicker Straße 45, 12524 Berlin, ☽ 6789 88 68, mail: bm-fibu@web.de, www.bm-fibu.de

CANTIENICA®

CANTIENICA®-Das Powerprogramm – Tiefenmuskulatur-Training, Mo 14h und Do 9.30h, Dragon Works, Akazienhof Akazienstr. 28, HH, ☽ 7895 3335

CHANNELING

Athana channelt ihren Geistführer Seth und bietet Rollenspiele zur Lösung von Glaubenssätzen an. ☽ 3061 2726, buero@lichtring.de

CLEARING

Befreiung von Fremdenergien, wie Besetzungen von astralen Wesen, erdgebundenen Schwingungen von Verstorbenen, Flüchen u. Magie. Auraklärung u. Heilung, Magdalena Kazala, ☽ 6881 4146, 0151-4036 7799

COACHING

Sie können endlich tun was Sie wirklich wollen! Coaching und Beratung für persönliche Unabhängigkeit, Autonomie und Selbstvertrauen ☽ 2558 4329 www.mutcoach-berlin.de

COLON-HYDRO-THERAPIE

Darmreinigung durch sanfte Spülung mit gereinigtem und energetisiertem Wasser, 17-jährige Berufserfahrung, Naturheilpraxis Laura Adele Sauer ☽ 304 2376, www.colonhydrotherapie-berlin.de

GRAFIK

ENERGIEARBEIT

Erfahre sanfte Wege der Heilung und finde Kraft! Ayurvedamassage, Energiearbeit, Lebensberatung, Mentaltraining. SEELENHEIL-BERLIN. ☽ 0176-2210 6842

Transformation durch Energiearbeit, mehr Infos unter www.energyworks-berlin.de

ENERGY DANCE ®

„Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!" Das ganzheitliche Körper- und Bewegungstraining. In vielen Bezirken, jeden Tag. Erlebe Fitness, Fun, Feeling, ☽ 3988 9202, www.energydance.de

ENGEL

Heilgespräche mit Engeln, als Engelheilchannel begleite ich Sie in die Energien der Neuen Zeit und biete Ihnen liebevoll geführte Heilgespräche mit Engeln und anderen lichtvollen Wesenheiten an. Ich freue mich auf Ihren Anruf! Licht&Liebe Bettina Malon: ☽ 0331-588 0733, 0177-393 4412

Botin der Engel, spirituelle Lebensberatung, Medium der Neuen Zeit, Körpertherapie bei HP Jutta Sherin Grabow ☽ 891 3584, www.jutta-sherin-grabow.de

EROS & HEILUNG

Wellnessmassage - energetische Massage - tauche ab in eine andere Welt und genieße. Meditation (geführt), schamanische Reise, NLP, Tantra, heilsames Tanzen, heilsames Tönen, Frauenkreise, energetische Heilung, Oneness Deeksha Abende/Nachmittage Termine nach Vereinbarung im Heilerzentrum - Die Lichtung - Berlin Charlottenburg - Zillestr. 104 ☽ 0151-40 300 307, Helga Rauchschindel

FAMILIENAUFSTELLUNG

Lösungsorientierte Familienaufstellungen, seit 10 Jahren offene Gruppen Mo 20h & Do 11h mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

Walking-in-your-shoes: Sich selbst und andere verstehen. Die Alternative zur Familienaufstellung. Kurse und Ausbildung. ☽ 0511-211 0513, www.WIYS.de

Familienaufstellungen seit 1995 in Berlin, Kassel, USA, u.a. Weiterbildungen, Ltg.Harald Homberger, www.familienstellen-berlin.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 23.4., 20 Uhr, Seminare: 26.-28.4. mit Dipl. psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Energetisches Resonanz Stellen ERS® - Lass Deine Seele sprechen-Sie kennt Deine Antworten, 9. März, BERLIN, www.spirit-workshops.de

FENGSHUI/GEOMANTIE

Energetische Beratung für Mensch und Raum, Gabriele Wächter, ☽ 8596 2087, www.gabriele-waechter.de

FERNHEILUNG

Fernheilung als Begleittherapie bei psychischen Belastungen, Burn Out, chron. Krankh., Schulschwierigkeiten, Alexandra Jaroni, ☽ 703 8905

GESCHENKE

Personalisierte Geschenke - Glasgravur nach individuellen Wünschen, www.gravierteglaeser.de, info@gravierteglaeser.de

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation meets Byron Katie`s The Work, Workshop mit Arnina Kashtan: Relationshift - Die ungesprochenen Worte sprechen, Berlin 12.-14.4., www.gewaltfreiekommunikation.eu

HELLSEHEN

Hellseherin - kostenlose Beratung Geschäftsberatung, Lebensberatung, Tierkommunikation ☽ 2243 9165

HEILUNG

Bioenergetische Heilarbeit
Allergietherapie für Körper und Seele
Kathlin Mareja Kastilan
Tel. 030 - 77 20 83 21
www.bioenergetische-heilarbeit.de

Ganzheitliche psychogene Heilung von somatischen und psychischen Beschwerden, Mark: mdtaspa@outlook.com, ☽ 0176-4774 6538

HILDEGARDHEILKUNDE

Heilkunde nach Hildegard von Bingen, Aderlass, Fastengruppen, Ernährung, Kräuter, Gesundheitskurs, HP Daniela Dumann, www.danieladumann.de, ☽ 3643 0358

HUMAN DESIGN SYSTEM

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

HDS KONGRESS BERLIN 2013 - Neue Wege im Human Design System: ein spannendes Angebot für Interessierte im Bereich des Familienstellens, des Coachings für Wirtschaft, Profisport, Beratungen für Eltern, Schüler/Jugendliche. www.human-design-kongress.de

KARTENLEGEN

Lebensberatung und Zukunftsdeutung in kleiner Praxis in Berlin-Schöneberg! Kartenlegerin Franziska ☽ 8876 7914

KLANGMASSAGE

Entspannung pur! Peter-Hess-Klangmassage in Glienicke/Ndb. und Bln-Steglitz, Dagmar, ☽ 033056-95 764, www.alles-entspannung.de

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

...aus vollem Herzen leben. Körperverbundene Jahresgruppe/Souling, Beginn Ende April, Infos: PraxisAmPfefferberg.de, ☽ 4405 1251

Bereit/Lust zum ganzheitlichen Probieren? Feministische Körpertherapeutin in Ausbildung sucht Interessierte, baerbelwinter@web.de

Innerhalb meiner Spirituell-Körper-Psychotherapeutischen Ausbildung biete ich noch Einzelsitzungen an, Marion Groth, ☽ 0175-229 6524

MASSAGE

Einfühlsame Massagen in Potsdam mit Reiki-Händen, www.fliessenlassen.de

Hawaiianische Lomi Lomi Massage für Frauen. Löst seelische Blockaden, schenkt Lebensenergie, www.lomi-frauen-massage.de ☽ 0157-3954 9859

Massagen, die das Herz berühren. Ayurv. Wellness-Massage für Körper, Geist und Seele v. Lara, http://ayurvedaberlin.wordpress.com/

MEDIALE BERATUNG

Channelings (Erzengel), Rückführungen, Karma, Emotions-, Aura-Klärung, Kristallenergie-Weihungen, Dagmar Bolz, Informationen ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

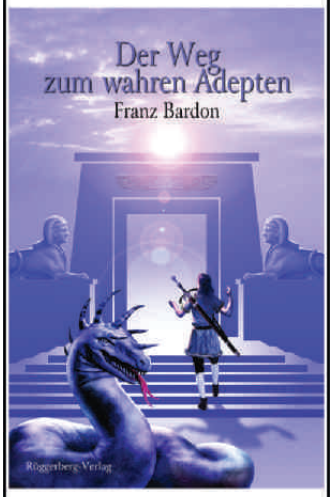
MEDIZINRAD

www.medizinradtreffen.de nach Sun Bears Vision 9.-12.5.13 Rhön, Referenten ua: Jon Young, Winona LaDuke ☽ 05725-708 857

MORPHISCHES FELD

Schöpfungscoaching, Lesen im morphischen Feld, MFL®, genial-mediale Beratung zu Fragen, die Dich bewegen, M. Augustin, ☽ 3628 4492, www.schoepfungscoaching.de

★ Einweihung ✱



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten
Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der Einweihung.
25. Auflage!
393 Seiten, geb., € 32,00

Die Praxis der magischen Evokation
Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie. Beschreibung aller magischen Hilfsmittel und von 663 Wesen der Hierarchie.
560 Seiten, geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah
Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Theorie und Praxis der kosmischen Sprache. **Weltweit das einzige Lehrbuch der kabbalistischen Praxis.**
309 Seiten, geb., € 26,50

Frabato
Autobiog. Roman
Aus dem Leben eines Eingeweihten. Über Shambhala, die weiße Loge, die Hierarchie der Eingeweihten, die Weltregierung. 215 Seiten, geb. € 18,00

Rüggeberg-Verlag
T./Fax: 0202-592811
www.verlag-dr.de

Erlebnisabend MFL® Morphisches Feld Lesen mit Ulrike Post, Alle Antworten rund um MFL®, Montag, 18. März 2013, 19.30h, ☽ 3628 4492, info@gutes-gelingen.de

MUSIK

Spielen auf dem Hang. Lerne das Hang kennen, lerne, auf dem Hang zu spielen. Ich begleite dich durch meine Hang-Landschaft, ixatnamm@gmx.de, ☽ 0174-169 9899, Micha

MUSIKTHERAPIE

Klangmassagen zur Entspannung, Variationen mit Instrumenten und Gong, Std. 49 €, Heilpraktikerin/Musikerin, ☽ 0173-788 34 69

NÄHRENDES

Lamm + Apfel
Lammfleisch direkt vom Schäfer
Säfte/Äpfel von alten Bäumen
bis Ostern: Freitags 18-19 Uhr ab Hof
Olaf Willert, Dorfstraße 22, 16321 Rüdnitz

RECONNECTION

RECONNECTION®
RECONNECTIVE HEALING®
nach Dr. Eric Pearl bei
Angela Frosien
☽ 88 62 91 99
www.the-reconnection-berlin.de

REINKARNATION

Rückführungen, Meditationen, Mentaltraining, freier Tanz, Trance Dance, Dr. Anka Schaefer, ☽ 651 4536, www.meditation-tanz.de

RUTENGÄNGERINNEN

Rutengänger (Profi) sucht guten Schlafplatz, Erdstrahlungs-Elektrosmog-Messung etc., Infos ☽ 0160-9192 5357, 4920 3041

SCHAMANISMUS

Schamanische Heilweisen für kleine und große Menschen, Tiere und Orte! Regelmäßige schamanische Reisegruppe! ☽ 4373 4919, www.katja-neumann.de

Schamanische Reisen und Energiearbeit, Mental und Kreativ Coaching. Einzelsitzungen, halbe und ganze Tage buchbar! ☽ 0151-2536 9435, www.der-weber-weg.de

SCHWITZHÜTTE

Schwitzhüttenzeremonie monatl. Mit der Kraft der Erde und des Himmels reinigen wir Körper-Geist und Seele. Wir gehen den Weg des Regenbogens, Info: Ingo ☽ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

STERBEN & TRAUERN

Spirituelle Sterbe- und Trauerbegleitung, Spirituelle Trauerreden, Rituale, Seelen, www.rainer-jeschonek.de, ☽ 0178-550 1463

TAI CHI

TaiChi/QiGong in Chbg. am Steinplatz & Gindler/Goralewski-Atemarbeit mit G. M. Franzen, seit 1981, Kassenzuschuss, Moveri ☽ 312 1239

TANTRA

TANTRA BASICS
Praxis für Neugierige,
Einsteiger und Fortgeschrittene
23.-24. März 2013 / MAUZ Berlin
INFO 030 - 69 00 14 53
www.lebensforscher.de

Tantrische Abendgruppe im Prenzlauer Berg: „Tantra - was ist das und was bringt es mir? Vom Sexmythos zur tantrischen Philosophie und Praxis" Jeden Montag im Prenzlauer Berg, 19-22 h mit Yoga, Tanz, Körperarbeit, tantrischen Techniken, Atemübungen, Austausch und Meditation, Susanne Held, tanzheldin@web.de, ☽ 0163-627 45 96

Tantrische Fußmassage Warme, energetische Füße und ein feiner Strömungsprozess entspannen Sie tief und erfüllen Sie mit frischer Lebensenergie, www.ursula-maria-pfund, venus production, ☽ 7680 6383

TEXT & LEKTORAT

texttiger aus Passion: Lektorat, Text, Layout, Gutachten, Coaching, Verlagssuche. Bettina Moll, ☽ 01573-761 1116, www.texttiger.de

TIERKOMMUNIKATION

Erfahrene Tierkommunikatorin bietet Beratung bei tierr. Problemen, Tierreiki, Jenseitskontakte, Artemis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

ÜBERSETZUNGEN

English • German
Englisch • Deutsch

Übersetzungen
im ganzheitlichen Bereich
Seminare – Texte – Einzelsessions

Anna Bahlinger
Tel. 030 - 792 68 84
mail@annabc.de

URCHRISTENTUM

Die göttliche Weisheit ist inkarniert und lehrt uns als Prophetin und Botschafterin Gottes den Weg zurück in die ewige Heimat. Informationen: ☽ 49 79 57 41, www.universelles-leben.de

Bücher aus der göttlichen Weisheit, die aktuelle Gottesprophetie der Zeitenwende, Informationen: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

VENUS-SEQUENZ

Vom wunden Punkt zu den Wundern im Leben – die Freisetzung deines inneren Potenzials. Individuelle Beratungen und Workshops, Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

VERANSTALTUNG

VORTRAG/Gesprächskreis: Wie man wahre spirituelle Lehrer erkennt, ☽ 367 521 74, www.evolutionskreis.de

VISIONSSUCHE

www.visionssuchen.de 5.-16.6.13 Chiemgau, 15.-25.8.13 Allgäu und weitere Info@visionssuchen.de

WELLNESS

Wellness für die Seele - Erfrischend anders lesen... Bücher mit Wohlfühlfaktor portofrei bestellen unter mym-buch.de, info@mym-buch.de

YOGA

Hatha-Yoga, Yoga-Lehrer-Ausbildung
mit dem indischen Yogi Dr. Jain
Wege zur Erleuchtung, Tel. 313 88 09

46 Jahre Unterrichtserfahrung
- Aura-Diagnose
- Ayurvedische Massage
- Astrologische Lebensberatung
- 7-Chakra-Therapie
- Unterricht einzeln o. in Gruppen

www.yogaschule-jain.de
Herschelstr. 6a, 10589 Bln.-Charlottenburg

WORKSHOPS

Die weiße Büffelkalbfrau&Lightfire, Hopi-Prophezeiungen, Regenbogenstamm, Schamanische Reise&Heilkreis, Info: www.lightfire.de

...aus vollem Herzen leben. Körperverbundene Jahresgruppe/Souling, Beginn Ende April, Infos: PraxisAmPfefferberg.de, ☽ 4405 1251

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 23.4., 20 Uhr, Seminar 26.-28.4. mit Dipl. psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Gala Cosmo Beauty und Wellness bietet Kurse und Seminare für Ayurveda an. Sie werden dort von erfahrenen Ayurveda Therapeuten beraten und verwöhnt. Die Maharishi-Schule bildet Sie aus. Ebenso bieten wir andere kosmetische Schulungen an. Informationen erhalten Sie unter der Nummer ☽ 0163-471 8227 oder E-mail www.linaliss@hotmail.com

Liebesakademie im ZEGG in Bad Belzig Sinnenwelt-Symposium Das sinnliche Frühlingsfestival 17.-21.4.2013, www.liebesakademie.org

OSTER-CELEBRATION – Sexualität und Spiritualität: 29.3.-1.4., Institut für Lebenskunst: ☽ 2529 8700

SEIN TV
www.sein-tv.de

Selbstheilungs- und Bewusstseinschulung
im Lebensgarten
Sterben als Tor zum Leben,
vom bewussten Leben zum bewussten Tod,
15.-17.3.13
Pfingst-Seminar: Tai Chi und Bewusstsein
17.-20.5.13
Infos: www.amoriah.de
☽ 05764-942 844

The Work von Byron Katie - Einführungskurs am 16. März, Seminare und Einzelstunden. Informationen unter: www.the-work-berlin.com

Weiterbildung in Circle-Music
mit Sabine Bundschu
(Sängerin, TaKeTiNa-Lehrerin)
an 2 WE in Berlin.
Für alle, die Sehnsucht nach mehr Musik in ihrem Leben haben und/oder ein verbindendes, lebendiges Element für die Arbeit in Gruppen suchen.
19.-21.4. und 31.5.-2.6.13
Investition 475 € (Teilfinanzierung mit Bildungsprämie möglich)
Info & Anmeldung Isabel Büttgen
☽ 47483080 oder
info@kraftvoll-und-klar.de

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
www.sein.de

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

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, David Rotter
Tel.: 030 - 78 70 27 42
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

REDAKTION UMWELT u. WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMMREDAKTION:
Andrea Streckfuß
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de

FORMATANZEIGEN:
Anja Walter
formatanzeigen@sein.de

FORUMREDAKTION:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
forum@sein.de

KLEINANZEIGEN:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Annett Löffler, Anja Walter, Andrea Streckfuß, Shermin Arif

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

LEKTORAT:
Anna Bahlinger, Kathlin Kastilan

REDAKTIONSSCHLUSS:
5.3.2013

ANZEIGENSCHLUSS:
10.3.2013

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im Februar:
23 000 Exemplare

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage von elysium Potsdam, Mantak Chia und Yoga & More bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 5 v. 8.2.2011
Fordern Sie die Mediadaten an!

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen. Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.

ISSN 1432 - 9913

Wie berühre ich eine Frau? DER Workshop für Männer, 10.3.13, 12-19 Uhr Info und Anm. ☽ 0171-267 2765, www.sensuality-school.com

Powertalk - die Kunst der inspirierenden Kommunikation 20.3. 19h (1. v. 6 Terminen) Info u. Anm. ☽ 0171-267 2765, www.sensuality-school.com

KONTAKTE

Aktuell: WGs auf Teneriffa Nord und Süd für AussteigerInnen, UrlauberInnen, NeubeginnSucherInnen, für Infos: schreibmir-g@web.de

Auch im Frühling: für netten erot. Massage-Austausch sucht ein netter M eine nette F. Vorher Treff im Café? Mail: G-Punkt1@web.de

F. Bardon Gesellschaft bietet Forum für Austausch über Hermetik und Geheimwissen, ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

Freundsch. m. Herzensbildung, zus.lachen, Natur erkunden, Int. am anderen. W su. ähnl. denkende W ab 50, no sex, somark@freenet.de

Kl. spirit. 2er-Gemeinschaft bietet Platz zum Leben und Wachsen, gemeinsam Gemeinschaft entwickeln, berlin@gemeinschaftserfahrung.de

Kontaktimpro, freies Tanzen, Massage u.ä. möchte ich mit einer Frau teilen - genießen (M, schlank, 50r) bitte mail an mba456@yahoo.de

M., 43 J., 175cm, schlank, sportl. Figur, sucht Frau mit Lust auf Erotik, verwöhnt ... ☽ 691 2350, 0176-7155 6717

Meditationsabende in Lichtenberg wer hat Intresse bei Tee, Kaffee + Kuchen und nette Gespräche ☽ 0163-716 2929, dago

NATUR AUSTAUSCH BEGEGNUNG LACHEN Freundschaft mit F u. M! F 50+, mit Herz u. Kopf, sportl., offen u. engagiert. Anni ☽ 3758 3780

Naturv. Romantiker schlk., br. A., schw. H. (42) su F f. Astro, Theater, Tarot, Kunst, Radtour, tanzen, lieben, lachen, genießen! romantikalex@freenet.de ☽ 0176-7513 6407

Spirit. Gemeinschaft entwickeln und leben, Interesse an gemeinsamer integraler Prozessarbeit? berlin@gemeinschaftserfahrung.de

Wir suchen Leute, die sich über Astrologie, Reiki, Geheimwissen austauschen wollen, ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

Spirit. Gemeinschaft: Miteinander lernen und teilen in Verbindlichkeit und Freiheit: berlin@gemeinschaftserfahrung.de

Wir wollen unseren Positiv Denken Club vergrößern. Lust auf Unterhaltung? dann E-Mail: aha.glueck@yahoo.de

www.Gleichklang.de: Die alternative Kennenlern-Plattform im Internet für naturnahe, umweltbewegte, tierfreundliche und sozial denkende Menschen. Sei jetzt dabei!

JOBS

Auf der Insel: Tantra-Massage-Frauen für Teneriffa gesucht. Ausbildung preiswert vor Ort möglich, Bewerbung an: Magnolia-6@web.de

Kita Lotusblüte
ERZIEHER/ERZIEHERIN GESUCHT
??? WO BIST DU ???
WIR BRAUCHEN DICH JETZT
staatlich anerkannt
reformpädagogisch
spirituell & weltoffen
verantwortungsbewusst
organisiert & fröhlich
EKT im Triguna Zentrum in Berlin-Pankow
Kontakt: Astrid Schmidt-Paschke
030 / 920 388 386
info@kita-lotusbluete.de

WOHNEN

Mitbewohnerin gesucht für schönes, sonniges Zimmer (24 qm) in 2er-Frauen-WG in Lichterfelde-West für 450 € inkl., auch befristet, auch möbliert. Siehe auch www.wg-gesucht.de, Anzeige Nr. 3610778, Kontakt: ☽ 0178-434 8969

Ganzheitskosmetikerin & Heilpraktikerin sucht dringend 1-2 ZKB in Schöneberg und Raum zur Untermiete für meine Praxis. Bin für jede Info und Tipps dankbar! Bitte Info an: eine-mueller@web.de

Aktuell: WG s auf Teneriffa Nord und Süd für AussteigerInnen, UrlauberInnen, NeubeginnSucherInnen. Für Infos: schreibmir-g@web.de

Gründung einer Lebensgemeinschaft, damit sich Interessierte kennenlernen können, steht ein Forum bereit: www.harmonie-12.net

Kl. spirit. 2er-Gemeinschaft bietet Platz zum Leben und Wachsen, gemeinsam Gemeinschaft entwickeln, berlin@gemeinschaftserfahrung.de

Leben im Kontrast? Weg vom Lärm, rein in die Stille. Fast kostenloses Wohnen in Natur pur auf Zeit in Bulgarien, Info nuss.ann@hotmail.de

Sie mit Hündin sucht ruhige, günstige Wohnung Appartm. ab Feb. in Schöneberg, ca. 4-6x jährl. 1 Woche für 3 Jahres-Fortbildung, ☽ 0913-1908 5207

Spirit. Gemeinschaft: Miteinander lernen und teilen in Verbindlichkeit und Freiheit: berlin@gemeinschaftserfahrung.de

Suchen Mitbewohnerin 2 Fr, tolle Lage Chlb., ab 15.März, Zi 12 qm, 290 € spirituell/ökolog. Erika ☽ 7889 8937

REISEN

Yoga & Biodanza auf Korfu, Kraft und Lebensfreude tanken! 25.5.-1.6.13, Infos: Gaby Pistor, ☽ 428 7121 oder www.indigourlaub.com

Kundaliniyoga&Ayurveda auf Kreta 11.-18. Mai, Aktiv Entspannen, vitale Kost genießen, www.ayur-feda.de

Tibet Reisen, Kleine Gruppen, 3-4 Wochen, nicht kommerziell, ☽ 3260 8699, helga.tib@web.de, nächste Reisen 14.5. & 30.8.2013

Sedona/Arizona 1.-12. Mai 2013, WS: Spirituelle Inspiration und energet. Auftanken in d. Kraftfeldern Sedonas und am Grand Canyon, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

YOGA- u. WELLNESSURLAUB (Allgäu, Hiddensee, Lüneburger Heide) Mai-September 2013, FRÜHBUCHERRABAT!!! Infos: www.alivara.de

RÄUME

HP, w suche Praxisraum in Steglitz. Ich biete Massagen und Körperarbeit an, ☽ 0157-3620 4355

3 schöne helle Seminarräume (23/25/28 qm) in Berlin direkt U-Bahnhof Alt-Mariendorf mit Küche, Dusche und 2 WC. Renate Panke ☽ 22 41 15 38, www.kenfactory.de

Ab 5€/h: Therapie-Räume, 46 + 18 qm, Küche + Dusche, www.careandshare.de, Bln-Schöneberg, U4 Viktoria-Luise-Pl. ☽ 03328-309 181

Akazienhof bei Dragon Works, schöner Seminarraum, hell, Parkett, ca. 40 qm plus Teeküche, in Schöneberg, 12 €/h, ☽ 7895 3335

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

Charlottenburg, schöner, heller und klarer Seminarraum mit gr. Küche in Praxisgem. am WE zu vermieten. ☽ 2850 5878, 0151-1078 0077

Die Lichtung (Charlottenburg), Räume 43 + 13 qm, Lehmputz, Südseite, ruhig gelegen, Übernachtungen möglich, ☽ 3061 2726

Große Räume in Ch-burg, Schiller str., 70 & 65 qm, hell, ruhig, Dielen, Std.- od. Tageweise, für Yoga, Tai Chi, Workshop, Gruppentherapie, ☽ 0179-944 5549, vmissal@gmail.com

Helle Räume im TouchYourSoul in Steglitz zu vermieten für verschiedene Anlässe: Einzelbehandlungen, Gruppen mit und ohne Bestuhlung oder mit 5-6 Matten für Körperarbeit, Wochenendseminare, Feiern, Vorträge, mit und ohne gastronomische Begleitung, Darryl Evans Info: ☽ 0173-937 2127

Heller Raum 41 qm in Remise Kreuzberg für Sessions und Gruppen zu vermieten. Preise, Beschreibung: spiegelherz.com ☽ 2175 5663

HP sucht tageweise evtl. auch am WE Raum im Süd(en)-Westen von Berlin, ☽ 721 16 83, hedwig.seifert@arcor.de

Naturheilpraxis in Steglitz-Lichterfelde sucht Untermieter/-in für ansprechenden 20 qm-Raum, ☽ 46 72 64 34

Praxisraum i. Heilpraxis Friedenau a.d. S.Bahn, ab 1.3. z. Miete frei, a. tageweise (Di-Fr) VB ☽ 0174-767 0948 Helga Lina oder 795 8235

Praxisräume im Yoga Sky frei. Für Ayurveda/Massage/Gespräch. Studios für Seminare (120 und 70 qm) am Wochenende zu vermieten. Nähe Bergmannstr. ☽ 6950 5224, www.yoga-sky.de

Schöne, helle, gepflegte Räume Bln.Schöneb. zu vermieten. Std./Tg./WoE., geeignet für Gruppen, Seminare oder Einzelarbeit, ☽ 7492 7413

Schöneberg energetisch harmonische Praxisräume (mit Küche) zur Mitnutzung, vollmöbliert, separater Tel. Anschluss, ☽ 812 0488

Schöner 100-qm-Raum (Parkett) am Hermannplatz für Bewegung, Seminare u.ä. tags u WE zu vermieten www.chachachicas.de, ☽ 7870 6481

Schöner Praxisraum, ca 18 qm, in Zehlendorf/Schlachtensee tageweise zu vermieten. Bitte melden unter ☽ 6120 3396, 0160-9469 1606

Seminarraum 65 qm, Parkett, für Kurse, Seminare, Konzerte, Feste zu vermieten. Surya Villa, Rykestr. 3, 10405 Berlin, ☽ 4849 5780, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

Sonnige Kurs/Seminar-, ruhige Massage/Behandlungsräume unterzumieten - gepflegte, zauberhafte Oase Charlottenbg., ☽ 0177-302 0380

Sein bietet einen
Arbeitsplatz auf Provisionsbasis rund um das Thema **Anzeigenakquise**. Voraussetzung sind Computerkenntnisse und Sicherheit im Kundengespräch.
Bewerbungen bitte an mail@sein.de

WUNDERSCHÖNER GRUPPENRAUM, X-berg, WE-Vermietung, 50 qm, Glasdach, Flusslauf, Hängegarten, Parkett, ☽ 611 2132

Suche ruhigen Praxisraum für Massage, Yoga, Therapie in Hermsdorf/Tegel oder Umgebung, Charlottenburg, Wilmersdorf, Schöneberg, Steglitz, ☽ 033056-28563

STUDIOS ANGELIKA PULLEN
Seminarräume 50 qm und 70 qm
hell und freundlich
mit Lounge und Teeküche
in Berlin-Mitte
☽ 456 4703, 0170-272 0275
www.taichi-mitte.de

www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de - helle Raumeinheit/Grünblick, ruhige Innenhoflage, Parkett, 43 & 16 qm, tags u.a. Woe zu vermieten, für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, zentral in Schöneberg, Nähe Viktoria-Luise-Platz, ☽ 215 3189

DIES & DAS

Ich verkaufe Eure gebrauchten Bücher und CDs auf Kommissionsbasis (= gute Umsatzbeteiligung!) zu bestmöglichen Preisen im Internet. Bevorzugt Esoterik, Psychologie, Spiritualität, Heilkunde und Artverwandtes, ansonsten Fachbücher, Kultur, Philosophie etc. Keine Romane. Shako, ☽ 21 99 63 70, buecherfuchs@action.ms

AN- UND VERKAUF

Second-Hand Buchladen, An- Verkauf gebrauchter Bücher, speziell Esoterik, Oldenburger Straße 33, ☽ 3270 5878, Mo Di Do Fr 11-13h und 15-18.30h

Schloss Tornow
Für Ihre Hochzeit, Seminare, Firmenfeiern, Klassenfahrten
Berlin-Büro: 030 - 83 22 56 19
oder: 0172 - 687 38 29
Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

Anzeigenschluss 10. März 2013
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Akazienstraße 28, 10823 Bln
Tel: 7870 7078
www.sein.de

HANDEL

Adhara-Büchertempel
Pestalozzistraße 35,
10627 Berlin, www.adhara.de
Telefon/Fax: 312 24 62
Mo-Fr 10-19h, Sa 10-16h

Annette Langner
Gesundheitsprodukte
www.gesundheitsprodukte-berlin.de, Carbonitfilter
Gneisenaustr. 83, U-Bhf 7
10961 Berlin, Tel: 6950 3838

Daulat Buchhandlung
12165 Berlin-Steglitz
Wrangelstr. 11-12
Tel: 791 18 68

Dharma Buchhandlung
10823 Berlin, Akazienstraße 17
Tel: 784 50 80
www.dharma-buchladen.de
Mo-Fr 10-19, Sa 10-16h

Klanghaus Gandharva Loka
Weltmusikinstrumente
Schönhauser Allee 133
10437 Berlin-P´Berg
Tel: 7623 8087
www.gandharvaloka.com

Mandala-Buchhandlung
10435 Berlin, Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30h, Sa 11-15h

Mondlicht Buchhandlung
10999 Berlin, Oranienstr. 14
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30, Sa 10.30-17h

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Akazienstraße 6, 10823 Berlin
Tel: 691 55 91, Fax: -38 91

Vitalkontor Samariterstr. 38,
10247 Berlin, Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk,
energetische Produkte u.v.m.
www.vitalkontor.net

www.wasserkontor.de
Analysen, Filter, Wirbler
Karaffen, Salze, EMProdukte
Jentschura, Stevia, Xylit
Bötzowstr. 29, Tel: 4473 7670
Mo-Sa 10-18, Do 10-20 Uhr

ZENIT Buchhandlung
Veranstaltungen & Praxis
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Tel: 883 36 80
www.zenit-buch.de
Mo-Fr 10-19h, Sa 10-15h

AUSBILDUNG

Feng Shui Ausbildung
und Beratungen
Info: Petra Coll Exposito
Tel: 033201-457 688
www.feng-shui-web.net

Klangschalenmassage
und Burnout-Beratung:
Einzelbehandlung & Seminare
Institut Robert König,
Tel: 362 4210, www.
entspannungsausbildung.de

BERATUNG

Spirituelle Lebensberatug
auf Basis von Numerologie.
Mit Erfahrung führe ich Dich
durch blinde Flecken, um
Dich selbst zu treffen.
Tel: 6162 7515

Astrologie
qualifizierte Lebensberatung
und Heilarbeit
Martina Gebert M.A.
www.martina-gebert.de

AstrologieRitter
Lena Maria Ritter
Lösungsorientiert
Tel: 8973 9934, 0177-332 2656
www.astrologieritter.de

Aufräumcoaching Anja Ehlers
www.freiraeumen.de
Tel: 7551 4442
Schaffen Sie Ihre eigene
Ordnung im Leben!

Beratungsstelle für Krebs
Kranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke
Tel: 891 4049, 8909 4119
Angehörige Tel: 893 5429

Channeling & Lebensberatung
Persönliche Channelings,
Lichtarbeit, Kristallkinder.
Mari Lu-Sa, Tel: 825 51 42
www.star-light-
communities.com

Coaching & Lebensberatung
persönliche Channelings
Energiearbeit, Aufstellungen
Seminare & Workshops
www.eleni-iatridi.de

Coaching, berufl. privat
Existenzgründung,
Aufstellungen, Folge der
Stimme Deines Herzens.
www.gabrielemarkworth.de
Tel: 510 56 276

DIALOGPRAXIS
Philosophische Beratungen
Begleitungen & Coachings
Dr. phil. Michael Gutmann
www.dialogpraxis.de
Tel: 42 80 77 76

Existenzgründungsberatung
Begleitung und Coaching
für die Selbstständigkeit
Dipl. Kff. Tina Röthinger
Tel: 4985 3840, Prenzl.B
www.stepbystep-berlin.de

Feng Shui & Geomantie
Beratung, Raumgestaltung
Geomantische Beratung
Henrick Meier
Tel: 0176-6560 0760
www.fengshui-wandlung.de

Heilende Beratung
und Begleitung/Lichtarbeit
Pankow, Dipl. Sozialpäd./PT/HP
Sabine Hecht
Tel: 0179-124 9552

Mediation & Psychologische
Beratung Berlin/Potsdam
Silke Büchner
Tel: 0173-99 23 66 9 www.
silkebuechner.beepworld.de

Pferdemomente - lebendiges
Persönlichkeitstraining,
Coaching mit Pferden für
Klarheit, Kraft & Lebensfreude
Katharina Haupt
Tel: 6120 2325
www.pferdemomente.de

Psycholog. Astrologie
für Selbst- und Entscheidungsfindung, Partner und
gerne Artist-Coaching!
www.annettebergh.de
Tel: 7800 1560, AB

Tierkommunikation
Beratung und Seminare
Silvia Dorrong
T: 219 69 599, 01636-147148
www.tier-mensch-
kommunikation.de

Traumberatung
Lernen Sie Botschaften Ihrer
Träume selbst zu entschlüsseln
mit Frank Hildebrandt
Tel: 381 5090

Voice Dialogue Berlin
Coaching, Beratung, Kurse
Andrea Naurath, T: 21 96 97 66
andrea@naurath.de
www.voice-dialogue-berlin.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
10405 Berlin, Prenzlauer Allee 6
Tel: 442 5542
ewa.ev@arcormail.de

Lara – Krisen- und
Beratungszentrum für
vergewaltigte Frauen
10963, TempelhoferUfer 14
Tel: 216 88 88

KÖRPERARBEIT

Body & Soul Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda
Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27
10823 Berlin-Schöneberg
Tel: 3270 5779

Saydiyay-Massage
Sinnliche und zärtliche
Massagen für sie & ihn
www.saydiyay-in-berlin.de
Tel: 01525-405 3356

Tiefenentspannung
Entspannungsmassagen,
Reiki-Behandlungen
Thomas Rudra
www.alles-entspannung.de

www.PostFascialTechnik.de
(PFT) Ralf Welti
Heilpraktiker, Physiotherapeut
Tel: 0176-38 85 66 48
www.RalfWelti.de

LEBENSKUNST

Atelier Seelenbilder
Spirituelle Malschule
Kurse für Kinder & Erwachsene
12587 Berlin Bölschestr99
atelier-seelenbilder.de
Tel . 030-50186203

Clowns und Märchen
Ulrike Henseler, Clownin,
Märchenerzählerin,
Clownpädagogin, T: 3674 3389
www.clownsundmaerchen.de

HEILPRAKTIKERINNEN

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

Craniosacrale Therapie
und Selbsterfahrungskurse
Bornstr. 13, Berlin-Steglitz
HP Dörte Münchberg
Tel: 85 74 91 43
www.heil-kunst-berlin.de

Naturheilpraxis Albrecht
HP Anja Albrecht
Haeselerstr. 24 Berlin Charlbg.
Tel: 4060 5456
www.albrechthp.de

Naturheilpraxis
Körperarbeit/Yogatherapie
HP Lisa Stopik
Ruhlaer Str. 26, 14199 Berlin
Tel: 8972 8450
www.körperarbeit-stopik.de

Schüssler-Salz-Vorträge
Körperauraarbeit
Chakrenmeditation
Kurse und Einzeltherapie
Birgitt Paulus, Tel: 2883 3925
www.aquariana.de

Heilpraxis - Beratungen,
Psychotherapie, KreativSE
Ingeborg Kaminski, HP
Wilhelm-Gericke-Str. 19
Tel: 411 16 24
www.Ingeborg-Kaminski.de

Praxis für Osteopathie
Craniosacrale Therapie
Ruth Holtermann
Gustav-Müller-Str. 11
Tel: 76 76 87 63
www.ruth-holtermann.de

Therapie-Beratung
in Fragen Partnerschaft, Selbstfindung, Krisenbewältigung
in Tegel und Online
Tel: 434 24 24 in dt./russ.
www.btherapie.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Bioenergetische Meditation
Manja Göll
Ramlerstr. 19a, 13355 Berlin
Tel: 0178-564 8141, www.
gesundheit-aktiv-staerken.de

HypnoBirthing
Unerfüllter Kinderwunsch
Körperarbeit, Massage,
Coaching, Hypnose, www.
selafischer-hypnobirthing.de
Tel: 0172-304 0631

Nadine Hennig
Schamanische Heil- und
Energiearbeit, Einzelsitzungen
im Prenzlauer Berg
www.schamanische-heilarbeit-etuan.de, Tel: 0179-665 4328

Sidhera
Schamanische Heilarbeit
und Entspannungstherapie
Heilsitzungen, Ausbildung
Tel: 69 20 50 930
www.sidhera.de

Vedaya - Seelenfeuer
Ayurveda, Yoga & Tantra
Massage, Beratung, Kurse
Sirkka Arad
Tel: 9227 9859
www.vedaya.eu

THERAPIE

Angststörungen -Therapie
- Wege aus der Angst -
HP Psychotherapie
Berliner Straße 160
10715 Berlin
Tel: 92 37 10 59

Beratung & Hypnose
Ziele suchen, Wege finden
Leben verändern
Sabrina Scarlet Schicke
Tel: 368 020 40
www.lebensmut4u.de

Körperverbundene
Psychotherapie/Souling®
focusingbasiert, prozessorientiert, bipolar stimulierend
(EMDMR), herzöffnend.
Einzel-, Gruppen-, Paararbeit
www.PraxisAmPfefferberg.de

Psychotherapeut n. HPG
Michaela Junghans
telefonische Termine
Tel: 0176-28 088 340
Pichelsdorfer Str. 135
13595 Berlin

Psychotherapie, Coaching,
Paarberatung, Supervision
Burnout, Gruppentherapie,
Krankheit- & Trauerbegleitung
www.gabrielemarkworth.de
Tel: 510 56 276

Therapie & Coaching
von HP für Psychotherapie
System. Therapeut i.A.
Trainer GFK, in Kreuzberg
www.Frank-Schneider-Berlin.de
Tel: 0177-479 3116

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung,
Astroberatung, Tel: 313 8809
10589 B-Chbg., Herschelstr. 6a
www.yogaschule-jain.de

Die Yoga-Insel
Lehrerausbildung Stufe 1
Kundalini Yoga nach Yogi
Bhajan mit Bibi Nanaki
Tel: 0172-871 4417
www.yoga-insel.de

Maigold Yoga
Yoga & Massagen im P.Berg
Tel: 0173-472 3841
Kopenhagener Str. 16
www.maigold-berlin.de

nivata Yogakurse
Fort- & Ausbildungen
Tel: 6098 2423
mail@nivata.de, www.nivata.de

Sinnlicht Yoga
Yoga & Körperarbeit im P.Berg
Tel: 0173-472 3841
Stahlheimer Str. 4
www.sinnlicht-yoga.de

Yoga Sky
40 Kurse in der Woche
Yogalehrerausbildung
15 Jahre Erfahrung
Xberg, Nähe Bergmannstr.
yoga-sky.de, Tel: 6950 5224

YOGA - nimm einmal Urlaub
vom Alltag!!! Hatha, Flow,
Yoga Nidra, Ort: kleine
Hamburger Str., FCBerolina
mittwochs 18.30h, 15 €/mtl.
Tel: 0171-44 629 22

ZENTREN

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquariana.de

Happy Science Dtl. e.V.
Weltreligion aus Japan
Akazienstraße 27
10823 Berlin-Schöneberg
Tel: 0151-5065 5551
www.hs-d.de
www.happy-science.org

Idyllisches Seminarzentrum
im Süden von Gran Canaria
in den Bergen vermittelt Tarika
tarika.hoffmann@arcor.de
Tel: 0034-928 500 101

TAO CENTER MARZAHN
Chen Taijiquan & Qi Gong
Tao Yoga nach Mantak Chia
Kurse & regelmäßiges Üben
Tel: 30 64 50 95
www.tao-yoga.org

REISEN

YOGA und FASTEN auf Rügen
Loslassen und Kraft tanken
mit Rohkost und Säften
im ökol. Strandhaus-Wiek
www.ruegen-yoga.de
info@ruegen-yoga.de

ÜBERREGIONAL

Govindas Higher Taste
kreatives Catering
Seminarköchin, Kochkurse
vegetarisch ayurvedisch
Tel: 0331-273 3253
www.govindas-higher-taste.de

Neues Ganzheitliches
Gesundheitszentrum für
Heiler und Gruppen auf
Gran Canaria einmalige Lage!
Kontakt über:
www.life-balance-center.com

Schöne Übernachtungsmöglichkeit in Dresden
Osho New Dawn
01277 Dresden
Grunaer Weg 27
Tel: 0351-8013887, www.
osho-meditation-dresden.de

Seminarhaus Foxberghof
Nähe Spandau, Bus Spandau
671, 2x 130 qm Raum
Tel: 033230-51350
www.foxberghof.de, Hauptstr.
30, 14621 Paaren im Glien

Transformationskrise
MitWohnGemeinschaft
für Menschen in
Transformationskrisen
www.krisenfreun.de

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

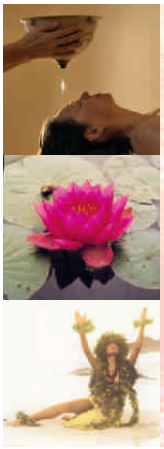
Buch-Verlosung

Sein verlost 3 Exemplare des Buches **"Mami, ist das vegan?"** von **Jumana Mattukat**, J.Kamphausen, 2013, ISBN: 978-3899017182

"Ein spannender Erfahrungsbericht über den Sprung ins vegane Leben. Jumana Mattukat, Mutter von zwei Kindern, schreibt hier – inklusive kindertauglicher veganer Rezepte – über den Prozess der Ernährungsumstellung und wie sich dieser auf ihre gesamte Familie auswirkte."

Zum Gewinnen bitte bis zum **20.3.2013** eine E-Mail mit der Lösung, dem Stichwort **„Vegan"** und unter Angabe des Namens, der Adresse und der Telefonnummer an: **gewinnen@sein.de**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Body & Soul

Ayurveda: Entschlacken, Erneuern, Regenerieren

- *Abhyanga - Ayurveda Ganzkörper-Ölmassage zwei oder vierhändig*
- *Shirodhara - Stirnölguss*
- *Garshana - Seidenhandschuhmassage*
- *Samvahana - eine königliche Behandlung für Frauen*
- *Hawaiianische Body Flow Massagen*
- *Paar-Massagen - genießen zu zweit*

Tashina Kohler,
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79, Mobil 0176 - 271 621 71

Auf ins mentale Fitness-Studio !

Erfolg kann man lernen - werden Sie Ihr eigener Erfolgstrainer !

NLP (NeuroLinguistikProgrammieren) gilt als eine der effektivsten Kommunikationsmethoden, die in den letzten Jahren entwickelt wurden und neue Standards gesetzt haben.

eno Konzept

COACHING, TRAINING & WORKSHOPS

Der nächste NLP-Practitioner startet am 18.04.2013 in Tröbitz

Infos bei H. Tulowietzki 0173-7083028 oder über www.enokonzept.de

Tag der Naturheilkunde

Am 10.März 10-17 Uhr

Neues wagen und auf Bewährtes zurückgreifen

Vorträge und Demonstrationen über Akupunktur, Homöopathie und Psychologie sowie alternative Diagnosen und Therapien.

- **Heilpraktiker**
- **HP Psychotherapie**
- **Gesundheitsberater**

Ausbildung in Vollzeit und Wochenendstudium

harmony-power.de
Eberswalder Str. 30
Tel.: 030/440 48 480

KINO & CAFÉ AM UFER

AWAKE – EIN REISEFÜHRER INS ERWACHEN / BAB 'AZIZ DER TANZ DES WINDES / BUDDHA IM REICH GOTTES MIT DOROTHEE SÖLLE UND THICH NHAT HANH / DAS GRÜNE WUNDER – UNSER WALD / DIE GROSSE STILLE / DIE LEGENDE VON SHIVA UND PARVATI / GERALD HÜTHER: DAS GEHEIMNIS DES GELINGENS / KIRSCH-BLÜTEN – HANAMI / KREATIVITÄT – DIE KUNST, IM FLUSS ZU SEIN / MARSHALL B. ROSENBERG EINFÜHRUNG IN DIE "GEWALTFREIE KOMMUNIKATION" / PINA – EIN FILM VON WERNER HERZOG FÜR PINA BAUSCH / SAMSARA VON RON FRICKE / SOLAR (R)EVOLUTION VON & MIT DIETER BROERS / VOICES OF TRANSITON STIMMEN DES WANDELS

MÄRZ 2013

Uferstraße 12, 13357 Berlin-Wedding / 030. 46 50 71 39 / info@kino-am-ufer.de

TÄGLICH [außer MO] AB 11:00 UHR / WWW.KINO-AM-UFER.DE