

SEIN Special

sein-brandenburg.de



sein.de

Lebenskunst in **Brandenburg**

Neues Wirtschaften: Netzwerkarbeit in der Region
Wandel: Weibliches und männliches Selbstverständnis
Präsenz: Über die bewusste Anwesenheit im eigenen Leben

SEIN
SPECIAL
NR. 18

Inhalt

- 3 **Über die Anwesenheit im eigenen Leben**
- 4 **Was uns wirklich bewegt** - Über das Neue
Familienstellen und das friedliche Glück in uns
- 5 **„Es geht immer um Kommunikation“**
Tango und Taichi in Eberswalde
- 6 **Die Wiesenburger Bahnhofsgenossenschaft**
„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“
- 7 **Wege zu Kommunikation und neuem Wirtschaften** - Das Netzwerk HeilSameLebensWeisen in der Märkischen Schweiz
- 12 **Jahre des Wandels** - Ein neues weibliches Selbstverständnis finden in den Wechseljahren
- 13 **Der innere Wandel des Mannes** -
Eine notwendige Entscheidung zum Neubeginn
- 14 **Kooperation statt Konkurrenz** - Netzwerk Natürlich Heilen: Barnim, Uckermark & Märkisch Oderland
- 14 **Permakultur in Kleinbeeren**
- 15 **Mentale Kraft - Transparent Heart -
Geheimnisvolle Umkehr**



Abb. © Kerstin Lange

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg“ zur SEIN-Ausgabe 224/April 2014 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

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

REDAKTION: Lydia Schulte
lydia.schulte@sein.de, Tel. 0331-2731575
www.sein-brandenburg.de

ANZEIGEN/ LAYOUT: Anja Walter
special@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Veters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © Amir Kaljikovic

Edito



Liebe Leserin, lieber Leser, dankbar schaue ich auf die Fülle der unterschiedlichen Texte in diesem Special und sehe darin gute Zeichen. Viele Menschen in Brandenburg verbinden sich in Netzwerken miteinander und erfinden ein neues Wirtschaften ohne Konkurrenz – in der Märkischen Schweiz, in Barnim, der Uckermark und Märkisch Oderland genauso wie in Wiesenburg/Fläming, Kleinbeeren und anderswo.

Eine Aufbruchsstimmung scheint uns erfasst zu haben. Wir erkennen, dass wir Schöpfer sind und nicht Opfer. Dabei ist genaues Hinschauen gefragt und nicht die esoterische Brille. Die ungeheilten Wunden der Männer und die Wandlungsphasen der Frauen dürfen sichtbar werden und sich dadurch transformieren. In allen Lebensbereichen verfeinern wir unsere Kommunikation und Präsenz.

Und durch schlichte Anwesenheit im eigenen Leben stehen uns alle Möglichkeiten offen wie ein Frühlingmorgen, in dem der Zauber des Anfangs liegt.

Herzlichst Lydia Schulte

Tango trifft Tai Chi Herrenhaus Heinrichsruh
7.8. - 10.8.14

4 Tage Tango (Anfänger & Fortgeschrittene)
Tai Chi & Yoga, Bio-Essen, Entspannung
www.tanzsalonzippel.de/urlaubstreif

Oster Tanz Retreat
Wake Up > 17.-21.4.'14

Pfingstfestival
Traum & Wirksamkeit > 6.-11.6.'14

Sommercamp
Gemeinwohl-Gesellschaft > 24.7.-3.8.'14
Alle Infos: www.zegg.de

ZEGG.de

Anders leben, Gemeinschaft erleben

offen
unterstützend
bewegend
kompetent
innovativ

Netzwerk
HeilSame LebensWeisen

alternative Heilweisen
Tanz Bewegung
Heilkräuter- & Ernährungskurse
Klang Körperarbeit
Energie-, Ritual- & Atemarbeit u.v.m.

Heilen, Bilden und Leben
in der Märkischen Schweiz und Umgebung
www.heilsame-lebensweisen.de

Über die Anwesenheit im eigenen Leben

In meiner Arbeit und in meinem Alltag habe ich festgestellt, dass Präsenz oder Anwesenheit eine der natürlichsten menschlichen Qualitäten ist, die sich ganz leicht und unkompliziert ins Leben integrieren lässt. Bin ich mehr anwesend, dann fühlt sich mein Alltag gleich besser an, kreativer und offener. Aus einer Kette von Terminen, Ereignissen und Erledigungen wird ein immer wiederkehrendes Ankommen in dem, was eben gerade ist. Anwesenheit dient mir als Energiequelle und macht mein Leben entspannter.

Anwesend sein ist einfach

Wenn Sie jetzt kurz mit dem Blick den Raum erfassen, dabei tief durchatmen und ganz bewusst diesen Moment erleben, dann fühlen Sie Ihre Anwesenheit. Um mehr anwesend zu sein, brauchen wir nichts weiter zu tun, keine Meditation, keine Therapie und keine Ausbildung. Anwesend sein ist leicht und mühelos. Sicherlich kommen im nächsten Augenblick genauso selbstverständlich wieder all unsere Gedanken, Gefühle, Impulse und unsere volle Anwesenheit ist wieder verschwunden, aber der Weg zurück ist einfach: Es reicht, wenn wir unsere Präsenz denken, um sie mit in den Alltag zu nehmen. Wenn wir uns das angewöhnt haben, dann kann eine Atmosphäre entstehen, die sich anfühlt wie das Öffnen aller Fenster und Türen an einem warmen Frühlingstag oder wie wenn man nach einer Urlaubsreise nach Hause kommt und alles viel bewusster und neu wahrnimmt. Wir erleben uns mehr in Einheit mit allem und lebendiger.

Ein Dasein ohne Anwesenheit

Ein Leben ohne Präsenz ist natürlich möglich. Es läuft dann alles ganz normal weiter, denn menschliches Dasein existiert auch ohne Anwesenheit. Unser Dasein kann mit einer ganz einfachen Formel beschrieben werden: In uns wohnen zwei Bewusstseinsformen, die in ständiger Wechselwirkung miteinander stehen. Die eine Form besteht aus unserem Geist, unserem Denken, unseren Überlegungen, unseren Betrachtungen, Beurteilungen, Vorstellungen und Fantasien. Die andere Bewusstseinsform ist unser Gefühl. Hier finden wir alles Erlebte, unsere Erfahrungen, unser Gewis-

sen, Instinkte und Muster sowie unsere Angewohnheiten, Vorlieben und die persönliche Ausstrahlung. Geist und Gefühl wirken unentwegt aufeinander ein. Dadurch entsteht unser ganz persönliches Dasein, unsere ganz persönliche Art, das Leben zu erleben und auf das Leben zu reagieren. Egal, ob wir unser Dasein als belastend oder schön oder als „mal so, mal so“ empfinden, es ist eine in sich perfekt funktionierende Einheit. Um uns in unserem Dasein ausreichend zu stabilisieren, entwickeln wir entsprechende Strategien. Diese brauchen wir, um uns innerlich und äußerlich im Gleichgewicht zu halten. Doch je mehr wir anwesend sind, desto weniger Stabilisierung ist nötig, da unsere Präsenz in der Lage ist, uns zu halten, uns zu schützen und uns durchs Leben zu tragen.

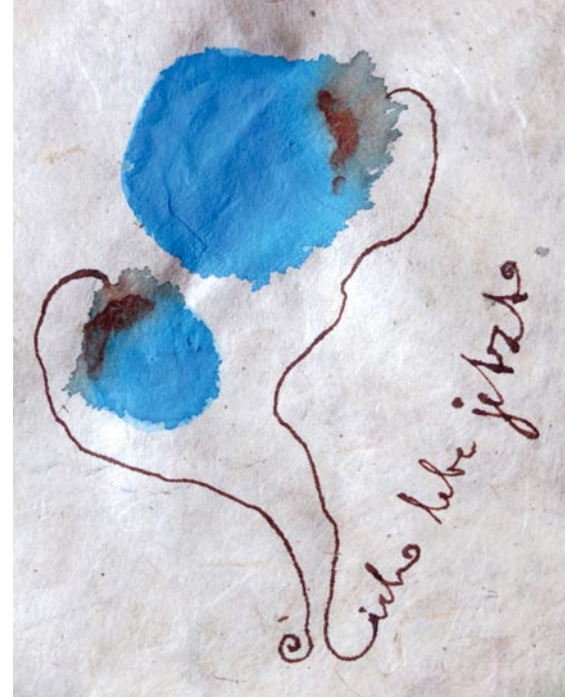
Wir sind das Gelbe vom Ei

Man könnte es so formulieren: Unser gewähltes Dasein ist das Gelbe vom Ei und unsere Präsenz das Eiweiß. In unserem Dasein können wir uns zu jeder Zeit neu erfinden, wir können weglassen, was uns belastet, und hinzunehmen, was uns gefällt. So, wie wir das Gelbe vom Ei, also Körper, Gefühl oder Verstand sein können, Schmerz und Wut, Lust, Lachen, Verunsicherung, Müdigkeit oder auch Ablenkung, so können wir auch Anwesenheit sein. Und es ist ganz einfach: Unsere Präsenz verschwindet nie und demzufolge muss sie auch nicht gesucht werden. In unserer Präsenz sind wir wie ein unbeschriebenes Blatt, wie ein Frühlingsmorgen, wie ein dauernder Neuanfang, in dem alle Möglichkeiten liegen. Rein, unschuldig, kraftvoll, anwesend und klar. Unser Dasein ist unsere Identität

und unsere Individualität. Wenn wir wählen müssten zwischen Dasein und reiner Präsenz, dann würden wahrscheinlich viele ihr Dasein wählen, einfach deshalb, weil es sie sonst in der gewohnten Form nicht mehr gäbe. Glücklicherweise müssen wir nicht wählen, denn wir können beides gleichzeitig sein, in unserem alltäglichen Dasein und auch präsent. Mit unserer Präsenz kann eine lange Reise zu Ende gehen, wir kommen mit einer belebenden Wachheit immer wieder da an, wo das Leben gerade stattfindet.

Anwesenheit möglich machen

Wir Menschen können ohne Lust Sex haben, wir können ohne Kraft arbeiten gehen, ohne Liebe und Verbundenheit in Beziehungen sein und wir können ohne je präsent gewesen zu sein alt werden. Ohne all diese Eigenschaften ist menschliches Dasein möglich und auch in Ordnung, denn jeder Mensch wählt das Dasein, welches für ihn passt. Das Hinzunehmen unserer bewussten Anwesenheit ist etwas sehr Leichtes, sie ist sofort da, wenn wir es wollen. Bei allem, was wir tun, können wir sofort präsenter sein. Ein tiefer Atemzug und schon sind wir mehr „da“ als vorher. Es liegt an uns. Wenn wir vorher lediglich das Gelbe vom Ei waren, dann werden wir durch Präsenz vielleicht zu einem sehr interessanten Rührei. Unsere Daseinsgrenzen weiten sich auf natürliche und sichere Weise. Unsere Bestimmtheit und unsere Klarheit, aber auch unsere Intuition und unsere innere Harmonie werden durch die Anwesenheit im eigenen Leben gestärkt. ☺



von Judith
Mücke



Judith Mücke
Systemische Praxis
Potsdam
Beratung & Therapie

www.systemische-praxis-potsdam.de

Was uns wirklich bewegt

Über das Neue Familienstellen und das friedliche Glück in uns

Die Erfahrung einer friedlichen Stille und eines inneren Einklanges lassen sich schwer mit Worten teilen. Vielleicht erinnern Sie sich an einen solchen Moment: nach dem Verklingen eines Musikstückes in der kleinen Pause, bis der Applaus beginnt - in der kontemplativen Atmosphäre einer Kapelle - der Zauber eines Platzes am See - ein Augenblick wahrer Begegnung zwischen zwei Menschen, wo die Welt anhält. Zeiten, in denen sich etwas Gewachsenes vollendet oder in denen die gewohnte Wahrheit einen Riss bekommt. All dies können Momente sein, in denen wir einen kleinen Einblick bekommen in das, was unsere Sehnsucht ist.

Abb. © Angelika Winklhofer



von Angelika
Winklhofer



Angelika Winklhofer
Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie,
Psychotherapeutin
in Michendorf
Tiefenpsychologische
Gruppen- & Einzel-
therapie, Autogenes
Training, Familien-
stellen. Die Ausrichtung
liegt ganz auf dem
Neuen Familienstellen.
Es basiert auf einer
sehr geerdeten
Spiritualität der
Verbundenheit, des
Daseins, der Liebe und
des Aufwachens.
Sie ist auch eine
bekannte Enneagramm-
Lehrerin.

Wenn wir uns auf die Suche machen, dann fragen wir uns, was diese besonderen Momente auszeichnet: Wir sind im Einklang. Wir denken nichts, besonders denken wir nicht: wieso ich, wieso jetzt, wer ist schuld? Der Verstand ist einen Augenblick lang still. Der Körper geht nirgendwo hin und möchte zu diesem Zeitpunkt auch an keinem anderen Ort sein. Die Seele ist erfüllt mit dem, was ist. Hier und jetzt.

Warum ist das nicht immer so?

In diesen Momenten sind wir bewegt und doch still. Im Gegensatz dazu gibt es diese ganz anderen Momente und viel Anstrengung im Alltag: Im Geist plappert es wild durcheinander, immer dasselbe Wiederholungsprogramm. Wir würden uns bei der Redaktion beschweren, wenn wir für dieses Programm bezahlen müssten, ob der ewig gleichen Inhalte. Monkey-Mind sagen die Amerikaner: Die Gedanken hüpfen wie Affen von Ast zu Ast. Die Seele scheint überflutet von Gefühlen, für die wir keinen Namen wissen oder die uns immer wieder aufsuchen wie ein alter Flaschengeist. Der Körper ist hin- und hergerissen zwischen Bleiben und Weglaufen. Das ganze verzwickte teils bewusste und teils unterbewusste Ausmaß dieser unangenehmen Situation zu verstehen ist wesentlich komplizierter. Hier wirken unsere körperlichen Instinkte, unsere seelischen Eigenheiten zusammen mit Denkmustern und Tabus unseres Elternhauses sowie

unserer aktuellen Gemeinschaft zum Teil widersprüchlich auf uns ein. Bemerkenswert ist ja, dass dieses „Andere“ so simpel ist, viel schlichter als das Unglück.

Was hilft uns also, uns diesem schlichten friedlichen Glück zu öffnen und die Hindernisse verschwinden zu lassen?

In den Glücksmomenten, einem kleinen Abglanz der großen Stille, sind wir friedlich und bewegt. Im Neuen Familienstellen kann man viel über diese Bewegung erfahren. Die dort sich zeigende Bewegung hat charakteristische Eigenheiten: Es ist ein Sich-bewegen-Lassen. Was uns da bewegt, ist schwer zu sagen. Es ist aber unmittelbar zu erfahren. Wenn Täter und Opfer, Frau und Mann, Kind und Eltern sich bewegen, dann ist klar, dass alle von etwas Größerem mitgenommen sind. Das enthebt niemanden seiner Verantwortung, aber es verändert das Urteilen und dadurch entsteht Freiheit.

Es ist ein Anerkennen dessen, was war und was ist. Damit hört das Hadern auf und die Verrücktheit, etwas Vergangenes anders zu wünschen, als es war. Es ist ja schon genau, wie es passiert ist – passiert. Es ist befreiend, denn viele Bilder, die wir in uns tragen, sind innerlich zurechtgeschustert.

Es ist die Bereitschaft, die Gefühle, die mit dem Geschehenen verbunden sind, durch sich durch, durch das eigene Herz fließen zu lassen. Wenn die Menschen in Stellvertretung innerlich auf einem therapeutischen oder spirituellen Weg

sind, wird dieser Umgang mit Gefühlen, dieses Willkommen-Heißen der Schmerzen und der Freude zu einem Sein mit den Gefühlen im Alltag. Hier entsteht tiefer Frieden, weil die Gefühle uns nur dann wirklich quälen – wie alles andere auch – wenn wir sie nicht haben wollen.

Die Menschen finden einen guten Platz.

Das bedeutet vor allem, dass man für das Verantwortung übernimmt, wofür man Verantwortung hat. Wenn ich am Arbeitsplatz eine bestimmte Rolle einnehme, dann kann ich nur innerhalb der Position Dinge verändern. Wenn ich aber für etwas Verantwortung übernehme, was ich nicht verändern kann, dann versuche ich, wie Atlas die ganze Welt zu tragen. Das ist ungesund, wie sich mittlerweile herumgesprochen hat. Das gleiche gilt auch innerhalb der Familie. Ein kleines Kind kann nicht den Koffer tragen, in dem das Gepäck für einen Erwachsenen verstaut ist.

Auch die Menschen, die zu einem gehören, finden ihren guten Platz. So dass mit jeder Aufstellung familiäre oder betriebliche Ungereimtheiten in einen tiefen Einklang kommen. So wird Frieden immer leichter zu finden und immer selbstverständlicher.

Die Arbeit besteht also darin, die Hindernisse, die im Weg liegen, liebevoll zu verstehen und zu erfüllen und gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was darunter schon immer da ist. ☺

„Wahres Glück ist grundlos.“ (Gangaji)

„Es geht immer um Kommunikation“

Tango und Tai Chi in Eberswalde

In der Großstadt geboren, im Spannungsfeld sozialer Missstände groß geworden und in immer neuen Wellen hinaus in die Welt gesendet, wird der Tango Argentino seit Jahrzehnten weiter entwickelt. Mehr und mehr entdecken die Tänzer das kommunikative und soziale Potential dieses Tanzes.

Der Tango ist schon lange nicht mehr der Tanz der sozial Benachteiligten und er war es in Deutschland auch nie gewesen. Schaut man sich auf den sogenannten Milongas, den Tangotanzveranstaltungen um, erkennt man im besten Fall einen Querschnitt durch beinahe alle Schichten und Altersgruppen.

Seit Jahren zieht die Welle nun immer weitere Kreise. Bad Oeynhausen, Husum, Quedlinburg, Eberswalde und viele andere Städte tauchen auf der Tango-Landkarte auf. Sacadas, Ganchos und Ochos sind in aller Beine.

Erweiterte Ausdrucksmöglichkeiten

Nach vielen Entwicklungsschritten und Neuentdeckungen hat der Tango seit den 80er-Jahren eine umfassende Modernisierung erfahren. Die jungen, wilden Tänzer wollten aus dem starren, konservativen Tanzsystem ausbrechen und insbesondere die Frauen sahen sich nicht mehr gern nur als die Marionetten der dominanten Männer. So gelangten tänzerische Elemente und Kommunikation in den Tango. Die im modernen zeitgenössischen Tanz weitverbreitete Kontaktimprovisation hielt auch im Tango Einzug und erweiterte so die Ausdrucksmöglichkeiten und den Variantenreichtum. Jeder konnte und kann so seinen eigenen Tango finden.

Das entdeckten Vivien Zippel und Andreas Gläßer aus Eberswalde frühzeitig. „Das gekonnte Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung sowie das Schärfen der Aufmerksamkeit sich selbst und dem Partner gegenüber sind der Kern unserer Tangophilosophie“, sagt die Tanzpädagogin Zippel. Und so

beginnt jede Workshop-einheit der beiden auch mit Entspannungs- und Dehnungsübungen, die mit Yoga-Elementen verknüpft werden.

„Egal, was auf dem Programm der Unterrichtseinheit steht, eigentlich geht es bei uns immer um Kommunikation, um den Dialog des Tanzpaares. Aber wenn zwei sich gleichberechtigt miteinander austauschen wollen, muss jeder erst einmal mit sich selbst klar kommen“, wurde den beiden schnell bewusst.

Weg zur Selbstfindung

Auf der Suche nach geeigneten Unterrichtshilfen entdeckten sie vor einigen Jahren Tai Chi als eine hervorragende Grundlage. Mit Unterstützung des Kampfkunstmeisters Robert Pausch entwickelten Vivien Zippel und Andreas Gläßer einen viertägigen Kompakt-Workshop mit Tai Chi- und Tangounterricht sowie einer Kombination aus beidem.

„Tai Chi ist aus meiner Sicht der ideale Weg zur Selbstfindung“, so Pausch, der auch traditionelle chinesische Medizin praktiziert. „Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.“ Der Kampfkünstler sieht sich selbst nicht als Tänzer, hat jedoch schnell die Parallelen zwischen Tai Chi und Tango gespürt. „Tai Chi war ursprünglich ein Kampfstil. Man hatte also ein Gegenüber. Es galt dabei, sich selbst und den Gegner optimal zu spüren, sich auf ihn einzulassen, um dann im geeigneten Moment die Oberhand zu gewinnen. Es gibt sehr schöne Einzel- und Partnerübungen, wie zum Beispiel das Tuishou, die ‚Schiebenden Hände‘.“ Im Tanz sollte es natürlich nicht so sein, dass einer



der beiden Partner dominiert. Die feinstoffliche Wahrnehmung jedoch ist im Grunde dieselbe.

Das konnten auch die bisherigen Teilnehmer der Workshops für sich entdecken. „Dieses Konzept hat uns nachhaltig beeindruckt“, meint Henning aus Lübeck. „Durch Tai Chi wurde mir klar, dass ich erst einmal voll und ganz bei mir selbst sein muss. Dadurch konnte meine Partnerin mich viel deutlicher wahrnehmen und erkennen, was ich im Tango mit ihr vorhabe.“

Sylvie hat während ihres Studiums in Berlin mit dem Tangotanz begonnen. „Wenn du viel mit unterschiedlichen Partnern tanzt, lernst du zwar, dich anzupassen. Aber irgendwie verliert man sich dabei schnell. Bei Vivien, Andreas und Robert habe ich verstanden, dass ein aufmerksamer Tanzpartner mich am besten führen kann, wenn ich selbst genau weiß, wo ich stehe, auch im übertragenen Sinn.“

„Tango und Tai Chi können alles sein“, meint Vivien Zippel. „Beide sind ein stilvolles Sinnbild des Lebens. Je nach Veranlagung kann man sich beidem intuitiv oder auch intellektuell annähern. Wichtig ist lediglich, dass man offen bleibt für Unerwartetes.“

von *Andreas Gläßer*



Andreas Gläßer unterrichtet Tango Argentino und Yoga im Tanzsalon Zippel in Eberswalde. www.tanzsalonzippel.de/urlaubsreif/urlaub-tango-tai-chi/

Die Wiesenburger Bahnhofsgenossenschaft



„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“

Toiletten. Im April 2012 wurde der Bahnhof mit einem rauschenden Fest wieder eröffnet.

„Der Weg dahin war anstrengend, aber wann immer wir um Hilfe bitten, kommen die Leute. Das ist einmalig“, finden die Initiatoren.

Wo früher nichts war, gibt es heute Service und Informationen zu touristischen und kulturellen Angeboten in der Umgebung und Leihfahrräder. Das Café Flämingperle und der angegliederte Regioladen im Bahnhof ist täglich geöffnet. Im vorigen Jahr haben über 100 meist gut besuchte Veranstaltungen im Bahnhof stattgefunden. So zum Beispiel Filmabende, Spielnachmittage, Lesungen, Vortrags- und Gesprächsreihen, Tanzvergnügen, Tangokurse, Musikertreffen, Seminare, Kunstausstellungen. Und die Räume können für Veranstaltungen gemietet werden.

Besucher können jetzt im Regioladen Pflaumenwein, handgemachte Seifen oder Keramik erwerben und im Café aus verschiedenen Leckereien wählen. Manche kommen einfach so vorbei, andere verkürzen sich das Warten auf den nächsten Zug.

Die Bahnhof am Park – Wiesenburg/Mark e.G. ist mittlerweile beispielhaft. Regionale und überregionale Medien berichten immer wieder über das gelungene bürgerschaftliche Engagement. Und das Projekt wurde bereits mehrfach ausgezeichnet.

Alle sind stolz auf das, was hier passiert ist. Beteiligt sind nicht nur die Mitglieder der Genossenschaft, sondern auch viele Bahnhofsfreunde, die immer wieder mit anpacken.

Aktuell hat die Genossenschaft 35 Mitglieder und Besuchern und Anwohnern wird wieder Service und ein freundliches Willkommen geboten. Als nächstes wird eine barrierefreie Toilettenanlage gebaut, Der Güterschuppen soll zu einem multifunktionalen Veranstaltungsraum werden und bald einen „bezahlbaren“ Boden bekommen. Der erste und zweite Stock soll zu Miet- und

Ferienwohnungen ausgebaut werden. Weitere Ziele sind ein ökologischer Campingplatz und eine ökologische Siedlung am Wiesenburger Bahnhof.

Genossenschaften – Ein Gewinn für alle

Unter dem Motto: „Gemeinsam handeln, mehr erreichen. Eigenständig bleiben. Mitbestimmen. Verantwortung übernehmen“ steht die Genossenschaft für Kooperation und regionale Kompetenz. Menschen mit ähnlich gelagerten wirtschaftlichen, sozialen oder kulturellen Interessen schließen sich zusammen, um ihre Kräfte zu bündeln und gemeinsam Aufgaben zu bewältigen, die der Einzelne nicht erfüllen könnte.

Derzeit bilden sich viele neue Genossenschaften beispielsweise in den Bereichen Dorfläden, Erneuerbare Energien. Mit den Bahnhöfen hat Wiesenburg in 2010 den Anfang gemacht. Und jetzt gibt es in Deutschland schon vier „Bahnhofs-Genossenschaften“, in denen sich Bürger zusammengeschlossen haben, um ihren Bahnhof zu erhalten.

Ein Bahnhof ist immer ein Ort der Kommunikation. Viele Bewohner haben einen starken Bezug zu „ihrem“ Bahnhof und sind bereit, auch Verantwortung dafür zu übernehmen. Das Genossenschaftsmodell kann Engagement von Bürgern, Unternehmen und Kommunen ideal verbinden. ☺

So können Sie helfen: Nahezu alle Arbeiten werden ehrenamtlich geleistet. Zum Teil kümmern sich ehrenamtliche Helfer/innen um Café, Regioladen und Fahrradverleih. Um auch in Zukunft den Betrieb sicher zu stellen werden freiwillige Helfer gebraucht. Für die kommende Saison freuen wir uns auf weitere Menschen, die bereit sind, ein bis drei Dienste pro Monat im Café Flämingperle zu übernehmen.

Bei Arbeitseinsätzen sind handwerklich versierte Menschen und Menschen, die für das leibliche Wohl der Bauleute sorgen oder beim Aufräumen und Putzen helfen, sehr willkommen. Nachhaltig unterstützen können Sie das Projekt durch Ihre Mitgliedschaft in der Genossenschaft oder durch Darlehen. Ebenso willkommen sind Menschen, die das Café als Bühne nutzen wollen. ...und wenn jemand mal einen Platz für einen alten, aber gut erhaltenen Eisenbahnwaggon sucht: wir haben die Gleise dafür!

von Dorothee
Bornath

Das denkmalgeschützte Bahnhofsgebäude in Wiesenburg/Mark mit dem aktiven Haltepunkt an der Regionalbahnstrecke Berlin – Dessau stand viele Jahre leer. Bis fünf engagierte Bürger sich zusammenfanden um das Denkmal zu erhalten und einen lebendigen Treffpunkt für Einheimische und Reisende zu schaffen.

Da nicht genug Geld für eine umfassende Sanierung zur Verfügung stand, wurde zunächst das Erdgeschoss renoviert. Dafür bewarb sich die Genossenschaft beim Team der RBB-Sendereihe „96 Stunden – Zeit zum Helfen“, das auch wirklich Halt in Wiesenburg machte. In vier Tagen im September 2011 bewirkten Freiwillige und regionale Handwerker ein kleines Wunder.

Weit über 80 Helfer packten mit an.

Auch viele Rentner aus Wiesenburg, die früher vom Bahnhof aus zur Arbeit fuhren oder in den umliegenden Betrieben arbeiteten, halfen mit. Über 1.000 Arbeitsstunden und einige Fernsehberichte später war der Grundstein für eine erfolgreiche Wiederöffnung des Bahnhofs gelegt. In weiteren Einsätzen nahm die Bahnhofshalle Gestalt an, das Café wurde hergerichtet, ebenso die



Mehr Information und Gespräche gerne bei
Dorothee Bornath
Tel.: 033849 - 9 05 23
mail@bornath.de
www.Bahnhof-am-Park.de

Wege zu Kommunikation und neuem Wirtschaften

Das Netzwerk HeilSameLebensWeisen in der Märkischen Schweiz

Als auf dem habondia-Hof in Dahmsdorf vor fünf Jahren die ersten Ideen und der Name HeilSameLebensWeisen gesponnen wurden, konnten wir uns nicht ausmalen, dass es ein so farbenreiches wie auch starkes Gebilde werden und in seinen Namen hinein wachsen würde. Wir wussten, dass wir gemeinsam alternativ heilen wollen, denn jede von uns praktiziert und lebt eine oder mehrere Möglichkeiten des Wieder-Heil-Werdens: Atemarbeit, Bowen, Wildnispädagogik, Yoga, Reiki, Klangreisen, Meditation, Taiji, Heilkräuter- und Pflanzenheilkunde, Naturkosmetik, energetische und Aura-Behandlung, Matrix-Inform, Schwitzhütte, Kreistanz, Homöopathie, Bachblüten, Musiktherapie, Innerwise, Qi Gong, Akupunktur, Psychologische Beratung... Einzigartig daran ist, dass diese verschiedenen Lebensentwürfe, Berufen und Arbeitsbereiche mehr und mehr unsere Region durchwirken und nachdrückliche und tiefe Spuren hinterlassen, auch in unseren Herzen. Neu daran ist, dass wir unsere Erkenntnisse nicht nur untereinander austauschen, sondern sie auch verknüpfen. So offenbaren sich Möglichkeiten, miteinander zu kooperieren in einer Weise, in der wir es vorher nicht geahnt haben. Und jede Einzelne fühlt sich immer mehr als Teil dieses gemeinsamen Netzwerkes, ohne das sie nicht so in ihrem Sein wäre, wie sie es ist, und das Netzwerk hätte nicht diese Ausstrahlung.

Wie in dem Bild einer orientalischen Geschichte sitzen wir um ein Feuer, auf dem eine köstliche Suppe kocht.

Wir haben ungewöhnlich lange Löffel in den Händen und füttern uns damit gegenseitig, so dass wir wohlgenährt und gesund sein können. Nicht selbstverständlich in einer Zeit, in der gehetzt und verzweifelt versucht wird, sich den langen Löffel selbst in den Mund zu schieben. So nähren wir uns gegenseitig, alle sechs Wochen ein Treffen, oft bei einer aus unserem Netzwerk, um

deren Lebens- und Wirkungsfeld kennen zu lernen, sehr oft auf dem habondia-Hof, unseren Mittelpunkt.

Wir richten die Energie sowohl nach innen auf uns selbst, sind in der Anteilnahme und im Mitgefühl für die anderen, als auch nach außen, auf gemeinsame Arbeitsprojekte, denn mit unserem eigenen Netzwerkstand, Aktivitäten und Vorträgen bereichern wir viele Gesundheitstage und Feste in der Region. Das habondia-Hoffest „Natur&Heilen“ innerhalb der Brandenburger Landpartie ist ein Höhepunkt unserer gemeinsamen Präsentation. In diesem Jahr wird es am 14. Juni sein. Wir bewegen uns in einem gleichmäßigen Rhythmus des Einatmens, wenn wir uns zu gemeinsamen Tänzen, Meditationen oder zum Neujahrsempfang treffen und wir breiten unsere Arme aus in der großzügigen Geste des Ausatmens, wenn wir mit unserer Lebenshaltung und unseren beruflichen Tätigkeiten andere Menschen inspirieren oder in Interaktion mit anderen Netzwerken treten, wie z.B. mit Kunst und LebensArt, um mit dessen kreativen Netzwerken die Lange Nacht in Buckow zu umfassen.

Die heilenden Samen haben wir aus unserem Namen gepflückt und in den märkischen Boden versenkt.

Wir haben sie in den 5 Jahren unseres Netzwerkseins gehütet und gepflegt und sind gemeinsam mit der aufkommenden Saat groß geworden. Mit den reifenden Früchten in unseren Körben können wir uns selbst und unsere Mitmenschen speisen. Nun ist es Zeit, als Netzwerk in die Wirtschaft zu gehen. Wir gehen zum Buckower Strandhotel, dem ersten Umwelthotel in Brandenburg und initiieren die Durchatmen-Wochen zum Thema: 'Entschlackung und Entgiftung für Körper, Seele und Geist'. 15 heilsame Angebote von uns pro Woche, um den Gästen unsere Art zu leben hinüberzureichen und um Geld zu empfangen. Wir gehen zu den Buckower Köstlichkeiten und unterstützen das junge Team des

Naturkostladens mit einem genüsslichen Themen- und Kochabend zu den 5 Elementen. Wir veranstalten gemeinsam mit der Buckower Apotheke einen Infoabend zur Bachblütentherapie, wir bringen uns mit unserem Wissen in die Kneippkurwochen mit ein. Wir lassen auf dem habondia-Hof in Dahmsdorf ein

von Kerstin
Yvonne Lange



Heile-Haus mit europäischen Fördermitteln über das Leader-Programm entstehen, in dem auch Unterbringungsmöglichkeiten für Veranstaltungsteilnehmer sein werden, aber auch für Menschen, die das Ganz- und Heilwerden suchen – mit und in der Natur.

Das ist unser neues Wirtschaften: Wir verdienen uns nicht unser Geld, wir gewinnen es, weil wir schon reich im Herzen sind. Haben wir schon das 'Weise' aus unserem Namen gewonnen? Wir sitzen wie das Mädchen aus dem Märchen der Brüder Grimm: 'Die sechs Schwäne' und nähern an unserem Netzwerkgewebe wie sie an ihren sechs Hemden, um ihre Brüder zu erlösen. Mit jedem Jahr, das vorüber fließt, bilden sich in unserer Gemeinschaft neue, reife Samen, die sich verbreiten überall hin. Wir vertrauen, dass sie dort, wo sie empfangen werden, erlösen können, so wie wir es auch erleben dürfen. ☺



Für das Netzwerk:
Kerstin Yvonne Lange
www.heilsame-lebensweisen.de

Termin:
27.4.-2.5.2014
Eine vom Netzwerk
HeilSameLebensWeisen
begleitete Woche
zum Durchatmen,
Wohlbefinden
und Auftanken
Strandhotel Buckow
Wriezener Str. 27/28
Tel.: 033433 - 279

UCKERMARK

Ferienhaus Insel-Oase NEU mit LOMI LOMI Massagen

Drei separate Ferienwohnungen, komplett eingerichtet – die Ein-Raum-Ferienwohnung ist auch mit einem Kamin ausgestattet – warten auf Ihren Besuch.

Eine Auszeit nehmen, bei sich ankommen, die Schönheit der Natur genießen – Sie werden staunen, wie erholt sie uns wieder verlassen.

Viele Fotos und mehr Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Die Insel-Oase
Astrid Warsinke
Theerbrennerweg 1
17291 Beenz/NWU
Tel. 039852 - 49 00 86
0174 - 9 42 43 22
a.warsinke@gmx.de
www.die-inselose.de



UCKERMARK

Heilkundliche Psychotherapie & Lebenshilfe

- Rebirthing – Integratives Atmen
- systemische Aufstellungsarbeit
- Naturschalltherapie: Klangmassagen, Hörtraining, musikbegleitete Heilsitzungen im akustischen Hologramm der Naturschallwandler
- Energiearbeit
- Ganzheitliche Lebens-, Gesundheits- & Ernährungsberatung
- Büroorganisation & -coaching für Heil- & Wellnessberufe
- Stammtisch für Gesundheit & Heilung: jeden 3. Mittwoch im Monat
- Vernetzung

Brunhild Wokan
HP-Psych./Dipl. Finanz-Ökonom
Ahornweg 6, 17268 Templin
Tel. 03987 - 67 39
0173 - 2 36 07 30
wokan62@gmx.de



ADRESSEN

POTSDAM

Astrid Schütte, Empathietraining & Zuhörzeiten, Sellostraße 11, 14471 Potsdam, Tel. 0331-7308400, info@herzohrraum.de, www.herzohrraum.de

Elysium, Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, Margareta Gögdün, Tel. 0331-2370420, www.elysium-potsdam.de

Gemeinsam segnen & etwas bewegen! Ab 4.5. 12 x sonntags 20h von zu Hause aus. Mit Insa & Iljana, Spendenbasis, www.Praxis-Berlin-Friedenau.de, Segens-Gemeinschaft! Tel. 0331-7046600

Heiliges Mantren singen, Marcus Nassner (Gesang, Harmonium), Conny Deutrich (Trommel), 8.5.2014, 19 Uhr, Kirche am Neundorfer Anger, Kosten 10/8 €, Infos unter: www.reikiresonance.de

Reiki Resonanz, Einstimmungs-Seminar, 9.-11.5.2014, Infos unter: www.reikiresonance.de, Kontakt ist Ulrike Bleyl, u.bleyl@gmx.de

StimmBar, Stimmbildung, Gesang, Therapie, Gilda Lehnert und Uwe Steiner, Heinrich-von-Kleist-Straße 1b, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7047141, 0160-5444818, www.stimm-bar.de

Yogaschule Yogayama, Bianca Heese, Hermann-Ehlein-Straße 18 A, 14467 Potsdam, Tel. 0331-7305455, bianca@yogayama.de, www.yogayama.de

POTSDAM-MITTELMARK

Angelika Winkhofer, Familienstellen, Ausbildung im Familienstellen, Tel. 033205-24271, www.angelika-winkhofer.de

Dr. Angelika Winkhofer, Bahnhof, 14552 Michendorf, www.dr-med-angelika-winkhofer.de, die Praxis ist ab 31.3. wieder geöffnet

Janine Müller & Georg Lohmann, ZEGG Forschungs- & Bildungszentrum, Tel. 033841-595100, empfang@zegg.de, www.zegg.de

Liebe-zum-Mannsein, Sharan Thomas Gärtner, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 0173-6063794, g.sharan@t-online.de, www.liebe-zum-mannsein.de, www.maenner-kongress.de

Michael Heinen, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 0176-76108905, m.v.heinen@web.de, www.michael-heinen.de

„Paarbeziehung – Lust oder Frust?“ Du hast die Wahl. Struktur- & Familienaufstellungen in Kloster Lehnin u.a. am 24.5.14, 15-20 Uhr, www.universyst.de, Info/Anmeldung Tel. 0179-1131713 Anja Boden

Studio Wiesenburg, Professional Video Recordings, Malcolm St. Julian-Bowen, Zum Winkelteich 4, 14827 Wiesenburg, info@studio-wiesenburg.de, www.studio-wiesenburg.de, Tel. 0178-7576778

Wildnisschule Hoher Fläming, Paul Wernicke, Mahlsdorfer Str. 12, 14827 Wiesenburg (Mark) OT Reetz, Tel. 0176-10587055, info@wildnisschule-hoherflaeming.de, www.wildnisschule-hoherflaeming.de

Zegg, Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, empfang@zegg.de, Tel. 033841 595-100, www.zegg.de

HAVELLAND

Dr. Ursula Münstermann, Paretz Hofer Straße 42, 14669 Ketzin, OT Paretz, Tel. 033233 - 746 830, mail@praxismuenstermann.de, www.praxismuenstermann.de

Institut der Verborgenen Harmonie, Martina Kern und Hans-Jürgen Malchow, HP Psych., Bioenergetik und Klangheilung, Jean-Paul-Str. 18, 14612 Falkensee, Tel. 03322-426588

Stephan Möritz, Informationen und Preise: Tel. 033230-20390, info@wowip.de, www.Deine-Lebensaufgabe.de

Undinenhof, Hendrikje und Dr. Gregor Arzt, Bauemende 25, 14715 Märkisch Luch, Tel. 0179-5259551, wana2@hotmail.de, www.undinenhof.de

Yoga im Finkenkrug, Karl-Marx-Straße 53, 14612 Falkensee, info@yoga-im-finkenkrug.de, Tel. 03322 - 20 24 66, 0151 - 501 602 93, www.yoga-im-finkenkrug.de

PRIGNITZ

Erlebnisreise/Erlebniscamp, Katrin Werner, Tel. 03334-354141, 0174-9026348, wahe.guru@arcor.de, www.yogaistleben.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Bio Ranch Zempow, Dr. Wilhelm & Swantje Schäkel, Birkenallee 12, 16909 Wittstock-Zempow, Tel. 033923-76950, www.bioranch.info

OBERHAVEL

Ayurveda und Yoga am Wentowsee, Beate Schneider, Infos, Termine, Preise unter Tel. 0176-30586031, info@yoga-am-wentowsee.de, www.yoga-am-wentowsee.de

Ganesha-Hof, Linde-Dorfstraße 40, 16775 Löwenberger Land, Tel. 033094-70767, 0171-8372241, kontakt@tantra-wg.de, www.tantra-AGIL.de

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

Naturheilpraxis Sonja Sudbrink, Kuckucksruf 40, 16761 Hennigsdorf, Tel. 03302-4940135, Fax 03302-4940154, heilsamsein@t-online.de, www.heilsamsein.de

UCKERMARK

Seminarhaus Schlüßhof

Seit 1998 gibt es den Schlüßhof in der heutigen Form als Seminarhaus, als Ort für Ruhe und Besinnung oder auch einfach als Idylle am See. Wir möchten Seminargruppen oder auch Einzelreisenden einen Ort bieten, an dem unterschiedlichste Angebote ihren Platz finden. Die herrliche Alleinlage direkt am Großen Lychensee und warme, freundliche Seminarräume unterstützen perfekt Ihre Arbeit. Überall auf dem etwa 9 ha großen parkähnlichen Gelände – ca. 90 km nördlich von Berlin – finden die Teilnehmer Inseln der Ruhe.

Wir freuen uns auf Sie!!



Schlüßhof
17279 Lychen
Tel. 039888 - 6440
info@schluesshof.de
www.schluesshof.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Kuh-Seminare Intuition & Körpersprache

Kühe flößen Respekt ein. Sie reagieren auf sehr feine Impulse und sprechen eine klare Sprache. Die Seminare mit den Kühen der Bio Ranch Zempow sind Kommunikationstrainings. Kommunikation ist Energie. Ohne Worte geht es hier um das bewusste Einspüren in den Energiekörper, die Balance der Chakren und die sichtbare Körpersprache im Außen. Die Kühe helfen, zu innerer Souveränität zu finden und innere Widersprüchlichkeiten abzubauen, hin zum Flow eines bewussten, klaren und gerichteten Selbstausdrucks.

Bio Ranch Zempow
Dr. Wilhelm & Swantje Schäkel
Birkenallee 12
16909 Wittstock-Zempow

Tel. 033923 - 7 69 50
Info & Termine:
www.bioranch.info



OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Erlebniscamp für Kinder im Alter von 7-12 Jahren

So wie du bist, bist du großartig! Jeder Morgen beginnt mit KinderYoga, um dich selbst und den Tag zu begrüßen. Kennst du die fünf Elemente? Über Deinen Körper werden wir sie durch Singen, Tanzen, Musizieren, Gestalten, Formen, Spüren und vieles mehr entdecken. Der Hof bietet viel Platz zum freien Spielen. Für eine Erfrischung wartet auf Euch ein toller Badeteich. Die nähere Umgebung lädt zu Abenteuer ein. Gemeinsam kochen und genießen wir leckeres vegetarisches Essen.

So-Fr, 27.7.-1.8.2014
Weidenhof Simon
Dossower Dorfstraße 7
16909 Wittstock/OT Dossow

Katrin Werner
Tel. 03334 - 35 41 41
0174 - 90 26 348
wahe.guru@arcor.de
www.yogaistleben.de



OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Eine Erlebnisreise für Teens im Alter von 13-18 Jahren

Abenteuer ICH – du – er – sie – es – WIR. Jeder Morgen beginnt mit Yoga in der Stimmung des Moments. Am ersten Tag nehmen wir uns viel Zeit, uns spielerisch kennen zu lernen. Danach gelingt die gemeinsame Vorbereitung unserer Reise umso besser. Über mehrere Tage werden wir die Elemente auf der eigenen Haut spüren, Grenzen erfahren, Herausforderungen annehmen, die Stärke der Gruppe erleben, die Natur genießen. Alle, die bisher dabei waren, konnten entdecken, dass vegetarisches Essen echt lecker sein kann.

Fr-Fr, 25.7.-1.8.2014
Weidenhof Simon
Dossower Dorfstraße 7
16909 Wittstock/OT Dossow

Katrin Werner
Tel. 03334 - 35 41 41
0174 - 90 26 348
wahe.guru@arcor.de
www.yogaistleben.de



POTSDAM



ELYSIUM
Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung

- Mediales Coaching
- Meditationen
- Initiationen
- Seminare
- Ausbildungen

Margareta Gögdün · Telefon 0331 / 23 70 420
www.elysium-potsdam.de

POTSDAM

Empathietraining und Zuhörzeiten

Auf der Basis der Gewaltfreien/Einfühlsamen Kommunikation nach Marshall Rosenberg:

- Empathische Einzelbegleitung, um die Beziehung zu sich selbst und anderen verbindend zu gestalten
- Paarcoaching für einen offeneren Dialog
- Teamtrainings für ein unterstützendes Miteinander
- Workshops, Jahreskurse & Übungsgruppen

Astrid Schütte
Empathietraining & Zuhörzeiten
Sellostraße 11, 14471 Potsdam
Tel. 0331 - 7 30 84 00
info@herzohrraum.de
www.herzohrraum.de



POTSDAM

StimmBar – Stimmbildung, Gesang, Sprachtherapie

Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Ihr Klang hat Auswirkung auf unser Gegenüber.

Wir gehen in Resonanz, wenden uns zu, schwingen uns ein. Als Atem-, Sprech- und Stimmlehrer begleiten wir Sie bei der Entfaltung Ihrer Stimme, Ihres Atems, bei der Entwicklung ihres persönlichen Ausdrucks, sprechend oder singend, privat oder im Beruf, auf der Bühne oder im Chor. Bei Beschwerden wie Heiserkeit, Stimmchwäche, erhöhter Sprechstimmlage oder dem Gefühl einen „Kloß im Hals zu haben“, stehen wir Ihnen als erfahrene Therapeuten zur Seite.

StimmBar
Gilda Lehnert & Uwe Steiner
Heinrich-von-Kleist-Str. 1b
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 7 04 71 41
0160 - 5 44 48 18
www.stimm-bar.de



POTSDAM-MITTELMARK

Kompetenz für Reife Liebe Für Singles & Paare ab 50

Ein Treffen für Menschen, die dieser Lebensphase Sinn und Sinnlichkeit verleihen wollen. Wir laden ein zu einem heilenden Miteinander, in dem wir Erfahrungen zur Reife bringen und Raum schaffen für das, was jetzt gelebt werden will. Mit ZEGG-Forum, geistigem Input, Ritualen, Männer- und Frauentreffen, Körper- und Herzarbeit, Bewegung, Zeit in der Natur, Feiern.

15.-18. Mai 2014, ZEGG Bad Belzig

Janine Müller und
Georg Lohmann
ZEGG Forschungs-
und Bildungszentrum
Tel. 033841 - 59 51 00
empfang@zegg.de
www.zegg.de



POTSDAM-MITTELMARK

Wildnisschule Hoher Fläming

Der Natur nah, Abenteuer Wildnis! Seminare für Kinder und Erwachsene. Wir öffnen Erfahrungsräume, durch die wir uns wieder als Teil der Natur und ihrer Umwelt verstehen und erleben können.

„Die Kunst des Fährtenlesens“ - Start am 29. Mai: Eine Spur ist wie ein Faden, der von einem Tier gesponnen wird und sich durch die Landschaft zieht. Beim Fährtenlesen nehmen wir diesen Faden auf, wir treten in Verbindung mit dem Tier.

Paul Wernicke
Mahlsdorfer Straße 12
14827 Wiesenburg (Mark)
OT Reetz
Tel. 0176 - 105 870 55
info@wildnisschule-
hoherflaeming.de, www.
wildnisschule-hoherflaeming.de



POTSDAM-MITTELMARK

Zeig dich – mit deinem Video

Im Studio Wiesenburg machen wir ein Video für dich, mit dem du zeigen kannst, was dir am Herzen liegt. Als Live- oder Studio-Aufnahme. Und laden es, wenn du möchtest, gleich auf Youtube hoch.

Unser Studio liegt direkt am wunderschönen Wiesenburger Schlosspark.

Für ein individuelles Angebot nimm einfach Kontakt auf.

Studio Wiesenburg
Professional Video Recordings
Malcolm St. Julian-Bown
Zum Winkelteich 4
14827 Wiesenburg/Mark
Tel. 0178 - 75 76 778
info@studio-wiesenburg.de
www.studio-wiesenburg.de



BERLIN

Gangaji & Eli Begegnung im Herzen

Gangaji und Eli laden uns ein, still zu sein, jegliche gedankliche Suche im Außen aufzugeben und die „unveränderliche Gegenwärtigkeit wahrer Identität“ zu entdecken. Uns allen bietet sich eine lebensverändernde Gelegenheit: Wir können die Geschichte darüber, wer wir glauben zu sein, durchschauen und entdecken, wer wir in Wahrheit sind.

Offenes Treffen in Berlin: 13. Juni 2014, 20-22 Uhr
Kosten: 15 €, keine Anmeldung nötig
Wochenend-Retreat in Berlin: 14.-15. Juni 2014
Kosten: 180 €, Englisch mit deutscher Übersetzung
Veranstaltungsort: www.auditorium-friedrichstrasse.de

Anmeldung & Information:
Tel. 0041 - 22 757 00 03
info@leelaoundation.de
www.leela.org



POTSDAM-MITTELMARK

Die Liebe zum Mann-Sein

Ein wichtiger Teil unserer Reise zu einer reifen Männlichkeit ist nur unter Männern möglich!“

22.-25.5.2014 Der innere Wandel des Mannes
7.-10.8.2014 Sex & Spirit – Die Liebe zum Mannsein
31.8.-4.9.2014 Männerzeit – daran anschließend: Frauen-Männer-Kongress
20.-23.11.2014 Zu deiner Liebe stehen – Männerzeit findet parallel zum Frauentraining statt

Sharan Thomas Gärtner
Männergruppen und Seminare
Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
Tel. 0173 - 6 06 37 94
g.sharan@t-online.de
Alle Termine 2014:
www.liebe-zum-mannsein.de
www.maenner-kongress.de



POTSDAM-MITTELMARK



www.michael-heinen.de

OBERHAVEL

Tantrische Gemeinschaft für Ältere

Lust auf Gemeinschaft?
In der Natur leben?
Sehnsucht nach Berührung?
Sexualität auch im Alter?

In der Verbindung von Liebe und Kreativität
entsteht die Freiheit des Menschen.

17.-21. April 2014 (Ostern) Tantra-Frühling für Paare
6.-9. Juni 2014 (Pfingsten) Infos und Kennenlernen

INTERESSE?

Ganesha-Hof
Linde-Dorfstr. 40
16775 Löwenberger Land

Tel. 033094 - 707 67
0171 - 837 22 41
kontakt@tantra-wg.de
www.tantra-AGil.de



OBERHAVEL

Ayurveda & Yoga am Wentowsee

Erleben sie die Heilkraft des Ayurveda und die Verbindung
von Körper, Geist und Seele beim Yoga. Die Angebote
unseres kleinen, liebevoll eingerichteten Studios in Rings-
leben umfassen: ayurvedische Massagen, Behandlungen
und Bäder authentisch durch einen erfahrenen Ayurveda-
Therapeuten aus Sri Lanka, Ayurveda-Verwöhntage und -
Wochenenden individuell auf unsere Gäste abgestimmt,
Yoga- und Ayurveda-Wochenenden mit gemeinsamem
ayurvedischen Kochen. In Zehdenick bieten wir Hatha-
Yoga-Kurse in kleinen Gruppen mit 6-10 Teilnehmern an.

Infos, Termine, Preise unter
Ayurveda & Yoga am Wentowsee
Beate Schneider

Tel. 0176 - 305 860 31
info@yoga-am-wentowsee.de
www.yoga-am-wentowsee.de



OBERHAVEL

Ein Ort ohne Worte – die Quelle der Veränderung

Dieser wundervolle Ort liegt in jedem von uns, manchmal
ist er schwer zu erreichen. Focusing ist eine achtsamkeits-
basierte Methode, die hilft, über den Körper die Seele zu
spüren. Aus vage Gespürtem entstehen neue, stimmige
Schritte, die aus Ihnen selbst kommen. Lernen Sie Focusing
in Schnupperseminaren oder Einzelstunden kennen oder
nehmen Sie an der international anerkannten Ausbildung
teil. Das igf vermittelt diese personenzentrierte Methode seit
über 20 Jahren.

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



ODER-SPREE

Loslassen & Wohlfühlen Sich einfach Gutes tun...

- Individuelle & zurückgezogene Atmosphäre
- Entspannung pur, direkt am Kurpark mit Blick zum See
- Langjährige Erfahrung und viel Einfühlungsvermögen
schenken Ihnen persönliche Wohlfühlmomente

Ganzheitliche Gesichts- und Körperrituale für Männer,
Frauen und Kinder, Lifting mit Ultraschall, Braut Spezial,
Farbtypberatung, Massagen – die alle Sinne berühren,
Thalasso – die Kraft des Meeres, Ayurveda, Reiki u.v.m.

Wohlfühl-oase
Andrea Schindler
Täglich, auch Sonn- & Feiertage
Termine nach Vereinbarung
Karl-Marx-Damm 9
15526 Bad Saarow
Tel. 033631 - 43 09 31
www.beauty-badsaarow.de



MÄRKISCH-ODERLAND

Das grüne wilde Wunder für Körper, Seele & Geist

- Wildpflanzen & Naturerfahrung
Workshops, Exkursionen, Seminare für Kinder & Erwachsene
- Yoga
Schwangerenyoga, Kurse für Frauen, Männer & Paare
- Vegetarisches Catering mit Wildkräutern
Anspruchsvolle Buffets und Menüs, individuelle liebevolle
Seminarversorgung, vegetarisch, vegan und zwischen
April und September mit einheimischen Wildpflanzen
Berücksichtigung von Lebensmittelunverträglichkeiten

Eleonore Gliewe
Wildpflanzen & Naturerfahrung
Yoga, Vegetarisches Catering
mit Wildkräutern

Tel. 0177 - 4 60 46 98
info@eleonore-gliewe.de
www.eleonore-gliewe.de



ÜBERREGIONAL

drums & percussion Atelier BECKMANN

Erde, Feuer, Wasser und Luft – die 4 heilenden Elemente
meiner Trommeln. Naturfelle, die Rahmen aus Holz, Metall
und Keramik von 5 bis zu 120 cm Durchmesser. Ent-
wicklung, neue Möglichkeiten. Die keramische Jhül-Drum
und die Herder-Drum, MiniDrums, das Kerum und der
DrumShaker. Entdecken Sie Trommeln und Perkussion, die
Sie noch nie gesehen und gehört haben. Sie erfahren von
neuen Spieltechniken und Rhythmen. Ich lade Sie ein zu
Trommelbau-Workshops: Bauen Sie mit mir Ihre eigene
heilige Trommel.

BECKMANN
drums & percussion
Bergstraße 11
17440 Pulow bei Lassan
Tel. 038374 - 55 98 96
kontakt@beckmann-trommeln.de
www.beckmann-trommeln.de



BARNIM

Jessica Heiler, WuTao – und Yogalehrerin, 16225 Eberswalde, www.
jessica-heiler.com Tel. 03334-4970697, contact@jessica-heiler.com
Pferdemomente - Seminare & Coaching mit Pferden, Katharina
Haupt, Tel. 030-61202325, info@pferdemomente.de, www.pferde-
momente.de

Praxis für Heilakkorde, Alexandra Sophia Herrfurth, Energetische
Heilkunde für Kinder & Erwachsene in Wandlitz & Berlin-Pankow,
Tel. 0176-30493662, heilakkorde@gmx.de, www.heilakkorde.de
TRANSPARENT HEART, Izabela Brzozowska, Eberswalde und Berlin,
Tel. 0176-98539624, www.transparent-heart.com

UCKERMARK

Brunhild Wokan, HP-Psych./Dipl. Finanz-Ökonom, Ahornweg 6,
17268 Templin, Tel. 03987-6739, 0173-2360730, wokan62@gmx.de
Die Insel-Oase, Astrid Warsinke, Theerbrennerweg 1, 17291
Beenz/NWU, Tel. 039852-490086, 0174-9424322, a.warsinke@
gmx.de, www.die-insel-oase.de
Schlüsselhof, 17279 Lychen, Tel. 039888-6440, www.schluesshof.de,
info@schluesshof.de

MÄRKISCH-ODERLAND

Eleonore Gliewe, Wildpflanzen & Naturerfahrung Yoga, Vege-
tarisches Catering mit Wildkräutern, Tel. 0177-4604698, info@
eleonore-gliewe.de, www.eleonore-gliewe.de

Heilsame Lebensweisen, Heilen, Bilden und Leben in der
Märkischen Schweiz & Umgebung, www.heilsame-lebensweisen.de
Naturpraxis Mer Ka Ba, Internationales Lichtnahrungszentrum
LiNa, Kastanienallee 34c in 15344 Strausberg, Tel. 0163-6808891,
info@NaturpraxisMerkaba.com, www.NaturpraxisMerkaba.com

ODER-SPREE

Wohlfühl-Oase, Andrea Schindler, Karl-Marx-Damm 9, 15526 Bad
Saarow, Tel. 033631-430931, info@beauty-badsaarow.de, www.
beauty-badsaarow.de

DAHME-SPREEWALD

Nadja Berger, LICHTOASE-Zentrum, Fontaneallee 15, 15732
Eichwalde (5 min von S-Bahn Berlin), Tel. 030-51067346, info@
Samtstein.de, www.Samtstein.de

Naturheilpraxis Regenbogenbaum, HPs Annette & Stephan
Sindele, Kastanienallee 6d, 15754 Heidesee, OT Friedersdorf,
Tel. 033767-899788, www.naturheilpraxis-regenbogenbaum.de

ÜBERREGIONAL

BECKMANN, drums & percussion, Bergstr. 11, 17440 Pulow bei
Lassan, Tel. 038374-559896, www.beckmann-trommeln.de

Institut für Lebenskunst, Mehringdamm 32, 10961 Berlin, www.
institut-lebenskunst.de, Tel. 030-25298700

mannaz Dasein erleben e.V., Schloßweg 3, 17349 Lindetal OT
Leppin, Tel. 03966-2499944, kontakt@mannazev.de, www.mannaz-
dasein-erleben.de

www.parimo.de, Parimo – Pa(a)rtner in Harmonie, Persönlich –
Preiswert – Passt! Petra Braatz, Dorfstraße 41, 99610 Rohrborn,
parimo@parimo.de

ÜBERREGIONAL

Heilzentrum Leppin

Wir bieten psychologische und spirituelle Begleitung.
Schnell, nachhaltig und wirkungsvoll. Menschen erkennen
bei uns, wo sie gerade stehen und wohin sie wollen. Bei uns
fassen sie Mut, dass sie selber stark und großartig sind und
ihre Visionen lebenswert.

Dafür stehen wir mit unserer Gemeinschaft.

Seminare zur Selbst-Entfaltung:
Vision, Auszeit vom Ich, Li(e)be Dein Leben, Geh-Danken-
Weg: Pilgern durch Mecklenburg, Heilarbeit und Beratungen
für Einzelpersonen, Paare und Familien.

mannaz Dasein erleben e.V.
Schloßweg 3
17349 Lindetal OT Leppin

Tel. 03966 - 24 999 44
kontakt@mannazev.de
www.mannaz-dasein-erleben.de



BARNIM

TRANSPARENT HEART

...ist die Vereinigung von einfühlsamer Hingabe und der Liebe zur Wahrheit. Lasse deine tiefste Sehnsucht in dir brennen, die dich näher zu dir, zur Welt und zum Höheren bringt und entfalte deine Kraft der Präsenz um deine Wahrheit in die Welt zu tragen. Leuchtet dein Feuer in deinem Herzen?

- Einzelsitzungen in einfühlsamer Bewusstseinsbildung
- Workshop TRANSPARENT FLOW (Transparente Kommunikation und Authentic Movement) jeden 2. Samstag im Yogaraum Berlin, nächste Termine: 12. & 26. April
- Meditationsabende montags in Eberswalde

TRANSPARENT HEART
Izabela Brzozowska
Eberswalde und Berlin
Tel. 0176 - 98 53 96 24
contact@transparent-heart.com
www.transparent-heart.com



BARNIM

Wu Tao - The Dancing Way Tanz deinen eigenen Weg

WuTao („Der getanzte Weg“) ist eine Kombination aus Musik, Tanz und Entspannung und stützt sich auf die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Harmonisierung der Lebensenergie (Qi). WuTao bringt dich aus dem Kopf in den Körper. Lädt dich ein, dich von Bildern und fließenden Bewegungen inspirieren zu lassen, über den Körper Zugang zu Gefühlen und Emotionen zu finden.

Wochenend-Seminar: 23.-25. Mai in Grünalt
Tagesworkshops in Eberswalde

Jessica Heiler
WuTao- und Yogalehrerin
Rituale, Zeremonien & Bodywork
16225 Eberswalde

Tel. 03334 - 4 97 06 97
contact@jessica-heiler.com
www.jessica-heiler.com



BERLIN/BRANDENBURG

Seminare & Coaching mit Pferden in der Natur

Pferde sind Ruhepol und Kraftquelle. Sie leben ganz im Augenblick und verkörpern Sanftmut, Kraft und Freiheit. Pferde spüren genau, ob wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind. Dadurch sind sie wunderbare Spiegel für das eigene Denken und Handeln. Im Kontakt mit Pferden stärken Sie das Bewusstsein für sich selbst und Ihre Verbindung zur Natur.

Wecken Sie Ihre Lebensfreude und erleben Sie besondere Momente mit Pferden in der Natur!

Pferdemomente - Seminare
& Coaching mit Pferden
Katharina Haupt

Tel. 030 - 61 20 23 25
info@pferdemomente.de
www.pferdemomente.de



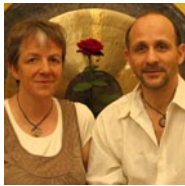
DAHME-SPREEWALD

Achtsames begleiten, erinnern und bewegen

absichtslos fließen lassen
liebvoll verbinden
vertrauen erkennen
LEBEN
reisen schwingen
Weg finden ausgleichen
bewusst werden gehalten sein

Bei uns gibt es Einzeltherapien, Gruppenarbeit & Seminare

Naturheilpraxis
Regenbogenbaum
HPs Annette & Stephan Sindela
Kastanienallee 6d, 15754
Heidesee, OT Friedersdorf
Tel. 033767 - 899 788
regenbogenbaum@gmx.net
www.naturheilpraxis-
regenbogenbaum.de



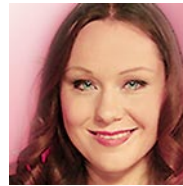
DAHME-SPREEWALD

Antworten finden – glücklich sein

- Erfahrene hellsehtig-mediale Hilfe in Einzelcoaching, Therapie und offenen Gruppen, mit TV-bekannter Autorin, Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Klärung für alle Lebensbereiche, Seelenheilung, Persönlichkeitsentfaltung, Glücksverwirklichung
- Meditationen, Channelings, Abendkurse, Ausbildungen und Seminare

Nadja Berger
LICHTOASE-Zentrum
Fontaneallee 15
15732 Eichwalde
(5 min von S-Bahn Berlin)

Tel. 030 - 51 06 73 46
info@Samtstein.de
www.Samtstein.de



HAVELLAND

Lebensaufgabe gesucht & gefunden! In 30 Minuten...

Bei einem Telefontermin mit Stephan Möritz wählt er sich in deine Seele ein. Du erfährst dann in kürzester Zeit ganz klar, direkt und ohne Umschweife deine Lebensaufgabe.

Wer kann Stephan anrufen? Jeder, der sich gerade in einer Umbruchphase befindet oder noch den letzten Anstoß zum Handeln benötigt. Beruflich wie auch privat.

Was kostet es dich?
Genau einen Anruf!

Stephan Möritz
Informationen & Preise:
Tel. 033230 - 203 90
info@wowip.de
www.Deine-Lebensaufgabe.de



HAVELLAND

Praxis für Frauenheilkunde Chin. Medizin, Akupunktur

Ich biete in meiner Praxis eine hochwertige schulmedizinische Behandlung mit allen Untersuchungen einer Frauenarztpraxis an. Bei Beschwerden besteht die Möglichkeit diese zusätzlich ganzheitlich nach den Erkenntnissen der Chinesischen Medizin zu betrachten und zu behandeln.

Die Behandlung mit Chinesischer Medizin (Akupunktur, Phytotherapie) kann bei einer Vielzahl von Beschwerden Linderung bringen und steht Männern und Frauen offen.

Dr. Ursula Münstermann
Praxis für Frauenheilkunde,
Chin. Medizin und Akupunktur
Paretz Hofer Str. 42
14669 Ketzin, OT Paretz
Tel. 033233 - 746 830
mail@praxismuenstermann.de
www.praxismuenstermann.de



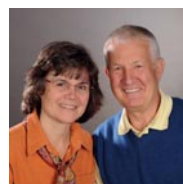
HAVELLAND

Gesund werden Gesund sein

kann für jeden Wirklichkeit werden durch „Bioenergetische Meditation und Klang“-Behandlung nach Viktor Philippi. Erschöpftheit, Schmerzen, Ängste, Depressionen, Krebs, Schlafstörungen, Herz-, Kreislauf-, Rücken- Blasenbeschwerden, Neurodermitis, Allergien etc., sind heute ein Problem. Wir helfen wirksam, mit sofortiger Reaktion.

Wir laden Sie zu unseren Gesundheitstagen ein.
Jeweils samstags, 12.4., 10.5., 7.6.2014, 11.30-15.30 Uhr
Kosten 45 €/Person, Info und Anmeldung:

Institut der Verborgenen
Harmonie
Martina Kern und Hans-Jürgen
Malchow, HP Psych.
Bioenergetik und Klangheilung
Jean-Paul-Str. 18
14612 Falkensee
Tel. 03322 - 42 65 88



HAVELLAND

Undinenhof.de

Spirituelle Naturerfahrung
Persönlichkeitsarbeit mit Pferden
Spinnen, Filzen, Färben, Drucken
Intensivangebote für Paare in Krisen
Geomantie-Ausbildung



...in der Weite des Havellandes
Hendrikje und Dr. Gregor Arzt
Tel. 0179 525 9551



Jahre des Wandels

Ein neues weibliches Selbstverständnis finden in den Wechseljahren

Als ich die über 80-jährige Dinah Rodrigues aus Brasilien das erste Mal erlebe, bin ich baff. Sie strahlt mehr Vitalität und Lebensfreude aus als so mancher 20-Jährige und ich beginne mich für sie und ihre „Erfindung“ Hormonyoga zu interessieren. Einige Zeit später werde ich sogar selbst Hormonyogalehrerin.

all dem Potenzial, das dieser Wechsel mit sich bringen kann. Wie der Name schon sagt, sind es Jahre des Wechsels, also des Wandels, der Veränderung. Während dieser Zeit spielen nicht nur die Hormone „verrückt“, sondern es verändert sich auch die Hirnchemie. Die Nervensysteme werden neu verkabelt.

Dieser tief greifende Transformationsprozess kann zu starken emotionalen, geistigen und körperlichen Schwankungen führen. Dabei liegt in einem Umbruch immer auch eine große Chance: die Möglichkeit eines Neubeginns, eines neuen weiblichen Selbstverständnisses und stärkeren Selbstbewusstseins. Es handelt sich um einen Weckruf des Körpers, damit wir zu wirklicher Harmonie im Innen und Außen finden können und ganz werden. In den Wechseljahren liegt die große Chance, das Leben und den Selbstaussdruck zu finden, die wirklich zu uns passen.

Neue schöpferische Kräfte zum Ende der Fruchtbarkeit

Sie drängen zur Entfaltung. Altes und Verbrauchtes, längst Überholtes will losgelassen werden, damit wir in eine neue Lebensphase eintreten können. Denn Beschwerden sind immer auch ein Ruf der Seele, um uns zur Ganzwerdung zu bringen. Ganz allgemein gilt: Je positiver wir gestimmt sind, je mehr Freude und Gelassenheit wir entwickeln, umso stärker sind unsere Selbst-

heilungskräfte und umso besser arbeitet unser Immunsystem. Wenn wir lernen, den Wechseljahren und dem Alter positiv zu begegnen, wirkt sich dies wesentlich auf unser Wohlbefinden aus.

Will man den Hormonspiegel auf sanfte Art ausbalancieren, empfiehlt sich Hormonyoga, das unterschiedliche Techniken aus dem Kundalini Yoga, dem Hatha Yoga und dem tibetischen Heilyoga einbezieht. Hormonyoga wirkt aktivierend und ausgleichend auf die Hormonproduktion und kann so hormonell verursachte Beschwerden schwächen oder beseitigen.

Die Wirkung ist schnell spürbar. Schon während eines Wochenendworkshops nehmen die Frauen die positive und energetisierende Wirkung des Hormonyoga wahr. Übrigens: auch Männer haben Wechseljahre und es gibt bereits erste Hormonyogakurse für Männer.

Hormonyoga ist nicht nur für Frauen in den Wechseljahren hervorragend geeignet, sondern auch für jüngere Frauen, die unter PMS oder starken Menstruationsbeschwerden leiden. Außerdem kann es förderlich auf eine Schwangerschaft wirken.

Die Jahre des Wandels bewusst zu gestalten und das Potenzial zur Selbstentfaltung und spirituellen Entwicklung zu nutzen, ist die Herausforderung jeder Frau. So oder so ist es Zeit, dem Jugendlichkeitswahn unserer Gesellschaft entschlossen entgegenzutreten und dem Alter seine Würde zurückzugeben. ☺

von Andrea Glaubacker



Andrea Glaubacker ist Kulturwissenschaftlerin und Yogalehrerin. Sie leitet den Yוגaraum Neuenhagen & bietet Hormonyogaworkshops, Yogakurse und Yogareisen an.

Yogaraum Neuenhagen
Carl Schmücke Str. 15
15366 Neuenhagen
bei Berlin
Tel.: 0163 - 737 9663
www.yogaraum-neuenhagen.de

Nächste Hormonyoga Workshops:
12./13. April
28./29. Juni
11./12. Oktober

Wenn in den Wechseljahren der Hormonspiegel aus dem Gleichgewicht gerät, kann es zu unterschiedlichsten Beschwerden kommen. Diese sind so vielfältig, dass viele Frauen sie nicht sofort mit dem Hormonspiegel in Zusammenhang bringen. Eine Blut- oder Speicheluntersuchung bringt dann Gewissheit. Sind es die Wechseljahre, ist diese Diagnose für viele Frauen ein Schock. Das bei uns kulturell vorherrschende Bild der begehrenswerten Frau ist das einer jungen, gebärfähigen Frau. Verblüht ihre Schönheit, verliert sie ihre Fruchtbarkeit, versiegt das Interesse an ihr und sie wird zum unsichtbaren alten Weib, so der vorherrschende Tenor.

Transformation zur weisen und reifen Frau

Während in anderen Kulturkreisen Wechseljahrbeschwerden kaum oder gar nicht bekannt sind, die ältere Frau als weise gilt und einen höheren Status in der Gesellschaft erlangt, ist bei uns das Gegenteil der Fall. Wenn das Älterwerden so negativ besetzt ist, lehnen wir automatisch die Wechseljahre und dadurch uns selbst ab, mit

Der innere Wandel des Mannes

Eine notwendige Entscheidung zum Neubeginn

Über Jahrtausende ist auf der Erde eine Kultur gewachsen, die wir patriarchal nennen. Wir werden sie auch nicht von heute auf morgen los. Die Chance, die Neugeburt noch zu erleben, ist für die meisten von uns aber gar nicht so gering. Gelingt es uns, die geistigen Grundlagen einer neuen Kultur zu ersinnen und sie mit Bildern, Gefühlen, Lust und schließlich immer konkreter mit Leben zu füllen, so wahr uns Gott helfe (oder was immer unser Wort für diese Kraft ist), so könnte sie im Verlauf der nächsten Jahrzehnte beginnen, sich zu realisieren.

Die Wortwurzeln von patriarchal reichen zurück über Kirchen-, Sippen- und Stammesväter bis zu einer Verbindung von Ausdrücken für „Vieh hüten“ und „herrschen“. Seit so vielen Äonen, also seit Ackerbau und Viehzucht aufgenommen waren, herrscht der Mann auf diesem Planeten. Wie übel, wissen wir. Es muss aber einen anderen Kulturhorizont in uns geben, hinter der patriarchalen Prägung. Er könnte mit verschenken zu tun haben, mit Mitgefühl, einem Sinn für den Erhalt des Lebens, all diesen weichen Gaben, die man immer noch spätestens dann vergessen muss, wenn man anfängt, Karriereleitern emporzuklettern.

Männliche Gewalt – Einsamkeit und Wut

Die männlich-patriarchal geprägte Kultur der letzten Jahrtausende ist eine Kultur der Gewalt, der Unterdrückung und Unterwerfung, des Brechens von Widerständen, der immer wieder grenzenlosen Grausamkeit. Männer werden dadurch verschlossen, einsam, empfindungslos, auch wenn sie es manchmal nicht sind. Manchmal sind sie charman-

te, kluge, innovative, sexuell einfühlsame, Energie bündelnde Wesen. Anders als in früheren Zeiten bedroht die patriarchale Kultur den Planeten inzwischen aber existenziell – zu viel wurde geraubt, zerstört und vergiftet. Jetzt werden erste Komponenten des ökologischen Gleichgewichts wie das Wetter und die Wasserkreisläufe instabil. Vielleicht haben wir den Mut und garantiert auch die Intelligenz, uns deshalb als Männer grundlegend zu verändern. Der Mann braucht einen inneren Wandel, den er selbst in sich vollziehen muss, um den Alptraum auf Erden zu beenden. Jeder darf damit anfangen. Und je mehr sich Felder des Neuen ausbilden, um so einfacher wird dieser Wandel. Die Gewalt steckt in uns, die Qual der Einsamkeit, die Wut, die Gottverlassenheit, die verschmähte Liebe, auch wenn wir manchmal anders aussehen. Um nur mal ein Beispiel zu nennen aus einem Alltag, in dem Mann äußerlich modern funktioniert und im Herzen die alte Mördergrube bleibt. Wir Männer können uns dieser Situation stellen und dabei bei uns anfangen. Die

Frauen und ihre Rolle im patriarchalen Überlebenssystem kritisch zu hinterfragen, wäre derzeit eher anmaßend oder zumindest ablenkend. Die Hilfe einer weiblichen Kraft ist jetzt viel wichtiger. Wir müssen in uns Männern Neues finden. Schrittweise. Denk- und Handlungsmuster, die uns aus der Vergangenheit prägen, in unserem alltäglichen Leben entschlüsseln und – sobald genug Wille und Vorstellung da sind – ersetzen. Andere Männer finden sich, die mit an diesem Wandel arbeiten. Solidarität entsteht, wo Feindschaft befriedet wurde. Das Neue ist ziemlich abenteuerlich, glaube ich, und nicht in Zuckerwatte zu entdecken. Die Suche nach der eigenen Lebenswahrheit schmerzt, und vor dem tiefen Erkennen liegt ein Schweinehund, der sich ungern in Frage stellt und stellen lässt. Aber wie man so sagt: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Und es ist wohl der Ausweg. ☺

von Hermann Haring



Hermann Haring lebt in der ZEGG-Gemeinschaft in Bad Belzig. Zusammen mit Sharan Thomas Gärtner veranstaltet er dort vom 22.-25. Mai 2014 ein Seminar zum Thema „Der innere Wandel des Mannes“.

Infos: www.zegg.de
www.liebe-zum-mannsein.de

www.liebe-zum-mannsein.de



Dr. med. Angelika Winklhofer

FACHÄRZTLICHE PRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE

Tiefenpsychologische Gruppentherapie
Autogenes Training

www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Bahnhof / 14552 Michendorf
Telefon 033205 724271

Ab 31. März sind wir wieder für Sie da

Angelika Winklhofer

FAMILIENSTELLEN -
BEWEGUNG AUS DER STILLE

28. - 30.03.14 Berlin
20. - 21.07.14 Michendorf
12. - 14.09.14 Berlin
03. - 05.10.14 Wien
10. - 12.10.14 München
07. - 09.11.14 Michendorf

AUSBILDUNG IM FAMILIENSTELLEN-
BEWEGUNG AUS DER STILLE
Abendveranstaltungen, Di 19:15
nach Anfrage

www.angelika-winklhofer.de

Kooperation statt Konkurrenz

Netzwerk Natürlich Heilen in Barnim, der Uckermark und Märkisch Oderland

che führt dazu, dass Interessierte für sich die optimale Unterstützung finden. Dabei verstehen wir uns nicht als Konkurrenz oder alleinige Alternative.

Wir wünschen uns eine sinnvolle Zusammenarbeit mit den verschiedenen Bereichen der Schulmedizin. Wir suchen mit ganzheitlich interessierten Ärzten, Zahnärzten und Therapeuten das Gespräch, zum Wohle und gemeinsam mit den Hilfesuchenden. In der Praxis vermitteln wir Kontakte zu Yogalehrern, Ernährungsberatern, Hebammen und anderen Praktizierenden, die die ganzheitliche Arbeit bereichern.

Zurzeit besteht unser Netzwerk aus 25 Mitgliedern aus dem Barnim, der Uckermark und Märkisch Oderland. Wir organisieren gemeinsam den Naturheiltag und pflegen eine informative Webseite. Die fachliche Arbeit findet in Arbeitskreisen statt, z.B. Traditionelle Chinesi-

sche Medizin und Pflanzenheilkunde. Auf gemeinsamen Treffen besprechen wir Themen, die für alle interessant sind, und zu denen jeder und jede aus ihrer Fachrichtung etwas einbringen kann.

Schließlich entstand aus dem Bedürfnis, über alternative Behandlungsmöglichkeiten in der Region zu informieren, Berührungspunkte aufzulösen und auch die Praktizierenden persönlich kennen zu lernen, die Idee, einen regionalen Naturheiltag zu organisieren.

In diesem Jahr findet zum 7. Mal der Regionale Naturheiltag in Eberswalde und Wriezen statt. Dort stellen Heilpraktiker/innen, Gesundheits- und Ernährungsberater, Yoga-Lehrende und andere verwandte Bereiche ihre Arbeit vor. Es gibt informative Vorträge zu Themen der Gesundheit, zu Naturheilverfahren sowie Tipps und Möglichkeiten zum Mitmachen. ☺

Permakultur in Kleinbeeren

Eines Tages war es dann soweit: Zucchini wetteiferten miteinander, sich im Wachstum zu übertreffen, Kürbisse schlängelten sich durchs Gelände, Rote Beete glänzte zwischen Wildkräutern und Kohlrabis versprachen leckeren Genuss, ihr Kraut mussten wir allerdings mit den Schnecken teilen. Aber auch rundherum sorgte Mutter Natur dafür, dass es das ganze Jahr etwas zu ernten gab: Brennnesseln schossen nur so aus dem Boden und versorgten uns mit ihren wertvollen Nährstoffen, z.B. für Wildkräuterpesto oder Grüne Smoothies. Die Sonnenblumen schenken uns und den Vögeln viele gehaltvolle Kerne. Ringelblumen und weiße Taubnesseln erfreuten nicht nur Bienen und Hummeln, sondern lieferten auch uns eine wichtige Grundlage für Kräutertees. Holunderbeeren und Kapuzinerkresse rundeten die erste Ernte ab. Im Herbst pflanzten wir dann noch einige Büsche und Obstbäume, und so

konnten wir schon etwas zufriedener auf unser Werk zurückschauen als im ersten Jahr.

In diesem Jahr wollen wir gezielter anbauen und weiter experimentieren.

Außerdem planen wir einen Aktionstag zur Permakultur am 10. Mai 2014 für Kinder und Erwachsene. Neben einer Einführung in die Prinzipien der Permakultur soll es viel Praxis geben: Man kann vorgezogene Pflanzensetzlinge kennen und unterscheiden lernen, erfahren, welche Pflanzen miteinander harmonieren und sich gegenseitig mit Nährstoffen versorgen, säen und pflanzen, die Kinder dürfen den Bauwagen bemalen und natürlich auch beim Anpflanzen helfen, mit den „Großen“ ein Insektenhotel bauen, Autoreifen in Tiertränken verwandeln u.v.m. Zum Abschluss gibt es ein Ritual für Mutter Erde und – bei gutem Wetter – Geschichten am Lagerfeuer mit Curtis Nike. ☺



Marion Tründelberg,
Heilpraktikerin,
Certified Shamanic
Practitioner®
Tel.: 03334 - 352918
7. Regionaler Naturheiltag in Wriezen:
12. April,
in Eberswalde:
26. April 2014

Seit dreizehn Jahren gibt es das Netzwerk Natürlich Heilen, einen Zusammenschluss von Heilpraktikern und in der Natur- und Körperheilkunde Tätigen. Damals begannen wir uns in regelmäßigen Abständen als Kollegen zu treffen. Es gab gar kein Konkurrenzdenken, sondern nur die Freude, Gleichgesinnte zu treffen. Wir merkten schnell, dass wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen und unterschiedliche fachliche Sichtweisen austauschen konnten.

Am Herzen liegt uns die Aufklärung über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Lebensweise. Selbstverantwortung braucht Wissen und Bewusstsein, das zeigt sich in der Praxis immer wieder. Und die Vernetzung der verschiedenen Berei-



Tessa Hannemann
Künstlerin, Reiki-Lehrerin und Schamanische Praktizierende. Sie engagiert sich für Umweltschutz und die Heilung von Mutter Erde. Wir suchen Mitgestalter/innen für unser Projekt

Ausgehend von den Prinzipien der Permakultur fanden sich vor drei Jahren vier Gleichgesinnte zusammen, um ein Permakultur-Projekt in Kleinbeeren zu realisieren. Das Projekt sollte Menschen die Möglichkeit geben, ihr eigenes, gesundes Gemüse zu erzeugen, über die lokale Anlage hinaus Breitenwirkung erlangen und zur Nachahmung anregen. Schülergruppen sollte das Projekt zugänglich gemacht werden, um dieses für Feldforschungszwecke nutzen zu können. Ein „grünes Klassenzimmer“ wurde dafür auf dem Gelände angelegt.



Abb. © Izabela Brzozowska

Transparent Heart

Ich liebe es DICH zu sehen, wenn du in deiner Wahrheit vibrierst, dich ganz und gar MIR hingibst, deine Grenzen belächelst und dich in die Tiefe fallen lässt. Dein Atem wird tief, deine Augen fangen an zu leuchten, dein Körper ist lebendig. Willkommen Liebste(r), ich habe so lange auf dich gewartet.

Wie intim und innig begegnest du dir selbst? Wie tief lässt du dich sehen und dich berühren von Anderen? Und wie erfährst du deinen Kontakt zu Gott oder in anderen Worten zu dem Höheren? Deine Erfahrung in deinen Beziehungen hängt von deiner Wahrnehmung deiner selbst, der anderen und des Höheren ab. Deine Wahrnehmung ist wiederum geprägt von den Erfahrungen, die du in deinem Leben gesammelt hast. Wenn diese komplett durchlebt werden konnten, fließt in dir „neues“ Leben, also eine neue Erfahrung. Wenn sich Altes nicht komplett durch dich entfalten konnte, hängt sozusagen noch Unverarbeitetes aus der Vergangenheit in dir, deinem Körper-Geist-Seele-System.

Um dich ganz in der Welt zu erfahren, braucht es den Kontakt zu all den Orten in dir, die du dich nicht ganz spüren lassen konntest und in dir fest hältst. Das Erforschen deines Innenlebens und die Hingabe an das, was sich in dir erfahren möchte, ermöglicht dir immer mehr und inniger mit dir selbst, mit Anderen und dem Höheren in Verbindung zu gehen. Die Schichten, die in dir noch im Verborgenen liegen, sehnen sich danach, an die Oberfläche gespült zu werden und sich entfalten zu dürfen. Dies erfährst du als Erleichterung und ein neuer Raum kann sich in dir entfalten. Deine Welt wird vibrierender und du erfährst dich und die Welt intensiver in dir. ☺

Izabela Brzozowska, Eberswalde
Workshop: 12. & 26. April
www.transparent-heart.com

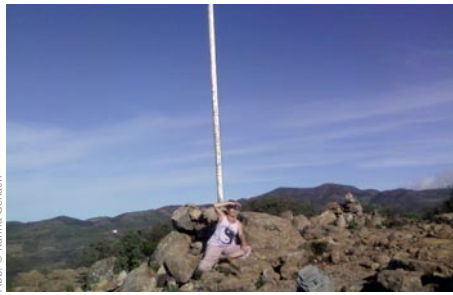


Abb. © Karina Gerlach

Geheimnisvolle Umkehr

Der Mensch, der glaubt, dass er ein Körper ist, ist der unbewusste Mensch. Obwohl Bewusstsein allgegenwärtig existiert, wird es durch die Körperfixierung nicht wahrgenommen. Die Folge ist das Gefühl des Getrenntseins. Der daran gekoppelte Schmerz ist ein Weck-Signal, in der Wahrheit des wirklichen Seins zu erwachen. Das Gefühl wahrzunehmen, ist seine einzige Botschaft. Doch weil der Mensch das normalerweise nicht weiß, versucht er alles zu tun, um das Gefühl zu vermeiden. Im Glauben, dass etwas falsch ist, sucht er nach Ursachen, nach Schuldigen und nach Methoden der Abwehr.

Selbst bewusst zu sein kann niemand einem anderen abnehmen. Das besitzt zutiefst heilsame Konsequenzen. Überraschenderweise hat sich mein Körper neu strukturiert. Doch das passiert nicht, weil ich Heilung, Freiheit (von Krankheit) wollte. Es ist ein Begleit-Geschenk des Willens zur inneren Wahrheit, die vollkommenes Bewusstsein ist. Daran gekoppelt ist das Gewahrsein der Liebe, die hier und jetzt in jedem Menschen existiert und die diese heilsame Wirkung in sich trägt. Es ist also der Wille zur Umkehr nach innen, durch den das Wunder geschieht.

Die intelligente Selbstuntersuchung von schmerzlichen Gedanken ist eine von Lehrern, Heilern, Psychologen unabhängige Verfahrensweise. Sie reinigt den Verstand, der Körper folgt. Liebe wird durch Klarheit geweckt. Nun ist auch klar, dass es die Angst um den Körper ist, die die wahre Heilungs-Intelligenz blockiert. Wahre Heilung kann man/frau nicht erreichen. Sie ist Offenbarung des bewussten Seins. ☺

Karina Gerlach, Seddin
www.umkehrkurs.de

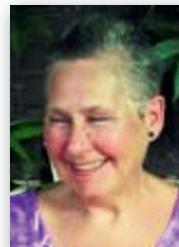


Abb. © Elisabeth Biering

Mentale Kraft

Lobsang Dargye, Meister der tibetischen Kampfkunst Tsalgyang und Oberhaupt der Tibetischen Gemeinde in Berlin-Brandenburg, musste einen beschwerlichen Weg gehen, bevor er in Potsdam eine neue Heimat fand.

Ich versuchte die aufkommende Angst auszublenzen und mich auf meinen inneren Ort der Stille zu fokussieren. Angst ist wie ein Raubtier, sie raubt uns die Kraft, nimmt uns die Lebensenergie und den eigenen Willen. Wer der Angst zu viel Spielraum lässt, zerstört sein eigenes Hier und Jetzt, seine Träume, Wünsche, Hoffnungen und Lebensziele. Der Geist ist wie ein mentaler Muskel. Die Kunst besteht darin, die Mentalkontrolle auf jede erdenkliche Situation zu übertragen und somit die Widrigkeiten des Lebens besser bewältigen zu können."

Nicht nur Lobsangs tiefer Glaube an die moralischen und spirituellen Grundlagen des Buddhismus halfen ihm den 36-tägigen Fußmarsch über den Himalaya zu überstehen, sondern auch jahrelange Schulung von Körper und Geist durch das tägliche Praktizieren der tibetischen Kampfkunst Tsalgyang. „Kampfkunst bedeutet Selbstverteidigung, aber auch die Beherrschung seiner selbst, ohne dem 'Selbst' eine allzu große Rolle zukommen lassen zu wollen. Das Ausüben einer Kampfkunst vermittelt dem Übenden eine Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung, die ihm erlaubt, die eigenen Fähigkeiten auszubauen und ebenso seine Umgebung besser einzuschätzen. So lassen sich klare Gedanken fassen und die Energie kann auf eine einzige Sache gebündelt werden.“ ☺

Elisabeth Biering
Potsdam und Frankfurt/Oder
Trainingszeiten nach Vereinbarung:
Mo-Fr von 8-20 Uhr
& Sa-So von 9.30-14 Uhr
www.tsalgyang.com



Diese und andere Texte können Sie in voller Länge auf www.sein-brandenburg.de lesen



Institut für Lebenskunst – Veranstaltungen und Seminare

mit Frank Fiess und Michaela Kuhn



18.–21.04.2014 Oster-Celebration



Ein Retreat der Liebe für Frauen und Männer mit Frank, Michaela und Team

Foto © David Leinhard, flickr.com

Liebe & Erfolg/IKPT, 1. Jahr 10.–12.10.2014

Ein Training/eine Grundausbildung in essenziellen Fähigkeiten des Lebens, 6 Abschnitte, 10.10.2014–22.03.2015, mit Frank und Team

Foto © Carl Chapman, flickr.com



19.–26.07.2014 Sommer Intensive



Die Innere Sonne erwecken mit Frank, Michaela und Team im „Ouranus Club“ auf Corfu, Griechenland

Eine Zeit der Liebe Für Paare 19.–25.10.2014

im Schlußhof Lychen mit Frank, Michaela und Team



05.–07.09.2014 Free Spirit



Ein Seminar für Menschen von 18–28 Jahren Selbstliebe–Beziehungskompetenz, würdevolle Sexualität auf Spendenbasis

Silvester Celebration 29.12.14–01.01.15

Persönliche Visionen und Ausrichtung auf ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben mit Frank, Michaela und Team



Institut für Lebenskunst | Mehringdamm 32 | 10961 Berlin | 030-252 987 00 | www.institut-lebenskunst.de

Lichtnahrungsprozess jetzt schon in 3 Tagen möglich - Mit Kristallkind Jenny Solaria -

Viele Menschen spüren immer mehr, dass die Nahrungsaufnahme in der heutigen Zeit mit den Denkmustern der alten Zeit dem Körper mehr Energie entzieht, als sie ihm gibt. Auch sind die Lebensmittel durch verschlechterte Umweltbedingungen nicht mehr so wertvoll bzw. energiereich. Dennoch haben unsere Körperzellen von Kindheit an das Programm, unsere Energie vorrangig über die Nahrung aufzunehmen. Jasmuheen hat als Pionier der neuen Zeit 1993 erstmalig den Lichtnahrungsprozess gechannelt und die völlige Nahrungsaufnahme für 21 Tage völlig aufgegeben. Seither ernährt sie sich hauptsächlich von Pranaenergie. Ist das denn wirklich möglich? Entscheidend ist jedoch eher die Frage: Würden Sie es denn für möglich halten???

Seit 2011 ist es nun auch möglich, den Lichtnahrungsprozess von 21 Tagen (7 Tage ohne Trinken) auf nur 3 Tage zu verkürzen. Während dieser 3 Tage darf man energetisiertes Wasser trinken. Die stetig steigende Erdfrequenz und somit immer höher steigende Pranadichte machen es jetzt möglich. Zusätzlich verstärkt die hohe Sonneneinstrahlung die Reinheit des Prana.

Jenny Solaria Postatny, Kristallkind, Bioenergietherapeutin und Naturpraktikerin, hat in ihren Channelings eine besondere Form der Pranaatmung erfahren. Diese spezielle Atemtechnik gibt sie den Teilnehmern in einem 3-Tages-Seminar weiter. Mit dieser neuen Technik reinigt man zuerst seinen Lichtkörper. Somit ist dann auch der Weg frei, um das besonders reine Prana der neuen Zeit bewusst aufnehmen zu können. Prana atmen alle Lebewesen in die Zellen hinein. Prana ist einfach überall um uns herum. Nur verstopfen oft die Kanäle, oder Prana ist vor Ort in keiner guten Qualität vorhanden (Großstädte). Aber auch ungesunde Lebensweisen, ein negatives Umfeld u.a. entziehen uns Prana (Energie).

Nur eine einfache Pranaatmung reicht jedoch alleine nicht aus. Die hauptsächlichste Arbeit besteht darin, jeder einzelnen Körperzelle und unserem Energiefeld mitzuteilen, dass wir jetzt die „Richtung“ in unserem Bewusstsein wechseln. Diese Umprogrammierung ist die eigentliche Arbeit. Der Erfolg der Pranaumstellung hängt sehr stark vom bereits vorhandenen Zellbewusstsein ab. Daher sind viele Endziele nach dem Seminar möglich. Einige Teilnehmer konnten ihre Zellen erstmalig auf ca. 80% Pranaaufnahme umprogrammieren. In jedem Fall leistet Jenny Solaria in Ihrem Seminar einen wertvollen Beitrag für den Lichtkörperprozess bzw. Bewusstseinprozess eines jeden Teilnehmers. Selbstverständlich kann man nach dem 3-Tages-Seminar problemlos zu fester Nahrung zurückkehren und später auch wieder selbstständig auf Prana umstellen. Für jeden Teilnehmer sind die 3 Tage ein besonders intensives Erlebnis, denn für das Zellbewusstsein gibt es keine Zeit. Die 3 Tage sind daher wie gefühlte 21 Tage, was wiederum zu einer völlig neuen Wahrnehmung führt. Dennoch erfordert die längerfristige Nahrungsumstellung auf Prana ein sehr hohes Bewusstsein und einen weitestgehend geheilten Emotionalkörper. Daher liegt auch hier ein weiterer Schwerpunkt im 3-Tages-Lichtnahrungsseminar, welches im gesamten deutschsprachigen Raum gebucht werden kann.

Das Herzchakra kann nach diesen 3 Tagen völlig geöffnet sein. Danach liegt es an jedem selbst, wie gut man in seiner „Mitte“ bleiben kann. Denn Prana ist reine, bedingungslose Liebe & erst wenn wir diese vollkommen annehmen können, ist der Lichtnahrungsprozess abgeschlossen.

Zur Unterstützung dienen die aktuell von Jenny Solaria gechannelten Energetisierungssysteme wie z.B. das Kristallwasserenergetisierungssystem (IWES), mit dem man Leitungswasser preiswert & sehr stark energetisieren kann. Weiterhin unterstützend wirken zusätzlich ihre selbstgechannelten & hergestellten Produkte für die 5. Dimension der neuen Zeit, um die neue Energie in den Zellen besser stabilisieren zu können.



Naturpraxis Mer Ka Ba

Internationales Lichtnahrungszentrum LiNa, Kastanienallee 34C in 15344, Strausberg bei Berlin
Tel: 0163 - 68 088 91 & info@naturpraxismerkaba.com

Die aktuellen Seminartermine & Informationen zu aktuellen 5 D Produkten finden Sie unter: www.naturpraxismerkaba.com