

sein

Bewusstsein intelligent leben

kostenlos

sein.de

Der spirituelle Weg

**Beziehung: Wie tief kannst du dich einlassen?
Entspannt und natürlich: Pilgern im „Ballengang“
Steiniger Weg: Aus dem inneren Exil zurück zu Gott**



08
2017
NO. 284

sein Brandenburg
Redaktion

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

www.sein-brandenburg.de



Heilberater

**Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!**

www.heilberater.de

Qigong-Therapeut

Wirksame Heilmethoden
für körperliche und seelische Gesundheit
www.tiangong.de



Moderne Physiotherapie • ganzheitlich • avantgardistisch

**Atlaswirbel-Korrektur
nach atlasreflex**



z.B. bei Migräne,
Schwindel, Tinnitus
und Rückenschmerzen

Praxis Stefan Datt

☎ 030 - 38 106 108

Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmerstr.



www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

Harmony power

„Deine Heilpraktikerschule“



Begegnung mit Deinem Schicksal
Eine spirituelle Reise nach Westafrika



Entdecke atemberaubende Natur,
Lebensfreude und Spiritualität.



Ausbildungsstart:
Heilpraktiker /
Psychotherapie
04. September 2017

Tag der offenen Tür:
3. September 2017, 10 -17 Uhr

Einzelheiten zu den Ausbildungen
auf unserer Webseite: www.harmony-power.de
Vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin.

Das Team von links:
André, Komlan u. Bernd, Olivier,
Essohana, Yaovi, Samba

Begleite uns im Oktober und gehe den Weg
vom Vodun zum Stadt-Schamanen!
Information und Beratung: 030-44048480

Eberswalder Straße 30 • 10437 Berlin • Telefon 030. 440 48 480 • www.harmony-power.de

Erlernen Sie das Schreiben der
Tao-Kalligrafie

Schreiben im
Bewusstsein
der Einheit

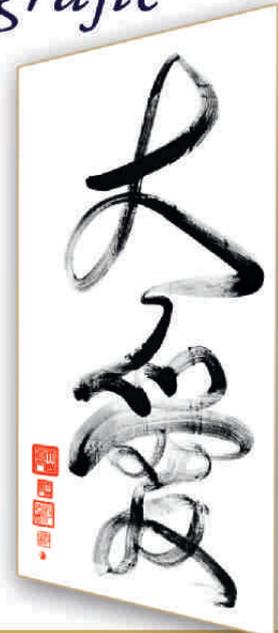
mit Cecilia Liu

zertifizierter Master Teacher
der Tao Academy

**26. - 27. August
Tao-Kalligrafie
Workshop**

**25. August • 19 Uhr
Freie Einführung**

*In Berlin - Der Veranstaltungsort wird
auf unserer Website bekannt gegeben*



TAO HEALING CENTER

Im Akazienhof, Akazienstraße 27 • 10823 Berlin

www.GoldenLightCenter.de



S.24



S.6



S.30

Rubriken

- 4-5 Zu Gast in Berlin
- 15, 19 Selbstdarstellungen 23
- 18 Online-Vorschau
- 43 Aconit, der Sturmhut, und unser Empfang in dieser Welt – Homöopathie mit Werner Baumeister
- 44-45 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
- 46 Astrologische Betrachtungen für August – von Mona Riegger
- 47-51 Programm
- 52-59 Forum
- 60-62 Termine
 - 62 Regelmäßige Termine
- 63-64 Wer macht was
- 64-65 Vermischtes
 - 64 Impressum
 - 66 Adressen



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Inhalt

- 6 Wie tief kannst du dich einlassen?**
Beziehungen und Partnerschaften – ein wichtiger Teil des spirituellen Weges – von Ellen Hennicke-Weinert
- 10 Wenn die Welle sich als der Ozean erkennt**
Manche Menschen erwachen, ohne einen speziellen spirituellen Weg gegangen zu sein – wie die Französin Tilicho. Elia Hauss sprach mit ihr.
- 12 Wenn ich Kunst mache, liebe ich**
Malen, um sich selbst zu erkennen – von Corinna Wittke
- 16 Erwachen ist nur der Anfang**
Skizze (m)eines inneren Weges – von Frauke Banz
- 20 Zurück zu Gott**
Über den steinigen Weg aus dem inneren Exil zurück zu Gott – von Maïke Pranavi Czieschowitz
- 24 Pilgern**
Ein spiritueller Weg für den Frieden – von Leila Dregger
- 27 Nach Santiago im „Ballengang“**
Am Beispiel einer Pilgerreise im Ballengang zeigt Sabine Schumacher, wie die Gangart Gesundheit und Lebensgefühl beeinflusst.
- 30 Pampa Mesayoks – der Weg der Erdenhüter**
Über die Ausbildung in einer schamanischen Tradition und das Durchlaufen verschiedenster Einweihungen – von Annette Assmy
- 32 Zeitansage**
Warum emotionale Verletzungen uns helfen – von Gerhard Schobel
- 33 Hypnose als Schlüssel der Veränderung**
Ein eleganter und einfacher Weg, um in unser Unterbewusstsein lebensbejahende Botschaften „einzuschleusen“ – von Steffen Freyberg
- 36 „Hey, hast du Gras ...?“**
Nicht, was Sie denken – von Illian Sagenschneider
- 37 Tipps**
Kostenlos: Tae-Che-Gong-Sommer-Special
- 38 Bioenergetik**
Heilung der Seele mit dem Körper – von Steve Hofmann
- 40 Authentische Begegnung mit deinem Hund**
Wie Tiere uns durch ihre ehrlichen Reaktionen dabei unterstützen, innerlich zu wachsen – von Petra Mirel Bernert
- 42 Tipps**
Anastasia-Festival: das große Fest der Landsitz-Bewegung
Pacha-Mama-Camp: Festival für den globalen Wandel

Edito



Fast jeder spirituelle Weg beginnt mit einer Unzufriedenheit. Du merkst, dass irgendwas in deinem Leben fehlt. Und begibst dich auf die Suche nach einer Sache, von der du erst nicht einmal weißt, was sie überhaupt ist. Du suchst dieses Phantom überall. Vielleicht glaubst du, dass die perfekte Beziehung dich glücklich macht. Und merkst irgendwann: Nein, das ist es nicht. Dann denkst du: Wenn ich reich bin, werde ich glücklich sein. Auch diesen Weg verfolgst du, bis auch an dessen Ende die Erkenntnis steht: Das ist es ebenfalls nicht. Vielleicht ist es dann Macht, die dich anzieht. Wieder beginnt das Spiel und endet mit dem gleichen Ergebnis: Es macht dich nicht wirklich glücklich. Über tausende von Inkarnationen und in Millionen Spielarten folgst du allen möglichen Verheißungen, bist am Suchen nach dem Angenehmen, nach dem ultimativen Wohlgefühl, das dich endlich zufrieden machen soll. Doch nichts scheint die Kraft zu haben, deine tiefe Sehnsucht auf Dauer zu erfüllen. Wenn du Glück hast, erhältst du eines Tages ein Geschenk: Irgendwann hast du ein tiefes Erlebnis des Wahren, Echten, Schönen und erkennst, was du die ganze Zeit in den mannigfaltigen Verlockungen des Lebens gesucht hast. Und dann passiert das Wunder: Du verlierst Stück für Stück das Interesse an all den Ebenen der Projektion, die dir das Glück zu verheißten schienen, und wendest dich der Quelle der Schöpfung selbst zu, setzt die Verbindung damit an die erste Stelle in deinem Leben. Du erkennst: All die Projektionen sind wunderbar, sind Geschenke des Einen, die du auspacken und genießen darfst, doch ohne die absolute und bedingungslose Liebe zum Leben sind sie flach und schal, nur eine Quelle von Verwicklungen und damit letztlich als „Glücklichmacher“ enttäuschend. Es ist ein unglaubliches – aber oft auch sehr schmerzhaftes, weil desillusionierendes – Geschenk, wenn bei einem Menschen dieser Wandel geschieht, wenn er das Glück nicht mehr im Außen sucht, sondern sich nach innen wendet, weil er begriffen hat, dass es dort tatsächlich auf ihn wartet. Und wenn du dann tatsächlich dort angekommen bist, weißt du: die ganzen Qualen, der Frust, die Enttäuschungen, die Ängste und Schmerzen: All das war es wert.

Jörg Engelsing



Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

- Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:
- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
 - Man braucht Jahre, um das zu lernen
 - Man braucht Talent dazu
 - Musikausbildung ist teuer.

Jahrhundertlang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren. **Garantiert!** Über **35.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Musik-Lesen- und Spielen-Seminar
vom 27.-29. Okt. 2017

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



Auf den Spuren der Meister

Einen Tag der Transformation
mit Frank Huber erleben

Frank Huber erlebte sein „Erwachen“ in der Gegenwart von J. Krishnamurti im Jahr 1984 – seitdem durchlief er viele Phasen weiterführender innerer Umwandlungen, stets in der Gegenwart lebender Meister wie Barry Long (der Meister von Eckhart Tolle), Reshad Feild, Jean Klein und Mutter Meera – als enger Freund von

Vicky Wall war Frank einer der ersten Aura-Soma-Lehrer der Welt.

Im Zusammensein mit Frank Huber werden Bewusstseinskräfte freigesetzt und übertragen, die wirkliche innere Verwandlung beschleunigen können – der Weg, der über das eigene Ego hinausführt, wird erklärt und geöffnet.

Dieses „Erwachen“ hat sehr viele Stufen und „Erwachen“ ist erst der Anfang – danach beginnt ein langer Vorgang der inneren Transformation, der zunehmend vom Menschlichen zum Göttlichen in uns hinführt.

Frank arbeitet spontan in der Offenheit für die Erfordernisse des Augenblicks und teilt die Erfahrungen seines langen Weges mit den Teilnehmern – er nutzt gelegentlich auch Aura-Soma-Essenzen, um bestimmte innere Energien zu unterstützen und fühlbar zu machen. Wer an wirklicher innerer Veränderung interessiert ist, ist herzlich eingeladen, am Transformationstag teilzunehmen.

Am Sonntag gibt Frank Huber spirituelle Einzelberatungen und direkte Lichtübertragungen - dadurch kann das gesamte Wesen zu einer neuen Harmonie finden, die durch die gegebenen himmlischen Energien unterstützt wird.

Transformationstag
Sa, 26. August 2017
Preis: 150 €, 10.30-18 Uhr

Einzel Sitzungen/Heilungen So, 26. August 2017
Einzeltermine in der Zeit
11-16 Uhr, Preis: 70 €

Anmeldung bzw. Terminvereinbarung erforderlich!

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

Anmeldungen, Information und Terminvereinbarung:
Frauke Banz
frauke.banz@gmx.de
0160 - 181 30 03
Website Frank Huber:
www.bewusstseinsentwicklung.eu
www.gocatgo.de



Der Yager-Code – Heilung und Selbstheilung mit dem höheren Bewusstsein

- Was würde es für Sie bedeuten, wenn es möglich wäre
- auch hartnäckige und tief verwurzelte gesundheitliche Probleme leicht und dauerhaft zu überwinden?
 - diese einfache und hoch effektive Heilmethode in nur zwei Tagen zu lernen – und das ohne therapeutische Vorkenntnisse, besondere Begabung oder jahrelange Meditation?

Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, mit dem Höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit ihm zu kommunizieren wie mit einem guten Freund.

Dadurch eröffnen sich für Sie Möglichkeiten des persönlichen und spirituellen Wachstums, die weit über das hinausgehen, was Sie mit Ihrem bewussten Verstand erreichen können, wie:

- Zugang zu höheren Quellen des Wissens
- höhere Sinneswahrnehmungen wie Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Hellfühligkeit
- Erhöhung des Schwingungsniveaus
- Aktivierung der DNS
- Erreichen eines Zustandes bedingungsloser Liebe

Infos: www.yagercode.de/sein
Tel.: 0391 - 543 01 32



Verändere deine unterbewussten Überzeugungen – und damit dein Verhalten – mit PSYCH-K!

Ob du glaubst, du kannst, oder ob du glaubst,
du kannst nicht – du hast Recht! (Henry Ford)

Was wäre, wenn die unterbewusst vorhandene Überzeugung „Ich liebe mein Leben“ eine minimale Energiemenge wäre, die ein Protein braucht, um seiner Zelle lebensfördernd dienen zu können?

Energien von Glaubenssätzen oder Überzeugungen sind so minimal, dass sie mit den heutigen Messmethoden nicht erfassbar sind. Aber jeder von uns weiß, dass ein Mensch, der sich zutiefst liebt, eine andere Energie ausstrahlt als ein Mensch, der sich hasst. Und diese Energie sendet jeder Mensch sowohl nach außen aus als auch nach innen. Jede Stockung der Herzens, jede Irritation oder ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit hat innerliche und äußerliche Konsequenzen.

Die Methode PSYCH-K wird von Dr. Bruce Lipton empfohlen, dem Autor von „Intelligente Zellen“ (<https://www.youtube.com/watch?v=osPNXtF5hbA>)

Sie bietet auch einfache Möglichkeiten zur Transformation von Stress aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder in Erwartung der Zukunft.

PSYCH-K Basic Workshop mit Brunhild Hofmann am 2. und 3. September 2017
PSYCH-K Advanced Workshop mit Brunhild Hofmann vom 23. bis 26. November

Ort: Schule für Tai Chi Chuan Berlin, Akazienstraße 27,
1. Hof rechts, 4. Stock, 10823 Berlin

Anmeldung: Brunhild Hofmann
www.energyfocus.de, brunhild.hofmann@energyfocus.de

Britta Armbröster
www.britta-armbroester.de, info@britta-armbroester.de



Christian Schilling

Der bekannte Familiensteller aus Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Posterstein, Leipzig, Meran-I, München, Plauen, Plettenberg, Radebeul, Świeradów Zdrój-Isergebirge-Polen, Zwickau ist jetzt wieder in Berlin.

Nutzen Sie meine ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. Seit 2004 bin ich bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Ich biete ihnen meine Erfahrung von über 7000 Aufstellungen an. Bei mir bekommt jeder so viel Zeit, wie es braucht – bis zum Schluss stelle ich, lösungsorientiert.

Am: 2.-3.9.2017, 10-18 Uhr

Ort: proPHYSIONell, Weinbergsweg 5, 10119 Berlin-Mitte

Kosten: Aufsteller 100 €, Darsteller 20 € an beiden Tagen zusammen

Infos und Anmeldung: Tel.: 03447 - 513 497, 0174 - 836 79 45
anmeldung@familienstellen.org
www.familienstellen.org



Erlebnisabend mit Brandon Bays in Berlin

The Journey – Emotionen, das Tor zur Seele

Während dieses faszinierenden und befreienden Workshops leitet uns Brandon an, jegliche Illusionen und Vorstellungen über Emotionen hinter uns zu lassen. Alle Emotionen, besonders jene, die uns zu begrenzen scheinen, sind in Wahrheit das Tor zu unserer Seele, in die Freiheit. Wenn wir sie ganz und gar einladen, öffnen wir uns in die unendliche Umarmung der Liebe, Freiheit und Gnade.

Lasse dich inspirieren, deine eigene Reise der Heilung und des Erwachens zu beginnen oder zu vertiefen.

Gerne stehen wir dir für weitere Informationen zur Verfügung.

Die Abendveranstaltung findet am 13. September von 19.30-21.30 Uhr

Ort: Kabbalah Centre Berlin

Informationen und Buchung laufen direkt über „The Journey DACH“ unter:

Germany@thejourney.com

www.thejourneyseminare.de



Zurmang Gharwang Rinpoche

Wir freuen uns sehr, S.E. Zurmang Gharwang Rinpoche vom 7.- 9.8.2017 im Bodhicharya Berlin begrüßen zu dürfen. S. E. Zurmang Gharwang Rinpoche ist die 12. Wiedergeburt des berühmten Zurmang Gharwang aus dem Zurmang-Kloster in Osttibet, dem auch die Trungpa-Tulkus entstammen. Seine Heiligkeit, der 16. Gyalwa Karmapa, hat ihn im Kloster Rumtek inthronisiert. Zurmang Gharwang Rinpoche unterstehen viele

Kloster weltweit – beispielsweise ein großes Kloster in Sikkim, das zahlreiche soziale und medizinische Projekte unterhält.

In Berlin wird sich der Rinpoche auf die „Sieben Punkte des Geistestrainings von Chekawa“ konzentrieren. Und: „Auf Meditation während dieser Sitzungen lege ich einen besonderen Wert“. Interessierte dürfen sich auch auf die seltene Einweihung zu den „Vier Kadampa Gottheiten“ (Buddha Shakyamuni, Avalokiteshvara, Tara und Achala) freuen.

Mo, 7.8. - Mi, 9.8.2017 ab 18 Uhr: Geistestraining

Mi, 9.8. 19.30 Uhr: Einweihung

Ort: Bodhicharya Zentrum Berlin, Kinzigstr. 29, 10247 Berlin

Tel.: 030-29 00 97 39, Mobil: 0176-74 75 65 16

mail: programm@bodhicharya.de

Achtung: Die Anfangszeiten können sich noch ändern.

Bitte auf www.bodhicharya.de noch einmal überprüfen.

Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting“ ab Oktober 2017

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, Thementaufstellungen (Beruf, Ziele, Erfolg, Geld ...)
Symptomtaufstellungen, Organisationsaufstellungen

Eine Weiterbildung für jeden.

www.aufstellungstage.de

Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

Beginn: 06. 10. 2017
8 Wochenenden im Block und
2 Reflektionsseminare,
3.450 € inkl. MwSt.,
kostenl. Infoabende im Akkadeus

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

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

Bei Interesse sende ich Ihnen gern
die Weiterbildungsmappe zu.

ZU GAST in Mecklenburg-Vorpommern



Erlebe die Kraft und Heilung des Schamanismus mit Brant Secunda

Brant Secunda ist Schamane und Heiler der mexikanischen Huichol-Tradition, ausgebildet von dem Schamanen Don José Matsuwa und leitet weltweit Pilgerschaften, Zeremonien und Seminare.

Wir sitzen mit Brant Secunda im heiligen Kreis um das Feuer, lassen unseren Körper heilen, unser Herz öffnen und unseren Geist segnen – wir singen schamanische Lieder und lauschen uralten Lehren, lernen praktische Übungen und traditionelle Rituale aus den seit Generationen weitergegebenen Schätzen des Indianerstammes. Der Seminarraum wird mit Kunstwerken der Huichols gestaltet. So können wir mit allen Sinnen in die Schönheit der indigenen Kultur eintauchen, die sanfte Kraft der Seen spüren, den Tanz des Hirsches lernen & uns mit Mutter Erde und dem Licht des Sommers verbinden um das Leben in voller Blüte zu genießen.

Seminar am Großen Lychensee in BRB: 11.-16.8.2017

Info und Anmeldung:

carola.sieglin@shamanism.com

Tel.: 0821 - 243 23 30

www.shamanism.com



Wie tief kannst du dich einlassen?

Ein wichtiger Teil des spirituellen Weges sind unsere Beziehungen und Partnerschaften. Keiner spiegelt uns unsere Schatten so direkt wie die Menschen, die wir lieben. Doch wie weit wir uns überhaupt in einer Beziehung öffnen können, hängt auch damit zusammen, was wir in unserem Leben bisher erlebt haben und in welchen Situationen wir verletzt wurden oder uns gefahrlos so zeigen konnten, wie wir sind.

von Ellen
Hennicke-
Weinert

Im Laufe meines Lebens (immerhin 44 Jahre prallvoll verrücktester Erfahrungen) sind mir viele Arten von Liebe begegnet. Geschwisterliche, elterliche, freundschaftliche, universelle, natürliche, kreative, heilsame – ganz unterschiedliche eben. Durch die Arbeit mit meinen Klienten und geistigen Helfern kamen dann nochmals tiefere Aspekte hinzu. Wann ist Geben, wann Nehmen angezeigt? Wie wirkt sich das eine und das andere aus? Die nächstgrößere Erfahrung von Liebe hatte ich dann für mich während des Schreibens meines Buches und im Anschluss daran durch die Arbeit mit den Engeln und deren Wunsch, als Essenz in die Welt getragen zu werden. Das alles hat mich jedoch nicht ausreichend darauf vorbereitet, was ich in meiner Partnerschaft erlebe. Ich schmolle etwas mit dem Leben. Denn: Schon wieder keine Gebrauchsanleitung!

Jeder ist in seinem Leben bereits ein oder viele Male verletzt worden. Jeder hat bereits einmal erlebt, dass er falsch verstanden, nicht ernst genommen, nicht wahrgenommen wurde oder sich nicht gewollt gefühlt hat. Dennoch versuchen wir alle immer wieder, die eine wahre Liebe zu finden. Aber sind wir auch bereit dafür?

Ich selbst habe auch viel Zeit damit verbracht, zu finden, was mein Herz erfüllt. Es gab kürzere und längere Beziehungen, tiefere und oberflächlichere Gefühle. Während die Gefühle und die Empathie meinen Kindern, Eltern, der Familie und Freunden gegenüber konstant blieben, spielten in den begonnenen und abgebrochenen Beziehungen Verletzungen und Missverständnisse die größere Rolle als die Liebe selbst. Wobei ich sagen muss, dass mir das nicht bewusst war. Ich spürte nur ein-

fach, dass ich nicht glücklich war, egal, was ich alles unternahm, um es doch zu werden. Und nun? Alles ergibt sich so leicht und so von selbst, dass ich mich kaum darauf einlassen kann ...

Das kann ja nicht passen!

Bevor wir das allererste Mal miteinander ausgingen, hatte er mich bereits viele Male nach einem Treffen gefragt. Ich hatte jedes Mal nein gesagt und bereits ein schlechtes Gewissen, dass ich mich auf seine nett gemeinten Fragen nur ablehnend äußern konnte. Doch in meinem Kopf waren nur Bilder, die besagten, dass es sowieso nicht funktionieren würde. Wir kommen aus verschiedenen Umfeldern und so. Worüber sollen wir denn einen ganzen Abend lang reden? Irgendwie war ich auch empört, dass er mich so oft fragte – obwohl ich doch nun schon dreimal klar

und deutlich nein gesagt hatte. Beim vierten Mal irritierte mich seine Frage. Beim fünften Fragen begann ich, seine gute Laune und seinen Langmut, trotz meiner vielen Absagen, zu bewundern.

Dann: Mein Telefon klingelt und sein Firmennamen steht auf dem Display. Ich gehe ran und muss innerlich lachen, denn ich rechne damit, dass er mich das sechste Mal fragen wird: „Ja, hallo?“ Keine Antwort. Raschel. Knister. Ich, nochmal lauter: „Hallo???“

Aus dem Hörer knackst und raschelt es: „Ist da jemand dran?“

„Äh ja? Ich!“

„Wer ist ‚ich‘?“

Meine Verwirrung ist komplett: „Na, Ellen.“

„Die? Ellen? Wieso bist du denn an meinem Telefon? Es hat doch gar nicht geklingelt.“

„Aber du hast doch bei mir angerufen!?“ Jetzt verstehe ich gar nichts mehr.

Er ist offensichtlich auch verwirrt und erklärt: „Also das Telefon war hier in der Hosentasche und muss dich selbständig aus der Wahlwiederholung angerufen haben.“

„Oha!“ (Nachtigall ick hör dir trapsen.) „Wahlwiederholung?! Klar. Nach zwei Wochen.“

„Ja. Irgendwie. Ich weiß nicht, wie das geht.“ Er klingt so ehrlich verwirrt, dass ich meine Zweifel sofort bereue. Um dem Gespräch eine nette Wendung zu geben, frage ich, wie es mit dem letzten Auftrag ging. Ich höre ihm zu und mir wird gerade bewusst, dass ich grinse, während er mir ein paar technische Details erklärt. Er schließt seinen Monolog mit der Frage: „Wenn ich dich schon mal am Apparat habe! Wann gehen wir nun endlich einen Kaffee trinken?“

Mein Hirn hat keine Chance gegen meinen lächelnden Mund: „Was machst du am nächsten Mittwoch?“

Er ungläubig: „Hast du gerade JA gesagt?“

Ich stottere und bin kurz selbst verwirrt: „Äh.“ (Mein Gott! Ich bin so komplett der Reinform! Aus der Nummer komme ich ja jetzt nicht mehr wirklich raus.) „...äh. Ja. Mittwoch!“

Er freut sich hörbar: „Toll! Mittwoch passt prima. Wir schreiben uns, wann und wo!“

Am Ende vom Telefonat grinse ich im Gesicht immer noch, aber mein Verstand meldet Chaos. Bedrohliches Chaos. Eine Reihe von Warnmeldungen folgt: „Was wollt ihr so lange reden? Was denkst du denn, was der will? Nur reden. Ja, klar. Das wollen sie alle! Jetzt kannst du ja nicht mehr nein sagen. du musst was aussuchen, wo keine Romantik aufkommen kann. Damit das mal schön sachlich bleibt und ... verdammt! Du grinst immer noch!“

Beschränkende Glaubenssätze

Bis hierhin war ich der Ansicht, dass ich alle einer Beziehung im Weg stehenden Glaubens-

sätze bereits aufgelöst habe. Offensichtlich nicht. Ich verbringe den ganzen restlichen Abend damit, diverse Ängste aufzuspüren und sie zu transformieren. Was soll ich mit der Meinung, dass Männer es nicht ehrlich mit mir meinen? Ins kosmische Licht damit! Was soll ich mit der Überzeugung anfangen, wir hätten nichts gemeinsam zu reden? Weg damit! ...

Das Grinsen ist am folgenden Mittwoch verschwunden und ich habe eine Kneipe ausgewählt, damit es (nur zur Sicherheit) nicht zu romantisch – und ich irgendwie falsch verstanden – werden kann. DAS habe ich offensichtlich vergessen aufzulösen). In der Kneipe komme ich zuerst an und gehe zielstrebig zu einem Stehtisch. Da gibt es keine Missverständnisse, dass man zu nah beieinander sitzt. Außerdem habe ich durch den Workshop gestern Abend vergessen, mir etwas anderes zum Anziehen einzupacken und trage nun das kürzeste Kleid zusammen mit hohen Stiefeln. Wie passend. Da ist Stehtisch eindeutig die bessere Wahl!

Ich ziehe gerade den Mantel aus, als er um die Ecke kommt. Strahlend begrüßt er mich mit den Worten: „Schau mal, da ist ein schöner Tisch frei mit Sitzecke.“

Das hat also schon mal NICHT geklappt. Ich folge ihm zur Sitzecke, und auf dem Weg dahin fällt sein Blick auf die Kreidetafel „Flammkuchen vegetarisch. Wer isst denn Flammkuchen ohne Speck und Zwiebel?“

Ach du je! Ich bin seit 17 Jahren Vegetarierin. Mir fällt keine Antwort darauf ein. Für einen inneren Dialog ist keine Gelegenheit, aber das Gefühl „ach du je – wie soll das gehen“ potenziert sich gerade. Der Kellner steht schon neben uns, bevor irgendwas davon innerlich greifbar wird: „Was möchtet ihr denn trinken?“

Wir beide antworten wie aus einem Munde: „Wir wollen vor allen Dingen was essen!“

Der Kellner schaut uns bedauernd an: „Das ist noch nie passiert, aber die Küche ist kaputt und der Koch ist krank. Beides am gleichen Tag. Wir haben heute nur Getränke.“

Gibt's das wirklich? Passiert MIR das gerade in echt?

Nix läuft wie geplant

Einen kurzen Fußweg später finde ich mich am einzig freien Restaurant-Tischchen der näheren Umgebung. Ein Italiener. Mit klassisch-kitschiger Violinen-Musik und dem kleinsten Tisch in der ruhigsten Ecke der ganzen Stadt. Mit Kerze auf dem Tisch und weißer Tischdecke. Ist das euer Ernst? Irgendwie hab ich meine Engel im Verdacht. NICHTS, aber auch gar nichts läuft, wie mein toller kluger Verstand sich das ausgedacht hat.

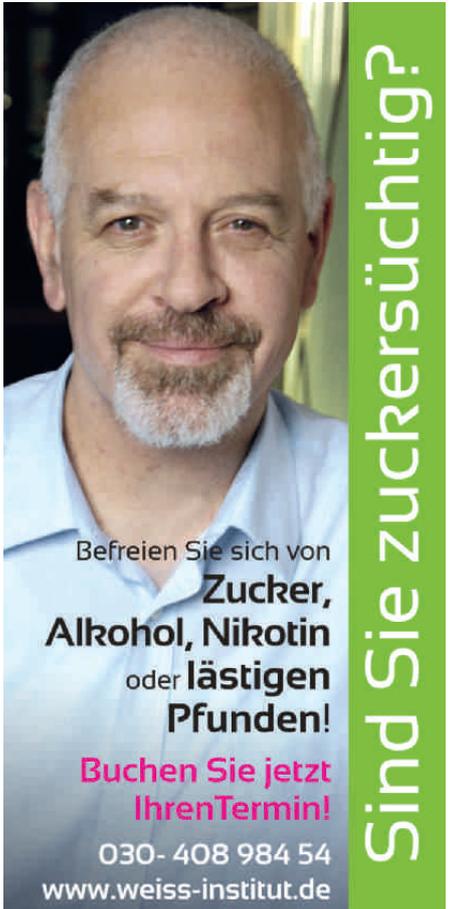
Ich drücke mich an die rechte äußere Kante, um den kurzen Rock mit der Tischdecke zu ka-

schieren. Und wegen der bedrohlichen Romantik und der Nähe und so. Wir bekommen ein wirklich sehr gutes Essen und er erzählt mir von seiner Ausbildung, seinen Reisen und seinen sportlichen Leidenschaften. Nach dem Essen erwische ich mich an der linken Kante des Tisches, um kein Wort zu verpassen und mir keine Vibration entgehen zu lassen. Denn wenn er redet, kann ich innerlich sehen, riechen, fühlen, was er in seiner Erinnerung sieht, riecht oder fühlt. Ich bin fasziniert und das Grinsen ist zurück. Ich liebe die Geschichten vom Berg Sinai, die vom Planetengetriebe und die vom Bungee-Sprung ...

Was ich denn so mache und womit ich mein Geld verdiene, will er wissen.

Jetzt oder nie. Mein Einsatz! Wenn er jetzt nicht abhaut, ist er selber schuld. Ich habe ein Buch geschrieben, welches mir Engel und Außerirdische diktiert haben, mein Faible für Technik und die ausgeprägte Verstandskomponente habe ich aus dem Ingenieurs-Elternhaus, meine Leidenschaft für Motorräder, Sport und alles, was im Bauch kribbelt, ist meiner stürmischen Natur zuzuschreiben (manche meinen, ich sei renitent, unaushaltbar und widerborstig) und mein Geld verdiene ich mit energetischen Behandlungen der Sonderklasse.

Fortsetzung nächste Seite >>>



Sind Sie zuckersüchtig?

Befreien Sie sich von
**Zucker,
Alkohol, Nikotin
oder lästigen
Pfundern!**

**Buchen Sie jetzt
Ihren Termin!**

030- 408 984 54
www.weiss-institut.de

Angstmachendes Weltbild

Er haut am Ende meines halbstündigen Monologs nicht ab, sondern schaut mich an und sagt in formvollendeter Ruhe einen bedeutsamen Satz: „Ellen, wenn das alles stimmt über die Energien und die Engel – ich glaube nur das, was ich sehen, anfassen und überprüfen kann –, dann wäre mein ganzes bisheriges Weltbild falsch. Ich weiß nicht, ob ich das will. Das macht mir Angst.“

Dieser Mann, den ich eigentlich nicht kenne, hat mir gerade meine Welt erklärt! Immer wieder habe ich erlebt, dass ich in den Augen der Menschen, die mir gegenüber saßen und denen ich erzählt habe, was ich tue, Angst gesehen habe. Meine logische Schlussfolgerung war, dass ich gefährlich bin, dass die Fähigkeiten, die ich habe, die Weltsicht, die sich mir durch meine Wahrnehmung regelrecht aufdrängt, falsch und schwer bedrohlich ist. Aber das stimmte gar nicht: Die Menschen hatten nur Angst davor, was das für sie persönlich bedeutet – nicht vor mir. Ich bin gar nicht falsch. Ich muss mich gar nicht selbst bekämpfen. Ich erwische mich dabei, wie ich schweigend in seine Augen sehe und (ist das zu fassen?!) tatsächlich wortwörtlich denke, „Ich liebe dich.“ Dabei kenne ich ihn gar nicht. Wie kommt mein Hirn zu solchen Gedanken? Wo bleibt der Verstand?

Der meldet sich kurz darauf im Auto zu Wort: Wie kommst du dazu, was von Liebe zu denken?

Na, die Frage hatte ich selbst auch schon – und keine Antwort gefunden. Und wie passend, den schwersten Stoff am ersten Abend anzusprechen!

Na, ich hab alles auf eine Karte gesetzt. Der Mann macht also interessante Reisen? So so. Und er kann erzählen, wie man ein Getriebe auseinandernimmt, so dass du die Einzelteile vor deinem inneren Auge sehen kannst. Aha. Geht's noch?

Ja – die Geschichte vom Sinai war auch geil.

Hörst du überhaupt zu? Wieso grinst du schon wieder?

Mein Verstand ist definitiv gerade nicht auf dem Laufenden darüber, wie es meiner Seele, meinem Herzen und meinem Körper geht. Die drei wünschen sich nämlich eine Wiederholung dieser Gefühle und eines solchen Abends. Alles, was sich Verstand nennt, dagegen NICHT.

Es folgen weitere Abende, mehr Geschichten, mehr Grinsen und noch mehr unnötige Kommentare von meinem un-

kooperativen Verstand. Aus dem Glaubenssätze-Auflösen komme ich gefühlt wochenlang nicht raus. Wenn es mal nichts zu kommentieren oder zu glauben gibt, schießt er mir immer das Totschlagargument in den Kopf, dass es selbst dann nichts wird, wenn ich an nichts Falsches mehr glaube (Dass das auch ein Glaubenssatz ist, fällt mir erst heute beim Schreiben auf. – Weg damit!)

Gegenseitiges Abtasten

So geht das wochenlang. Wenn wir zusammen sind, ist alles gut – sobald ich allein bin und die Mundwinkel zurück auf normal, ist irgendetwas in mir „dagegen“. Grundsätzlich erst mal. Denn etwas, das so sehr Regie über mein Leben übernimmt, kann doch nicht gesund sein. Da ist man ja fremdgesteuert! Wo kämen wir denn dahin, wenn das Gefühl bestimmen dürfte, wo es im Leben langgeht?

Leise im Hinterkopf ist mir sehr klar, dass ich doch normalerweise meine Praxis,

terscheiden kann. So sehr, dass ich Angst bekomme, wenn er umgekehrt genau zu wissen scheint, was in mir vorgeht. Ich bin zutiefst irritiert, wenn wir in der gleichen Nacht den gleichen Traum haben. Ich frage mich, was mich da manipuliert? Hormone? Energien? Sind seine Wünsche so stark, dass ich mich ihnen nicht entziehen kann?

Ihm geht es genauso. Er fragt mich mindestens fünf Mal, ob ich irgendeinen Zauber mache mit ihm? Woher ich weiß, was er fühlt? Und wieso er bei mir immer das Gefühl hat, ich schaue durch ihn durch, er könne kein Geheimnis vor mir haben und er sei ein offenes Buch für mich? „Ellen, das macht mir Angst.“

Na und mir erst! Wie soll ich ihm vermitteln, dass ich das nicht steuern kann? Dass ich noch nicht mal durchschaue, was hier auf welcher Ebene mit uns geschieht? Dass ich mich ebenfalls fremdgesteuert fühle und mindestens die gleiche Portion Angst habe wie er? Wie kann man beweisen, dass man



Abb.: © Jacob Lund - Fotolia.com

meine beruflichen und anderen Lebensaspekte ganz vertrauensvoll in die Hände meines Bauchgefühls lege, auf meine innere Stimme und die Führung von oben höre. Ich lasse mich leiten davon, was mir im Herzen gut tut, was meine Seele wünscht, was meiner Psyche und meinem Körper Freude bereitet. Da ist die meiste Kraft! Da ist die langanhaltende Motivation. Mein Verstand ist aber vollkommen überzeugt davon, dass das in Beziehungsfragen nicht der richtige Weg ist. So sehr, dass mir zu diesem Zeitpunkt gar nicht bewusst werden kann, wie wenig ich im Gefühl bin. So sehr, dass ich Panik bekomme, wenn ich mal wieder spüre, was er spürt, und das so heftig ist, dass ich es von meinem eigenen Gefühl kaum un-

etwas NICHT tut? Verliere ich den Verstand, wenn ich mich drauf einlasse, was meine anderen Instanzen wollen? Wohin führt das? In ein neues Beziehungsdrama?

Versuche zurückzurudern

Letztendlich kommt es ganz anders. Seele, Herz und Körper übertönen unseren jeweiligen Verstand und eines Abends nach einem dieser Gespräche, in denen wir spüren, was der andere spürt, und grinsen und leicht sind, verabschieden wir uns mit einer Umarmung.

In diesem Moment passiert etwas. Für mich sieht es aus wie ein Funkenregen, der von vorn nach hinten durch meinen Körper sprüht. In mir drin reagiert etwas auf diese Funken und sendet eine Ant-



Abb.: © Causlux-Fotografie

Ellen Hennicke-Weinert arbeitet in ihrer Praxis in Potsdam mit einer Vielzahl therapeutischer Ansätze. Alle Therapieformen sind wahrnehmend, intuitiv und individuell an den Klienten angepasst. Ihr Buch „Du bist dein eigener Kanal“ (Books on Demand 2015) zeigt mit Humor, Leichtigkeit und praktikablen Anleitungen einen Weg (zurück) zur persönlichen Intuition und Selbstliebe – beste Voraussetzungen, das eigene Potential zu erkennen und zu nutzen. Ihr Herz-Schwingen-Retreat vom 27.9.-4.10.2017 auf Zypern (gemeinsam mit Stefan Elyas Heyland) gibt allen Teilnehmern die Möglichkeit, ihre eigenen vielfältigen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entdecken und zu nutzen.

Info und Kontakt
unter
Tel.: 0331-588 02 27
oder
mail@siebensonne.de
www.SiebenSonne.com

wort: Licht. In tausend Funkeln, und wir sind plötzlich davon eingehüllt. Es ist warm und glitzert. Meine Wahrnehmung teilt sich auf und ich sehe einerseits dieses Energiewunder mit innerlich offener Kinnlade an – denn etwas annähernd Ähnliches habe ich noch nie in meinem Leben gesehen. Dennoch fühlt es sich vertraut und richtig an. Gleichzeitig spüre ich meinen Körper in seinem Arm mit einem Kuss auf meinem Mund, der so ganz anders ist. Irgendwie „umfassend“. Mein Verstand ist weit weg und es fühlt sich übrigens kein bisschen fürchterlich an, den Verstand zu verlieren. Im Gegenteil. Das hier ist sowas von richtig. Kein Zweifel, kein Bedenken, kein Aber, kein Wenn, kein Haken, keine Glaubenssätze. Stille und Ruhe, obwohl dieser Lichtsturm wirbelt und mein Herz wie wild klofft.

In den kommenden Wochen versuchen wir jeder ein bis drei Mal, „Schluss“ zu machen. Immer dann, wenn bei einem von uns beiden der Verstand meldet, dass Gefahr droht, wenn man sich einlässt. Einlässt auf den anderen, auf die Liebe, auf die Möglichkeit, verletzt zu werden, auf das Risiko eines Neuanfangs, auf das Neue und Unbekannte und alles sonst vom Hirn als bedrohlich-unberechenbar eingestuft. Bei einem dieser Schluss-Mach-Gespräche hält er einen Monolog, in dem er all das ausspricht und mich ernst anschaut dabei und mir alle, aber auch wirklich alle guten Gründe aufführt, wieso wir nicht zusammen sein können.

Ich beobachte ihn dabei und merke, dass ich kein bisschen Angst habe. Er drückt einfach nur aus, was mich ebenfalls immer wieder beunruhigt. Mein Verstand war bisher ein guter Berater, unsere Umfelder sind tatsächlich sehr

verschieden. Über einige andere Argumente muss ich schmunzeln – er meint, nicht gut, klug, reich oder anständig genug zu sein für mich. Wieder anderes in seiner Rede macht mir etwas bange: Ich bin zu energetisch unterwegs, weiß zu viel über ihn, ohne dass er es ausspricht.

Das Geschenk des Einlassens

Mein Verstand fragt an dieser Stelle dazwischen: „Ellen? Müsstest du jetzt nicht langsam sauer, unruhig oder wütend werden? Der Mann macht gerade mit dir Schluss!“ Ich fühle in mich hinein und weiß: „Nein. Ich bin nicht wütend, ängstlich oder nervös. Ich spüre nur einfach die Ehrlichkeit in seinen Worten und dass er die gleichen Gedanken hat wie ich. Und was ich außerdem noch spüre, ist dieses Funkeln und die Verbundenheit und das Glitzern und die Wärme des Verstehens zwischen uns. Ich schweige und höre weiter zu und da ist er am Ende mit seinem Monolog: „Darf ich dich mal in den Arm nehmen? Immer wenn ich dich im Arm habe, ist alles gut.“ Wir umarmen uns und unsere Leuchtfeuer interagieren wieder miteinander. Ohne unser Zutun oder offizielles Einverständnis. Er schaut mir in die Augen: „Weißte, ich kann gar nicht Schluss machen mit dir. Wir haben ja noch nicht mal angefangen, oder?!“ Ich muss loslachen: „Stimmt! Wenn zehn Mal NEIN sagen nicht hilft, ist es mal Zeit, was anderes zu probieren.“

Inzwischen sind viele Monate vergangen und wir haben uns verlobt, sind zusammengezogen und üben jeden Tag, was die Liebe alles heilt, (er)füllt, fühlt, empfängt und uns werden lässt. Ich konnte viele Male zusehen, wie dieses Leuchtfeuer zwischen uns ganz konkreten Kummer aus unserer Aura einfach

heraustransformiert hat. Ich habe erlebt, wie diese Liebe ermöglicht, beim anderen zu erkennen, was er gerade wirklich meint, wenn er wütend darüber ist, dass die Jacke falsch herum zusammgelegt wurde. Ich konnte erleben, wie alte Verletzungen heilen, von denen man noch nicht mal was wusste. Es fühlt sich an, als hätten wir mit dieser Beziehung ein riesengroßes Schloss geschenkt bekommen. Man steht davor und denkt „Boah. Sieht geil aus!“ Dann geht man hinein und stellt fest: Das hat viel mehr Zimmer, als man erfassen kann, der Garten ist größer, als man je einen hatte, und man beginnt, alles zu erkunden. Dann entdeckt man den Seitenflügel, das Dachgeschoss, die Kellerräume, Altes, Neues, Liegengelassenes, Vergessenes – aber jedes Mal, wenn man einen neuen Raum mit Liebe im Herzen betritt, dann ist es, als würde man einfach durch die Liebe neue Farbe an die Wand bringen und das warme Licht macht die Möbel wie neu. Es ist ganz leicht und ohne Anstrengung. Dann findet man einen Schlüsselbund und macht sich auf die Suche, zu welcher Tür er wohl passt.

Was wirklich schwer fällt, ist das Einlassen, Hingeben, Vertrauen. Das muss ich in vielen Situationen immer wieder NEU entscheiden. Mich jedes Mal aufs Neue trauen – über die Kante zu springen wie beim Bungee-Sprung. Aber es lohnt sich sowas von! Die letzten anderthalb Jahre haben uns beide wachsen lassen – so wie die erkundeten Bereiche in unserem Schösschen sich immer weiter ausdehnen, dehnt sich unser SelbstSein aus. Wir sind leichter, fröhlicher und glücklicher. Ich bin weicher – das merke ich am stärksten. Der Verstand hält sich übrigens größtenteils zurück oder rollt heimlich mit den Augen ...



**Paramahansa
Vishwananda**



**DARSHAN
DEMNÄCHST HIER ...
14. SEPTEMBER 2017
BERLIN**



**DU BIST EINGELADEN ZU EINEM
BESONDEREN EINFÜHRUNGS-EVENT
MIT SWAMI VISHWAMADHAVANANDA**

Paramahansa Sri Swami Vishwananda kommt bald nach Berlin, um seinen außergewöhnlichen Darshan zu geben - finde heraus warum sein Besuch so besonders ist. Seit 19 Jahren kennt und begleitet Swami Vishwamadhavananda seinen spirituellen Lehrer. An beiden Abenden erfährst du mehr über Paramahansa Vishwananda und seine Mission der göttlichen Liebe.

<p>LESUNG & ERLEBNISABEND Di., 29. 08. 2017 19-21 Uhr Adhara Büchertempel Proskauer Str. 13 10247 Berlin Eintritt: 7,-€ Info und Anmeldung 030 474 74740 info@adhara.de</p>	<p>OM CHANTING & SATSANG Mi., 30. 08. 2017 20-22 Uhr Im Aquariana Am Tempelhofer Berg 7d 10965 Berlin-Kreuzberg Eintritt frei - um Spende wird gebeten bhaktimarga.de</p>
--	---



**Bhakti
Marga**
JUST LOVE



Wenn die Welle sich als der Ozean erkennt

Manche Menschen erwachen, ohne einen speziellen spirituellen Weg gegangen zu sein – wie die Französin Tilicho. Im Grunde begann ihr Weg erst in der Zeit danach, in der sie sich auch mit vielen Neo-Advaita-Konzepten wie „Es gibt keinen Handelnden“ auseinandersetzte und sie für sich ins rechte Licht rückte. Elia Hauss sprach mit ihr.



Elia Hauss stieg nach 20 Jahren freier Mitarbeit für Film & TV 2008 komplett aus der Medienbranche aus. Sieben Jahre lang führte Elia dann ein kleines Hotel am Meer im indischen Kerala. Sie studierte die fünf Elemente nach Master Joseph Yu und gibt seit fünf Jahren astrologische Beratungen.

Was ist Satsang für dich ?

Satsang ist eine heilige Zusammenkunft mit jemandem, der das Selbst realisiert hat. So eine Person kennt die spirituelle Landkarte: die Wege, um nach Hause zu kommen, in den inneren Frieden. So jemand kennt auch alle Hindernisse auf diesem Weg. Dieses Wissen mit anderen zu teilen, dafür ist Satsang da.

Menschen identifizieren sich normalerweise mit ihrem Ego und vergessen, dass da eine Perle der Liebe ist, Licht und Freude im Herzen in jedem von uns. Wie kann man die Schutzhülle des Irrglaubens öffnen, um die Perle glänzen zu lassen?

Wenn der Mind (Verstand/Geist/Seele) total offen ist, enthüllt sich die Perle (wahre Natur). Diese Erfahrung nennt sich Erwachen.

Was macht diese Realisierung möglich? Ist es nur Gnade oder ist Gnade die Antwort auf einen Geisteszustand?

Gnade ist immer anwesend. Der einzige Unterschied zwischen jemandem, der das Selbst realisiert hat, und jemandem, der immer noch gefangen ist in der Illusion über die eigene Identität, ist: Der eine hat keinerlei Widerstand gegen das, was hier und jetzt im Körper/Geist ist, während der andere im Widerstand ist, weil er noch mit dem Ego identifiziert ist. Zu wissen, wer du wirklich bist, und sich nicht mehr von der Schutzhülle des „Egos“ blenden zu lassen, offenbart die reine Perle von Bewusstsein und Liebe – DAS bist du.

Wie war es für dich, das Selbst zu erkennen?

Man konnte über mich nicht sagen, dass ich auf der spirituellen Suche war, als Er-

wachen passierte. Aber in dieser Zeit wollte ich unbedingt den Sinn des Lebens verstehen. Es fühlte sich an wie eine Frage auf Leben und Tod. So habe ich alle meine Aktivitäten angehalten, um mir Zeit für mich selbst zu nehmen. In dieser Zeit hatte ich einen Wachtraum von Weisen, die mir das Buch des Lebens zeigten. Sie sagten mir, dass ich es dringend lesen und verstehen soll. Am nächsten Morgen fragte ich mich, über welches Buch des Lebens sie wohl sprachen, denn ich hatte noch nie irgendein spirituelles Buch gelesen. Ich entschied mich für die Bibel. Nicht, weil ich besonders am Christentum interessiert war, sondern eher, weil es ein Teil der europäischen Kultur ist. So habe ich dann die Bibel mit einem unglaublichen Feuer gelesen, um die tiefere Bedeutung hinter den Worten zu verstehen. Nach ein paar Tagen verstand ich, wer wir wirklich

sind, als ich ein Gemälde ansah. Dieses Bild war total schwarz und es hieß „Nothing“ (Nichts). Im Zentrum ist ein Stück aus der Leinwand herausgeschnitten, so dass man direkt hindurchsehen kann. Es war wie eine Offenbarung. Alles war so klar. Ich verstand, dass wir, solange wir unsere wahre Natur nicht verstehen, das Schwarze in dem Bild sind, gefangen in unserer Ignoranz. Wenn wir dann in uns selbst klar sehen, öffnet sich ein Raum, der uns erlaubt, hindurchzuschauen und zu verstehen, wer wir wirklich sind. Wie dieser Raum ist unsere wahre Natur unabhängig von allem, obwohl sich alles darin manifestiert. Die Welt verändert sich, aber dieser Raum ist immer gleich und wird es immer bleiben. Je klarer wir in unserem Inneren sehen, umso mehr wird die Ignoranz verschwinden. Am darauffolgenden Tag, während ich mit dem gleichen Feuer die Bibel las, passierte plötzlich Erwachen. Bevor es geschah, war ich ganz „normal“. Diese Offenbarung machte mich allerdings extrem leidenschaftlich und ekstatisch. Es hat viele Jahre gebraucht, um mich von diesem Zustand des Gefühlsüberschwangs wieder „runterkommen“ zu lassen und mich in dem zu stabilisieren, was ich Selbst-Realisierung nenne.

Wofür brauche ich überhaupt ein Ego? Alles kommt vom Bewusstsein. Du existierst, bevor du geboren wirst. Bewusstsein nimmt Form und Gestalt an, so wie der Ozean Wellen formt, aber das Wasser jenseits der Welle verändert sich nie. Bewusstsein IST. Versteckt im Kern der Stille und seiner unendlichen Möglichkeiten, versteckt in der Bewegungslosigkeit, ist der Same des Lebens, das Bewusstsein, das sich selbst erkennen möchte. Bewusstsein beginnt die Bewegung. Der Vorgang des Lebens fängt an, Manifestation passiert. Materie und Ego entwickeln sich. Ego ist Bewusstsein in Bewegung, das sich mit seiner materiellen Form identifiziert hat. Ego ist die „Welle“, die denkt, sie wäre getrennt vom Ozean. Wenn du weißt, wer du bist, wirst du realisieren, dass du das „Zuhause“ nie verlassen hast: den Ozean des Lebens. Du bist nicht die Welle, sondern der gesamte Ozean: „ICH BIN“.

Am Ego ist nichts Falsches. Akzeptiere es total, alle Aspekte davon. Alle Wellen sind Teil des Ozeans aus Bewusstsein. Überschreite das Ego, ohne im Inneren

Widerstand zu leisten, und du wirst sehen, was im Herzen der Angelegenheit ist: das reine Licht des Bewusstseins, für immer anwesend in allen Formen. Und: Ohne Ego kann Selbst-Realisation im Körper/Geist nicht stattfinden. Wir kommen aus der Stille und wenn sich der „Mind“ entwickelt, kommen wir in die Stille zurück – ganz bewusst, nachdem die spirituelle Suche beendet ist. Ohne den Verstand kann sich das Bewusstsein nicht selbst erkennen. Licht und Dunkelheit bedingen einander, wie jedes andere dualistische Gespann.

Muss ich im täglichen Leben die ganze Zeit bewusst sein?

Sei einfach du selbst, natürlich und spontan. Sag einfach „Ja“ zu deinem persönlichen Film. Umarme, was „hier und jetzt“ in deinem Körper/Geist ist, ohne den Wunsch etwas zu verändern. Diese Art der Entspannung ist tatsächlich die beste Quelle für Veränderung. Sei einfach bewusst und entspanne. Lasse dabei auch alle Geschichten über andere gehen (Lästerei, Kritik, übertriebene Aufmerksamkeit bezüglich Menschen, die dich stören usw.). Verstehe, dass alle Geschichten nur Hinweise sind, um dir bewusst zu machen, was du innerlich noch ablehnst. Es geht alles um dich. Erinnerung dich, wer du bist, und finde inneren Frieden. Sei, wer du wirklich bist: BEWUSSTSEIN im Hier und Jetzt. Sieh auch den perfekten Selbstverteidigungsmechanismus des Verstandes, der sich, um zu überleben, auf die Idee fokussiert: „Da ist nichts zu tun, weil ich nicht der Handelnde bin und alles vorherbestimmt ist“ oder „Warum soll ich mich um irgendetwas kümmern, wenn die Welt sowieso eine Illusion ist?“ Damit kann man jedes egoistische Verhalten rechtfertigen (Auch Egoismus geheuchelt hinter der Maske der Liebe). Das Konzept „Ich bin nicht der Handelnde“ ist zwar wahr. Doch erkenne, welches „Ich“ sich oft dahinter verbirgt. Das Konzept „Alles ist vorherbestimmt“ ist ebenfalls wahr. Alles ist das göttliche Spiel des Bewusstseins. Doch diese Konzepte rechtfertigen nicht, unverantwortlich, gleichgültig oder unbewusst zu sein. Zu deinem Herzen

zu finden auf einfache und natürliche Weise, bedeutet verantwortlich zu sein im Sinne der wahren Natur des Herzens. Daraus folgt automatisch Respekt vor dir selbst und vor allen Aspekten des Lebens. Frage dich: Wer ist das wahre Selbst? Wer ist der wirkliche Handelnde? Wer macht, dass sich die Sonnenblumen der Sonne zuwenden? Wer macht, dass dein Körper wächst und sich in einer geordneten Weise entwickelt? Wer macht, dass die Organe ihre Funktion im Körper wahrnehmen, ohne dass du darüber nachdenken musst? Wer ist die Intelligenz in allen Wesen? Wer ist die Intelligenz in dir, die immer frei ist und nicht von „Dir“ abhängt? Wer ist das wahre Du? Bewusstsein ist nicht beschränkt auf den Körper/Verstand. Es ist allwissend und unendlich. Bewusstsein ist das Herz von allem. Je bewusster du bist, um so göttlicher und verantwortlicher wirst du auf eine ganz natürliche Weise. Im Allgemeinen sagt man, das Göttliche kümmert sich um alles. Göttlich sein bedeutet, ganz natürlich verantwortlich zu sein, weil „Du“ alles bist.

Brauche ich einen Guru, um mich selbst zu erkennen?

Nein, wenn du im direkten Kontakt mit der eigenen inneren Stimme bist und der natürliche Zustand realisiert ist (Respekt und Ehrlichkeit), dann entsteht im Inneren ein Ruf und das Verständnis für das, was wir wirklich sind, passiert einfach. Im Allgemeinen ist die Präsenz eines Gurus hilfreich, aber die Rolle des Gurus ist es genau genommen, uns zu helfen, den Guru in uns selbst zu finden. ☺



Tilicho ist eine Lehrerin, die 1998 spontan das Selbst realisierte, ohne vorher einem spirituellen Weg zu folgen. Nachdem sie alle Aspekte des Verstandes und des Seins erforscht hatte, begann sie 2016, Satsang zu geben. Sie lädt uns ein, unsere Spiritualität ganz natürlich in unser tägliches Leben zu integrieren. Sie lebt in Tiruvannamalai/Südin Indien.

Mehr Infos auf www.tilicho.fr

Satsang mit Tilicho in Berlin

Di, 8. August
Mi, 9. August
Do, 10. August
jeweils 20 bis 22 Uhr

Ort: Heilpraxis Schlenzig, Wartburgstr. 6, 10823 Berlin, U-Bahn Eisenacher Straße

Kosten: Jeder gibt, was er will und kann, im Allgemeinen zwischen zehn und zwanzig Euro. Du kannst aber auch mehr oder weniger geben.

Sprache: Englisch/Französisch mit Übersetzung

Info und Anm. über Elia Hauss unter Tel. 0176-351 907 20 oder elisabethberlin@gmx.de. Es sind auch Einzelsitzungen möglich. Für Termine bitte Email an tilicho.peace@yahoo.com



shop.wasserkontor.de

Trinkflaschen & Brotboxen zum Schulanfang

Emil die Flasche
Klean Kanteen
ECOLunchbox
soulbottles
EcoTanka
Nalgene
Aladdin
dopper



Bötzowstr. 29 ☎ 44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr



Wenn ich Kunst mache, liebe ich

Auf die Anfrage, darüber zu schreiben, wie ich zur Kunst als spirituellem Weg für mich gekommen sei, gelange ich in ehrliches Ringen. Die Frage ist nicht, ob Kunst grundsätzlich spirituell ist, was einfach zu beantworten wäre, da sie in mir eine Weltsicht zum Klingen bringt, die über rein materielle Perspektiven weit hinausgeht. Es ist das Persönliche in der Frage, was mich stolpern lässt und mich rückschauend auf meine eigenen verschlungenen Wege schickt.

von Corinna
Wittke

Auf der Flucht

Wenn ich mich frage, wie ich zur Kunst gekommen bin, dann sehe ich einerseits einen holperigen Weg durch schmerzhaftere Ereignisse, Missverständnisse und den unbewussten Wunsch eines Kindes, aus diesem Wirrwarr zu entfliehen. Malerei als mein kindlicher Rückzug und Schutzort, als „kreativer Paradieswinkel“. Zum anderen war da, immer schon, eine tiefe Liebe zur Kunst: das Kind, das sich eins zu eins mit der Farbe ins Abenteuer stürzt und malt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Gedankenlos und vertieft in der Präsenz des schöpferischen Spiels und dadurch naturgemäß zu Hause und verbunden im inspirierten Geist. In meinem Kunststudium stellte ich immer desillusionierter fest, dass ich mich

nicht zurecht fand in dieser Welt der Bedeutsamkeit einer von starken Ego-Strukturen geprägten Kunstszene. Es herrschte ein rüder Umgangston im Klassenzimmer. Der lautstarke, oft alkoholisch angeheizte intellektuelle Diskurs galt mehr als die intuitiv empfundene Wahrnehmung. Der Boden unter meinen Füßen wankte, hatte ich doch mein verlässliches Refugium, meinen künstlerischen Ausdruck, preisgegeben: Ich erkannte meine eigenen Bilder nicht wieder, sie erschienen mir fremd und unzulänglich, weil ich sie nun aus den vernichtend kritischen Augen der anderen sah. Ein Teil in mir wollte dieser Kunstbetrachtungsweise entsprechen, ein anderer Teil in mir heulte über den Verlust meiner natürlichen Identität. Heimatlos geworden,

nagte der Zweifel an mir und meinen Fähigkeiten. Ich verleugnete meine eigenen Werke, verbog mich um Anerkennung und schämte mich dafür. Doch eine tiefe Sehnsucht ließ mich nicht los: Was suchte ich wirklich in der Kunst?

Nach Hause kommen

Wenn ich mich frage, wie ich zur Spiritualität gekommen bin – oder kam sie zu mir? –, dann erkenne ich auch hier zuerst das Motiv der Flucht vor mir selbst. Eine jahrelange Suche in der Vielfalt der Lehren und Übungen, getragen von der Hoffnung auf ein glücklicheres, harmonisches Leben. Mit dieser spirituell materialistischen Haltung fand ich nicht, wonach ich mich in Wirklichkeit sehnte, doch öffnete sich

dadurch meine Wahrnehmung für den innerlich brodelnden Vulkan, der mich unausweichlich zu tieferer Veränderung drängte.

Dann eines Tages vor vielen Jahren beginnt sie: Ich befinde mich auf der Empore der Stadthalle in München-Germering. Unter mir der Saal gefüllt mit tausend Menschen und vor mir, weit weg, ganz klein unten auf der Bühne, sitzt der Schweizer spirituelle Lehrer Mario Mantese, Meister M., der von sich sagt, er sei kein Lehrer, sondern ein Ent-leerer. Seine bloße Präsenz berührt mich sofort. Als er dann davon spricht, dass seine Arbeit kein Platz für Weltenflüchter sei, dass die Füße hier auf den Boden gehören und der Kopf in die Weite des Himmels, da weiß ich, dass meine Flucht und meine Suche zu Ende sind, dass ich zu Hause angekommen bin.

Kein Versteck mehr, keine Ausweichmanöver, keine träumerischen Verheißungen. Normalwerden ist angesagt. Frisch beheimatet bin ich bereit für den geduldigen Weg des tiefen Entdeckens der eigenen lieblosen Schatten, Muster und Gewohnheiten, die im „liebvollen Röstofen“ dieses ungewöhnlichen Meisters radikal transformiert werden.

Ein uferloser Weg ist das. Nichts zum Festhalten weit und breit, während sich Schicht um Schicht Altes ablöst, wie abgetragene Kleider, adaptierte Hüllen, die ich fälschlicherweise für mich selbst gehalten hatte. Aus denen ich nun herauswachsen darf in meine ursprüngliche Größe, ohne Minderwert und ohne Größenwahn, dann, wenn das „Ich will“ langsam verblasst.

Ein malerischer Mahlprozess: Abschied von Vorstellungen und Vorlieben

Malen – und ich könnte auch sagen: Singen, Cello-Spielen, Gurken-Schneiden, Bügeln, Tanzen, Schreiben, Putzen, Kunst, Büroarbeit... das Leben in all seinen Schattierungen – ist ein gutes Feld, um sich zu erkennen. Von wo aus wird mein Handeln gesteuert, was bindet mich, wo verlaufe ich mich, wer agiert? Spiritualität findet genau hier statt, mitten im Alltag. So kann auch die intensive Arbeit an einem Bild einem Prozess gleichen, in dem ich zwischen den Mühlsteinen meiner Absichten so lange zermalmte, bis es still wird in mir und nur noch die Essenz meines Bildes übrig bleibt. Oder bis mein Widerstand am Rande der Verzweiflung mit dem Pinsel um sich haut: Das Gefallen des gerade von mir gemalten Bildes blitzt dabei auf wie eine kurze glücksverheißende Spur, die schnell zu kleben anfängt, wenn ich ihr zu folgen versuche. Jetzt könnte ich noch einfach aufhören und den Gefallensmoment im Bild konservieren. Doch irgendetwas drängt mich, weiterzumalen. Sekunden

später gefällt es mir nicht mehr. Nun beginnt das orchestrale Werk der inneren Stimmen:

„Alles verloren! Das Bild misslingt!“, sagt die Stimme, der es vor Sekunden noch so gut gefiel. „Ach hätte ich doch geendet, anstatt weiterzumalen, als könnte es noch besser werden. Welch ein Irrtum“, schimpft sie, „nun ist es zu spät!“ Schon übernimmt eine andere Stimme. „Sei still, das haben wir gleich!“ Sie möchte das Verlorene wieder zurückholen, es wieder herauschälen, das, was vor Minuten noch so gefiel. Sie kämpft und ringt, sie malt und kratzt, sie erinnert und wiederholt, bis sie aufgibt, einsieht, dass es kein Zurück mehr gibt. Nur ein Vorwärts: „Los, los, mach weiter!“ Atemlos treibt nun eine andere Stimme an. Sie will etwas sehen, was sie wieder beruhigt, was ihr das Gefühl gibt, Herr der Lage zu sein und Profi, kein Dilettant, der sich vergeblich abmüht. Nun fauchen die Stimmen der Erwartung, des Anspruchs, der Absicht und der Beweisführung um eine gute und wertvolle Arbeit. Der Kampf um die Anerkennung als Künstler, um die Existenzgrundlage. Der Chor der Stimmen schwillt an, der eigene Atem wird flach, der Körper schmerzt vor Anspannung. Die Stimme finaler Verzweiflung murrte: „Ich kann das nicht!“ Die Freude an der Arbeit ist lange schon verloren. „Freude?“ raunt mich da eine Stimme an, „Kunst muss erarbeitet werden. Hart geschürft aus den Tiefen der Kunstminen. Im Feuer des Zweifels.“

Unterdessen ist mir das Bild fremd geworden, wie angehaltener Atem, künstlich, gewollt, bemüht. Ich habe mich total verlaufen und weiß es auch. „Jetzt kannst du es nur noch weg-schmeißen, zerreißen, zerstören oder vielleicht übertünchen.“ Wut macht sich breit über die verlorene Zeit, das missglückte Bild, den Zeitpunkt, den ich verpasst hatte, als „alles noch gut war“. Dann taucht noch einmal ein magnetischer Hoffnungsschimmer auf: „Nur noch ein Versuch, dann hören wir auf, ein Rettungspakt, eine Brücke zum Gelingen!“ Und schon werfe ich mich hypnotisch angezogen von diesem Gedanken erneut in eine qualvolle Runde zwischen Gefallen und Hoffen, Ärger und Enttäuschung, zwischen Höhenflug und Absturz. Wie ein Hund, der sich verbissen hat, der einfach nicht mehr loslassen kann, erliege ich dem eigenen Willen, dessen magnetische Ich-Kraft sich gnadenlos festsaugt und einen Haufen zerstörerischen Zweifels generiert.

Nur jene eine Stimme überhöre ich konsequent, jene, die mir freundlich, aber bestimmt sagt: „Mach jetzt Pause, lass sofort los, schau genau hin, höre dir selber zu, warum glaubst du dieser destruktiven Gedankenmeute?“



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

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

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

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel.: +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: info@weberbio.de

Web: www.weberbio.de



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



Corinna Wittke lebt und arbeitet als freie Künstlerin, Kreativitätslehrerin und Autorin in Berlin. Sie studierte Kunst und Kunsttherapie. Ihr wichtigster Schaffensbereich, die Malerei, wird flankiert von einem künstlerischen Werk, das Grafik, interaktive Projekte, schriftstellerische Arbeit, private Kunst am Bau, Projekte und Performance in sich vereint. Sie gibt zudem Seminare, Einzelstunden und Ausbildungen zur kreativen Entwicklung und zum intuitiven Malen mit „coeurformance“.

Nächste Ausstellung:

„espaces de coeur – Herzwandelbilder“
13.10.-22.10.2017

Vernissage:

13. Oktober 2017,
19.30 Uhr
Ort: Galerie Elefantasia,
Nehringstr. 29,
14059 Berlin

6.-8.10.2017:

Drei-Tagesworkshop
„Coeurformance & Malen aus der Stille“
– freier Ausdruck lebendiger Kreativität mit Stimme, Bewegung, Farbe & Pinsel. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Kosten 190 € inkl. Material

27.-30.10.2017: Erstes

Ausbildungsmodul
„Coeurformance I“:
Ausbildung zur Kreativitäts- & Malbegleitung

Wöchentlich fortlaufende Kurse und weitere Infos siehe www.schule-der-elefantasia.de

Info und Kontakt

Tel. 0151-216 50 923
oder post@corinnawittke.de
www.corinnawittke.de

Heilende Wertschätzung

An so einem Tiefpunkt, ehrlich verzweifelt, und das weniger über das Bild als über mich und meine zerstörerische Schlaufe des krampfhaften Handelns, musste ich eines späten Abends zerknirscht unterbrechen, um noch meinen Koffer zu packen und ein paar Stunden zu schlafen, bevor ich mich auf die Reise in die Schweiz begab, zur Begegnung mit Meister M. Als ich am nächsten Tag beim Darshan, dem Lichtsegen, für jenen winzigen und doch ewigen Augenblick vor ihm stand, rief diese Verzweiflung so laut und ehrlich in mir, dass er es wohl in der Stille gehört haben muss. Er winkte mich zu sich auf die Bühne, sah mich lachend an und sagte: „*Danke für deine Arbeit.*“

Auch wenn er sich scheinbar vordergründig auf die helfende Arbeit an der Kasse beim Einlass der vielen Teilnehmer dieser Begegnung bezog, öffneten sich in diesem Augenblick Schleusen in mir und ließen urplötzlich die Wertschätzung und Liebe in mir fließen, die – trotz aller Bewusstseinsarbeit – von meinen harten schöpferischen Kämpfen und Ansprüchen noch immer in fest zementierten Staubecken gefangen gewesen waren.

Als ich dann wieder im Berliner Atelier stand, neugierig vor jener großen Leinwand, die dort im hinterlassenen Durcheinander von unausgewaschenen Pinseln, Tusche-Fässchen und ange-trockneten Mischtellern auf dem Boden lag, wusste ich, dass es ein wunderbares Bild werden würde, weil es bereits ein wunderbares Bild war, eine gute Grundlage, wie das gedroschene Getreide, wie das gemahlene Mehl, gereinigt, zermahlen, geknetet, bereit.

Stauen bleibt

Und seither hat mich diese tiefe Berührung nicht mehr verlassen. Noch immer können Malprozesse mitunter erstaunlich langwierig sein. Doch gewandelt hat sich der Fokus. Jetzt staune ich, was da geschieht. Anstatt mich hypnotisch in den Bann ziehen zu lassen von den unterschiedlich gestimmten Befürchtungen, Vorwürfen und Behauptungen, betrachte ich sie beim wilden Gestikulieren und staune über diesen emotional verhedderten Gedankenhochbetrieb. Jetzt lasse ich Schicht für Schicht des Bildes wachsen und gedeihen, füge hinzu, lasse gehen,

ohne zu verteidigen, ohne zu beweisen, ohne zu wollen. Oder beobachte den Moment, wenn das „Ich will“ sich vordrängt. Erlebe die gelungene und die verpasste Pause. Entdecke, dass mein ganzes Herz und Hiersein nur so weit in meine Arbeit und mein Leben fließen kann, wie ich mich ohne Umschweife traue, den magnetischen Kräften des Zweifels ein klares Nein entgegenzustellen, und mir dennoch freundlich distanziert ihre Facetten anschau. Nicht, dass ich dies alles nicht schon vorher gewusst hätte. Doch mit der Wortkraft von Meister M. ist wirksam allumfassende Wertschätzung – am Wissen vorbei – direkt und nachhaltig bis in mein Herz gerutscht.

Wenn ich Kunst mache, liebe ich

Es mag hoch gegriffen klingen, doch wenn der Ort, von dem die Kunst kommt, sich wandelt, dann ist das direkt in mir spürbar. Ich spüre dann gleichermaßen die Inspiration wie die Notwendigkeit zu kreieren – und fühle mich dennoch frei. Es ist ein Gefühl von Einssein, von Einverständnis, das sich in meinem Herzen breit macht. Von hier aus weiß ich genau, was gerade zu tun ist, ohne mich besserwissend einzumischen. Ich kenne nur den nächsten Schritt, bin im besten Plansoll in Bezug auf das Endergebnis meines Bildes und bleibe doch keinesfalls beliebig. Ich folge den ursprünglichen Ideen und lasse sie in der Umsetzung wieder frei. An diesem Ort zählt alles gleich: die Inspiration, die Notwendigkeit der Umsetzung und die Weite, die entsteht, wenn die Ideen, wieder freigelassen, im „großen Atem“ wirklich werden dürfen. Hier begegne ich meinem Humor und der Normalität eines wachsamem, liebevollen Blickes.

Von diesem „Ort“ aus Kunst zu machen ist weder kitschig, esoterisch noch hingesäuselt, sondern im Grunde ein ziemlich radikaler Prozess und ein Geschenk des Wachstums. Es ist das Umpflügen in ein Feld bedingungsloser Liebe: Ich spüre die Weite meines Herzens in jedem Pinselstrich, suche und entdecke das Echo dieses spirituellen Herzraums im Farbraum. Wenn ich, in meinen alten Mustern gefangen, kämpfe, entsteht auch Kunst, doch nur weil sich der Herzton auch aus diesem Kampf allmählich wieder herauschält und der Rest langsam verblasst. Im besten Fall

bleibt nur übrig, was ewig und tief ist. Berührt es auch andere, lässt Funken überspringen, entsteht für mich ein noch größeres Geschenk.

Versunken wie ein Kind

Als ich kurz vor einer Ausstellung an einem meiner Herzwandelbilder, „espace de coeur“, einem dieser großen runden und später in der Aufhängung drehbaren Tuschebilder, gearbeitet habe, hatte ich eine lange Nacht, in der das zweite der Bilder einfach nicht fertig werden wollte. Immer wenn ich es fast „hatte“, wenn ich freudig-begeistert über dem Boden balancierte, den großen Tuschepinsel zufrieden in der Hand pausieren ließ, entglitt es mir wieder. Es wollte weiter. Nicht ich. Ich war müde, wusste aber, es war noch nicht fertig.

Also begab ich mich in die nächste pinselschwingende Runde, durchlief noch mal die Momente des Gefallens und des Missfallens, des Festhaltenwollens und des Drängens nach Entwicklung, doch diesmal blieb etwas still in mir, unberührt vom stetigen Wandel, vom Wechsel der Vorlieben, während ich versunken wie als Kind, doch wach und bewusst malend, entdecken und staunen durfte, atmen und stöhnen, lachen und gähnen. Früh morgens beugte ich mich über das Bild, jenen runden blauen Kosmos aus sich ständig wandelnden Aspekten und Schichten, die alle zusammen das Bild formten, und hörte mich laut in meinen Atelierraum rufen: „*Bitte! Ich möchte schon mitbekommen, wann es fertig ist!*“ Und wenig später wusste ich: Jetzt! Leg den Pinsel fort, sofort. Es gibt nichts mehr zu tun. Natürlich gibt es auch die Bilder, die einfach so heraushüpfen, gedankenlos, ahnungslos, nebenbei und ohne große Erwartung an etwas, und *schwupps*, wie sie dich dann so anschauen, berühren sie dein Herz so tief, dass du es kaum verstehen kannst. Musst du auch nicht, denke ich lächelnd. Es reicht ja, dass sie dich berühren und öffnen, einzigartig, gerade weil sie so leicht und frei, an deinem Willen vorbei geschehen konnten.

Kunst gehört zu mir. Sie ist mir wohl in die Wiege gelegt worden, als Herzöffner und Mühlstein. Und immer wieder kläre und wärme ich meinen Mut, meine Geduld, mein Erforschen an diesem Satz, den Meister M. mir in der Tiefe gab, „*Danke für deine Arbeit.*“ ☺

Walking-In-Your-Shoes

Erster Walking-In-Your-Shoes
Kongress 2017 in Hannover:
„Gemeinschaft,
Impulse, Austausch“

vom 13. bis 15. Oktober 2017
in Hannover
Infos unter **WIYS-Institut.org**



Christian Assel
Walking-In-Your-Shoes:
Wenn ich gehe, dann läuf't's
Windpferd Verlag, 120 S., 14,95 €
ISBN: 978-3-86410-141-0

Dieses Buch begleitet die ganzheitliche Selbsterfahrungs-Methode Walking-In-Your-Shoes, die sich vor allem dadurch auszeichnet, dass sie simpel und undogmatisch Fragen von Ratsuchenden quasi als „Dritte Instanz“ beantwortet. Eine Methode, welche die Kraft der Empathie nutzt, um jenseits aller vorgefertigten Deutungsmuster tiefe Einblicke für die Selbsterfahrung zu geben. Das all-eins unserer menschlichen Ganzheit lässt uns bei der Entdeckungs- und Abenteuerreise des „Gehens“ bei der Lösung zuschauen und staunen.



Sommerfest – Die Liebe, die Menschen und die neue Erde

„In jeder Frau, in jedem Mann lebt der Traum eines friedlichen, sinnvollen und zärtlichen Miteinanders auf der Erde!“

Das Sommerfest des Netzwerks Lebenskunst, initiiert von dem Körperpsychotherapeuten und spirituellen Lehrer Frank Fiess, ist eine kostbare Gelegenheit in einem würdevollen Rahmen neue Menschen kennenzulernen und gute Freunde wiederzutreffen. Gemeinsam werden wir uns auf der Bewusstseins- und tiefer mit der Erde, der Einheit aller Menschen und der Wertschätzung für die Tiere und Pflanzen verbinden. Nach einer gemeinsamen Meditation ist Raum für Herzens-Begegnungen, seelenvolles Singen und lebendiges Tanzen.

Freitag, 1.9.

Ort: Haus Lebenskunst,
Mehringdamm 34, 10961 Berlin
Einlass ab 19 Uhr, Beginn 20.30 Uhr
(danach ist kein Einlass mehr möglich)
Beitrag: 7 € (ein Euro geht an das Kinderhilfs-
werk Arche e.V.)



Weitere Veranstaltungen mit Frank Fiess

„Handeln enthält Zauber, Anmut und Kraft.“
Goethe

Sonntag, 3.9.

Erfahrungs- und Erlebnistag zum neuen Jahres-
Training „Liebe & Erfolg“

Ein kraftvoller, inspirierender Tag, der dich wieder
mit deinem authentischen Wesen, deiner inneren
Stärke und deiner Liebe verbindet.

15.-17.9.

Beginn des Jahres-Trainings „Liebe & Erfolg“ und
der neuen 3-jährigen Ausbildung

Das erste Jahr dient dem Erleben der Kerninhalte:

- Selbst-Achtung, Selbst-Liebe und Selbst-Wert
- Resultate, Ziele und Visionen
- Schöpfer deiner Wirklichkeit sein
- Kreative, schöpferische, gewaltfreie Kommunikation
- Die Erfahrung: Ich werde gefühlt, gesehen, gehört und verstanden
- Beziehung als Weg der Liebe, der Heilung und des gemeinsamen Erblühens
- Würdevolle Sexualität
- Spiritualität als Weg der Freiheit und des spirituellen Erwachens

24.-29.10. (Schlühof Lychen)
Eine Zeit der Liebe für Paare

Für Frauen und Männer, die ihrem gemeinsamen
„Garten der Liebe“ Aufmerksamkeit, Pflege, Hei-
lung, Inspiration und Neu-Ausrichtung schenken
möchten. Eine herz- und seelenberührende Zeit,
die Heilung, tieferes Verständnis und Erfüllung in
der Liebe ermöglicht. Jedes Paar wohnt in einem
eigenen Bungalow, um in einem intimen und ge-
schützten Raum die praktischen Übungen erfah-
ren zu können.

29.12.2017-1.1.2018
Silvester-Celebration

Der würdevolle, sinnliche und kraftvolle Start in
dein neues Lebensjahr 2018!

16.-18.2.2018

Beginn des neuen Männer-Trainings

Deinen würdevollen, ethischen, kraftvollen, sexuel-
len und spirituellen Ausdruck als Mann finden –
Du bist der Mann deines Lebens!

Veranstaltungsort/Info/Anmeldung

Ort: Haus Lebenskunst,
Mehringdamm 34, 10961 Berlin

Infos und Anmeldung:

www.frankfiess.de
Tel.: 030 - 25 29 87 00

Auf www.frankfiess.de findest du auch Informationen
über das Projekt der neuen Lebensgemeinschaft!



Erwachen ist nur der Anfang – und Gott existiert!

Skizze (m)eines inneren Weges

von
Frauke Banz

Oft höre ich Menschen davon reden, dass sie erwacht sind und ihre Suche beendet ist. Manchmal hört sich das an wie eine Errungenschaft, manchmal wie ein Glücksgeschenk. Aber immer drückt es eine gewisse Bedeutsamkeit und Absolutheit aus. So wie ein Ausrufezeichen am Ende eines Satzes. In meiner Erfahrung hat der spirituelle Weg viele innere Stufen. Sie führen immer tiefer in das Geheimnis des Lebens. Ich sehe kein Ende und weiß auch von keinem. Wie so ein Weg aussehen kann und dass er nicht unbedingt in Siebenmeilenstiefeln zurückgelegt wird, davon will ich hier ein wenig erzählen. Vor vielen Jahren hatte ich das Glück, von den Lehrern gefunden zu werden, bei denen mein Herz zu Hause ist. Doch anfangs war ich eher leichtfüßig

in diesen Dingen. Wie ein Schmetterling wollte ich auch von anderen Blüten kosten. Meine Neugier und mein forschender Geist haben mich viele Erfahrungen sammeln lassen. Ich wollte wissen, wie sich die Dinge anfühlen. Das war meine Art, einer Sache auf den Grund zu gehen. Ich ging darauf zu und probierte. Ich beobachtete und fragte nach, wurde stutzig und lauschte auf meine Instinkte. Manchmal fühlte ich mich treulos, ungeduldig und oberflächlich, manchmal aber blieb ich so lange, bis die Tatsachen auf dem Tisch lagen.

Ganz am Anfang meiner Suche war ich vor allem neugierig auf mich selbst. Um mich zu finden, beschäftigte ich mich mit meiner Vergangenheit, alten Verletzungen, Blockaden und tiefgründigen

psychologischen Analysen. Mit Schattendarbeit, Atemtechniken, Astrologie und Heilmethoden. In manchem davon wurde ich sehr versiert.

Dieses Vorgehen eröffnete mir eine Fülle von Möglichkeiten und Problemen, die wiederum tieferliegende Probleme beleuchteten. Ich begegnete neben den Geschenken und Aha-Erlebnissen auch vielen Untiefen und Ungereimtheiten in mir. Und so nach und nach hatte ich das Gefühl, mich ein bisschen zu kennen. Ich konnte klarer sehen, was mich von innen her antreibt. Ich war verblüfft, wie automatisch meine Reaktionen abließen und dass darin keine große Lebendigkeit war. Eher eine unendliche Wiederholung. Doch kein Frieden war in Sicht. Und von Freiheit ganz zu schweigen. Hinter jedem gelösten Pro-

blem tauchte ein neues auf. Ich hatte den Eindruck, dass ich einem Perpetuum mobile auf den Leim gegangen war, das sich selbst am Leben hielt.

Zwischen den Welten

Auf meinem inneren Weg war das vielleicht ein erstes Seufzen nach einer Phase des Tiefschlafes, das erste Registrieren: Ich träume. Und dann begann eine lange Phase der Unentschiedenheit. Eine Art Zustand zwischen den Welten, halb bewusst, halb schlafend. In dieser Zeit kannte ich meine spirituellen Lehrer schon. Doch als nach der Liebe auf den ersten Blick durch sie immer öfter ein Läuten in meinen Traum vordrang, welches drohte, mich aufzuwecken und mein Ego ins Wanken zu bringen, zog ich mir unwirsch die Decke über den Kopf und drehte mich nochmal um. Ich wollte noch ein bisschen weiter dämmern.

Das war eine Zeit, in der ich mir die damals neu entstehende Satsang- und Neo-Advaita-Szene näher anschaute. Mir gefielen die Versprechen des schnellen Weges und die logische Einfachheit der Worte. Es wurde viel gelacht, es gab keine Bemühungen und keinen Weg. Immer wieder fielen Sätze wie: „Da ist niemand“ und „Es ist bereits alles in Ordnung“. Das war eine echte Erleichterung. Doch mit der Zeit merkte ich, dass das nicht mit meiner Wirklichkeit übereinstimmt. Diese Sätze waren gesprochen aus einer Bewusstseinssebene, auf der ich mich offensichtlich und ganz praktisch gar nicht befand!

Zwar hatte ich zuweilen blitzartige Einsichten und Meditationserfahrungen, in denen ich begriff, dass ich jenseits meines Körpers immer noch bin. Auch erfasste ich manchmal wie durch einen Switch in einen anderen inneren Raum, dass der Verstand die reine Funktion des Denkens hat, aber nicht das Bewusstsein selbst ist und deshalb auch gar nichts „weiß“ oder lenkt.

Blinzeln im Prozess des Wachwerdens

Manchmal geriet ich auch ohne Grund in eine tiefe Stille. Es gab Augenblicke, in denen das Gerüst meiner Welt einfach verschwand. In denen ich MICH nicht mehr finden konnte.

Doch das war kein Erwachen. Es war nur ein weiteres Blinzeln im Prozess des Wachwerdens. Eine Art Vorgeschmack. Und alle diese Erfahrungen waren Geschenke. So empfinde ich das. Ich konnte sie weder herbeiführen noch willentlich wiederholen.

„Es geschieht alles von allein“ hat eine ganz andere Dimension. Es bedeutet überhaupt nicht, dass mein Handeln oder Nicht-Handeln jetzt der Status quo sind und dass in meinem Menschsein und Reifen nichts getan werden

kann. Das Erkennen, dass das Leben mich lebt, war nur ein erster Schritt. Ein erstes Aufgeben und Erinnern.

Meine Lebenswirklichkeit war aber auch, dass mein Schmerz und vor allem meine Verhaftung damit immer noch da waren. Ich spürte meine Geschichte und reagierte aus ihr heraus. Wie gehabt. Ich stellte allerlei Schlussfolgerungen und Behauptungen darüber auf, was ich herausgefunden hatte und was das bedeutet. Aber nach und nach sah ich die Zeichen eines noch gewiefter gewordenen Egos, Zeichen von Ignoranz und Arroganz. Subtiler und mentaler als je zuvor.

Ich war beschämt und merkte, dass ein Großteil meines „Wissens“ ohne Leben war, wie ein hohler Raum. Ich hatte mir Zielfähnchen wie „Erwachen“ oder „Erleuchtung“ gesteckt und glaubte heimlich immer noch, dabei etwas für mich selbst erringen zu können. Es war ein übler Aufprall, als ich realisierte, dass „Ich“ dabei nicht übrig bleiben konnte, um den Sieg zu feiern.

Ich war wie die meisten Menschen in dem Wahn, ein von Gott und allem getrenntes Wesen zu sein. Eine wirklich jämmerliche Erkenntnis.

Als ich dann noch immer häufiger aus dem Mund der „neuen Erwachten“ hörte, dass Gott als Quelle allen Seins nicht existiere, sondern wir lediglich eine Art umherirrendes Menschengeschlecht ohne Ziel und Sinn seien, traf mich das endlich wie ein Schlag. Denn ich wusste in meinem Innern ohne Zweifel, dass das nicht wahr ist! Anders kann ich diese Gewissheit nicht beschreiben. Also waren derartige Sätze das heilige Donnerwetter in meinem Innern, das ich brauchte, um zu erkennen, das ich im falschen Klassenraum saß! Das war wirklich der Gipfel der Entfremdung, der Illusion tiefster Punkt! Ich war erschüttert zu sehen, wie weit der Geist-Verstand gehen kann. Und niemals ist er in der Lage, über sich hinaus zu gehen. Oder gar Gott zu berühren.

Zurück zum Grundlegenden

Doch es war nicht alles verloren. Ich hatte nur ein mächtiges Gespenst gesehen. Nach zwanzig Jahren und vielen Umwegen konnte ich bemerken, dass, wann immer ich bei meinen ursprünglichen Lehrern Eva-Maria Tinschert und Frank Huber saß, Leben in mich zurückkehrte. Wärme. Einfachheit. Und tieferes Verstehen. Ihre absolut klare und liebevolle Präsenz fegte meine Annahmen und Gedankengebäude einfach weg. Eine Übertragung von Bewusstsein. Völlig jenseits von etwas mir Bekanntem. Und doch das Allervertrauteste.

Eva-Maria lebte die Kraft der weiblichen Spiritualität ganz praktisch. Als Mutter von vier



Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

Verein Lebenskunst

01.08.2017
Biodanza
Beginn: 18:15 Uhr

29.08.2017
Biodanza
Beginn: 18:15 Uhr

Im August:

**Sommerpause für alle
Veranstaltungen!**

www.haus-lebenskunst.de

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319

Frank Fiess

01.09.2017
Lebenskunst-Fest
Beginn: 20:00 Uhr
mit Frank und Team

03.09.2017
**Einführungstag zum
Training Liebe & Erfolg/IKPT**
mit Frank und Team

15.09–17.09.2017
Liebe & Erfolg/IKPT
Beginn des neuen Jahres-Trainings
in den essenziellen Fähigkeiten des
Lebens; mit Frank Fiess und Team

24.10–29.10.2017
Paar-Training
Eine Zeit der Liebe für Paare
mit Frank Fiess und Team

29.12.2017–01.01.2018
Silvester Celebration
2018 – das Jahr deines Lebens!
mit Frank Fiess und Team

www.frankfiess.de

Telefon: +49 - (0)30 - 25298700
Mehringdamm 34, 10961 Berlin



Frauke Banz lebt in Berlin und ist Mutter von 3 Kindern. 1996 begegnete sie ihren Lehrern Eva-Maria Tinschert und Frank Huber, die seither ihren Weg begleiteten. Von ihnen lernte sie, dass der innere Weg Geduld braucht. Dass nicht nur verborgene Hürden, sondern auch viele Geschenke und kleine Wunder auf einen warten, wenn man den Mut hat, Gott im Innern wirklich entgegenzugehen. Dieser Weg hat kein Ende.

Seminar in Berlin:
Auf den Spuren der Meister – Ein Tag der Transformation mit Frank Huber

Sa, 26. August 2017,
10.30 bis 18 Uhr

So, 27. August 2017,
Einzelsitzungen zwischen 11 und 16 Uhr

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

Nähere Informationen zum Seminar und **Kontakt** unter **Tel.: 0160-1813003**
frauke.banz@gmx.de

Website Frank Huber:
www.gocatgo.de

Kindern zeigte sie mir durch ihr lebendiges Beispiel, dass es möglich ist, einen spirituellen Weg zu gehen, trotz aller Hürden und Herausforderungen. Dass der Weg keine Theorie ist, sondern Wirklichkeit.

Als sie starb, war das ein Schock für mich und beendete mit einem Schlag meine spirituelle Pubertät. Da fing ich an, wirklich ernst zu machen. Mit den einfachsten Schritten. Ich wusste sonst nichts. Allein nur die Energien meines Körpers zu spüren, war und ist eine zähe und widerborstige Angelegenheit. Doch inzwischen wird alles ganz praktisch. Das Wachsein, die innere Beobachtung, die Gedankenbewegung, der Reaktionsmoment, das Auf- und Abtauchen von Ereignissen. Beim Essen. In der U-Bahn. Im Kino. Überall. Das fühlt sich gut an. Ich bin immer öfter mit dem Leben in Kontakt.

Mit dem Leben in mir!

Alles ist Gnade

Ich weiß nicht, ob es jemandem nützt oder ob es jemand hören will: Es ist eine unglaubliche Offenbarung, zum Allereinfachsten zurückzukehren! Das Leben in sich zu spüren, das VOR jedem Gedanken ist. Nur das. Vielleicht irre ich mich, aber es scheint mir ein echter Anfang. Und manchmal, wenn ich gerade nichts werde oder will, öffnet sich in mir ein unendlicher Raum. Er war die ganze Zeit da. Von einer solchen Liebe, dass mir jedes Wort dafür fehlt. Dann weiß ich, dass alles ganz anders ist. Ganz anders!

Meine Lehrerin erklärte die Praxis des inneren Weges einmal so: „Du bist wie die Braut, die sich schön

macht für Gott. Du hältst deine Kleidung sauber, wäschst dein Haar und schmückst dich voller Freude für ihn. Dein Denken, Fühlen und Handeln ist ganz auf ihn gerichtet. Alles in dir will bereit sein für ihn. Du bist in freudiger Erwartung, dass er eines Tages kommt. Das ist ALLES, was du tun kannst. Nicht mehr und nicht weniger. Und das ist viel! Und eines Tages, du weißt nicht, wann, wird er kommen. Du kannst es nicht machen. Denn es ist Gnade.“

Ja! Ich kann nichts tun. Und doch kann ich alles tun, um still genug zu sein. Um bereit und offen und wach zu sein für das Leben, das jeden Augenblick zu mir kommt. Und ich kann immer wieder einen Schritt aus meinen Vorstellungen heraustreten. Zur Seite gehen. Immer wieder ein Stück über meine Grenzen hinaus. Stufe für Stufe.

Der Unterschied zwischen Traum und Leben ist, den Weg wirklich zu gehen. Nicht im Kopf. Nicht schlau oder mit dem Zielfähnchen in der Hand. Sondern mit all meinen Sinnen. Mit meinem ganzen Wesen. Mit Ehrlichkeit. Mit all meiner Demut. Mit meiner Einfachheit. Immer jetzt. Immer hier. Ich danke meinen Lehrern für ihre unendliche Geduld und Begleitung, hin zu dem.

Was ich heute hier sagen will, ist: Wenn du gestolpert bist, steh auf. Verzage nicht.

Hast du etwas herausgefunden, geh weiter. Mit allem, was du hast! Der Weg hat kein Ende.

Bleibe offen. Vertraue. Und vergiss Gott nicht.

Er ist Wirklichkeit. ☺

Der Weg zum Erwachen

Die „Grundübung“ für „das erste Erwachen“ ist die Etablierung einer permanenten Bewusstheit aller Gedanken, Emotionen und inneren Bewegungen ... dadurch entsteht ein „magnetisches Zentrum“ im Inneren, das Basis ist für alle weitere Entfaltung im Bewusstsein ... Erst wenn die Unterscheidung zwischen dem wirklichen Bewusstsein und der Ego-Person völlig klar ist, kann man vom „ersten Erwachen“ sprechen. Damit beginnt der eigentliche Pfad der göttlichen Umwandlung – alle anderen Aktivitäten, die die Ego-Person vollzieht, um „sich“ zu ändern, befinden sich innerhalb des Egos und bewirken keine „wahre Veränderung“, sondern nur ein Verrücken der Möbel innerhalb desselben Zimmers.

Frank Huber

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

Bodenregeneration: Die Humusrevolution



Für drei der größten Probleme der Menschheit – Nahrungsknappheit, Wassermangel und Klimaerwärmung – verspricht die Humusrevolution Abhilfe zu schaffen. Ein globaler Humusaufbau von nur einem Prozent würde genügen, um den CO₂-Gehalt der Atmosphäre auf ein ungefährliches Maß zu senken.

Aus der Rubrik „News“

Weniger Plastiktüten

Der Verbrauch von Plastiktüten ist 2016 in Deutschland stark gesunken. Die Deutschen kauften 2016 ein Drittel weniger Plastiktüten als im Vorjahr. Das ist vor allem dem Textil-einzelhandel zu verdanken.



Aus der Rubrik „News“

Bedingungsloses Grundeinkommen in Schleswig-Holstein



Auch in Deutschland gibt es bald ein Pilotprojekt für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Um Existenzängste von den Bürgern fernzuhalten, plant die neue Jamaica-Koalition aus CDU, FDP und Grünen in Schleswig-Holstein eine Testphase für ein bedingungsloses Grundeinkommen.

Aus der Rubrik „News“

Mut zum Anders-Sein

Selbstliebe basiert auf Akzeptanz. Akzeptanz des Selbst, des eigenen Körpers, der eigenen Person. Aber was, wenn das soziale Feedback negativ ist? Und was wäre, wenn wir frei sagen würden, was wir uns wünschen, was wir brauchen, was uns stört? Wenn Konflikte direkt ausgetragen und geklärt würden?



Aus der Rubrik „Regional Brandenburg“

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

Bildnachweise:
Humusrevolution: © oekomverlag
Plastiktüten: © Am Marktstand – von Sascha Kohlmann Lizenz: cc-by-nd
Grundeinkommen: © Generation Grundeinkommen Lizenz: cc-by-nd
Anders-Sein: © pixabay.com

Herz-Schwingen-Retreat auf Zypern

27. September bis 4. Oktober 2017

Wer die Kraft der Liebe einmal gespürt hat, strebt sie immer wieder an. Auf diesem Weg des Strebens befinden wir uns von unserer ersten bis zur letzten Inkarnation. Wir erleben Rückschläge, Fortschritte, Irritationen und Zuversicht.

Während des Herz-Schwingen-Retreats auf Zypern leiten wir dich an, deine Gefühle zu erkunden, deine innere Herz-Energie zu wecken und immer mehr zu dir selbst zu finden. Du kannst in diesen besonderen Tagen **die Schöpfer-Kraft deines Herzens neu entdecken**. Nutze unsere Erfahrungen, die unterstützende Kraft der nahe gelegenen Aphrodite-Quelle und die Techniken, zu denen wir dich anleiten.

Vom Anfang deines Daseins bist du Liebe. Befreie diese Kraft in dir oder entdecke sie neu:

Acht intensive Tage vom 27. September bis 4. Oktober 2017, täglich individuelles Seminarangebot von zwei erfahrenen Lehrern, Unterbringung im Einzel- oder 1/2 Doppelzimmer im www.Aphrodite-Beachhotel.com. Weitere Details, Buchungs-Möglichkeiten und Kontaktinformationen:



*** SiebenSonne ***
Praxis | Schule | Licht-Essenzen
Heilsein ist Einklang mit der göttlichen Ordnung.

14467 Potsdam - Hegelallee 21 - www.siebensonne.com - 0049 (0)331 5880227



Zwei Jahre Wachsen und Lernen

Wir laden dich ein, dich auf einen Einweihungsweg zu begeben und bei dieser Aus- und Weiterbildung „Integrative Systemische Therapie und Familienaufstellung“ dabei zu sein.



Echten Kontakt erfahren ... Ankommen bei dir selbst ... deine Herzenswärme strahlen lassen ... deine Kraft leben ... dich verbunden und getragen wissen ...

Im Mittelpunkt dieser zwei Jahre steht die wunderbare Aufstellungsarbeit.



Du erlebst anhand eigener Themen und den Themen anderer Teilnehmer das heilsame Spektrum dieser Arbeit. Diese Erfahrungen laden dich ein innerlich zu reifen und in tiefen Kontakt mit dir und deiner Seele zu kommen. Von hier aus kannst du dich dem Mensch-Sein mit allen Möglichkeiten an tiefer Liebe zu dir und der Welt öffnen und Versöhnendes und Heilendes erfahren.

Um das Heilungsspektrum zu erweitern, verbinden wir die Aufstellungsarbeit mit wirksamen Möglichkeiten der **Traumatherapie**: Ein besonderer Weg ist **Aqua-Release®-Healing**. Im körperwarmen Wasser gehalten zu werden

oder selbst jemanden zu halten ist eine tiefe Erfahrung. Losgelassen und gehalten können seelische Wunden heilen, pränatale Erfahrungen auftauchen und du fühlst dich getragen von Mutter und Vater.



Die Geburt, als erste Erfahrung auf der Welt, prägt lebenslanglich. Um mit Urvertrauen ins Leben gehen zu können, gehen wir noch einmal zurück von der Empfängnis bis zur Zeit deiner Geburt und fügen Heilsames hinzu.



Wir zelebrieren ein Schwitzhüttenritual und arbeiten mit Elementen aus dem geistigen Heilen.

Meditation und ein dreitägiges Retreat mit Enlightenment Intensive laden dich ein, ganz bei dir anzukommen und dich einer spirituellen Dimension zu öffnen.

Von einem erfahrenen Leitungsteam begleitet erfährst du mehr darüber, wer du bist und wie du Heilendes auf den Weg bringen kannst. Du lernst aus Verletzungen und Schicksalsschlägen Kraft zu schöpfen, um deinen Weg zu gehen und andere Menschen auf ihrem Weg therapeutisch und menschlich zu begleiten

Alfred Ramoda Austerman
Diplompsychologe,
Heilpraktiker, Lehrtherapeut
für Systemaufstellungen
(DGfs)



Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psych.,
Lehrtherapeutin für
Systemaufstellungen (DGfs)



Beginn: 24.-26.11.2017 (Entscheidungsseminar)

Infoabende, jeweils 20 Uhr
im Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7D
Di 12.9.,
Do 12.10., Mo 6.11.,
Mo 20.11.

IFOSYS-Institut
www.ifosys.de
Tel.: 030 - 69 81 80 71



Zurück zu Gott



Der spirituelle Weg ist nicht – wie oftmals gerne präsentiert – hauptsächlich mit wunderbaren Erfahrungen und Wohlgefühlen gepflastert. Ganz im Gegenteil bedeutet er meist, dass uns all unsere Schatten und Lernaufgaben vehement um die Ohren gehauen werden – und das oft jahrelang. Maike Pranavi Czieschowitz über den steinigen Weg aus ihrem inneren Exil zurück zu Gott.

Licht, hell, gütig, klar und weit, so ist meine erste Vorstellung von Gott, die seit meiner frühen Jugend in mir präsent ist. Jesus und Gott, das sind Bilder der Liebe und Annahme in mir, Gefühle des Getragenseins, des Halts und einer natürlichen Leichtigkeit. Geborgen, sicher und frei. So bin ich, wenn ich in Gott bin. Sicher hat dazu auch ein toller Konfirmationsunterricht in der evangelischen Kirche, verbunden mit den Entdeckungen der Jugendzeit, beigetragen. Bis heute trage ich meinen Konfirmationspruch in meinem Herzen: „Der Gerechten Pfad glänzt wie das Licht am Morgen, das immer heller leuchtet, bis zum vollen Tag.“

Auch heute noch ist meine höhere Macht das Wichtigste in meinen Leben. Sie gibt mir meine Mitte, macht mich

unabhängig, stabil und klar. In der Demut, dem anderen auf Augenhöhe zu begegnen, sich also weder kleiner noch größer zu machen, basiert heute mein Streben nach einem gesunden Selbstwert. Vertrauen auf eine Macht, die größer ist als ich und doch in mir wohnt, bildet die Basis meiner Spiritualität. Um mich immer wieder dem Willen meiner höheren Macht anzuvertrauen und nicht blind dem zu folgen, was mein manchmal zwanghafter Geist von mir möchte, übe ich mich viele Male am Tag in dem Gebet: „Dein Wille geschehe, nicht meiner“. Wenn ich in meinem Alltag meine „Higher Power“ ans Steuer lasse und ganz kontinuierlich meine Fußarbeit erledige, die sie von mir möchte, dann fahre ich besser. Spiritualität kann sich dann ganz praktisch in

meinem Leben auswirken, zum Beispiel, indem ich immer wieder frage: „Gott, was ist jetzt, in dieser Situation, dran? Nicht mein Wille, sondern deiner geschehe.“ So kann ich bei Entscheidungen, aufkeimender Unsicherheit und immer, wenn ich Führung brauche, aufschreiben, was ich in mir höre, dann vertrauensvoll danach handeln und das Ergebnis loslassen.

Gott verloren

Dass ich diesen natürlichen Bezug zu Gott einmal verlieren würde, der – so glaube ich heute – in jeden Menschen von Geburt angelegt ist, hätte ich mir nicht träumen lassen. Doch genau so war es, und zwar stattliche 17 Jahre lang. Mit der dreijährigen Mobbing-Zeit in der Schule, in der meine bisherige Be-

liebtheit rapide sank und die Akzeptanz der Mitschüler in Feindseligkeit umschlug, endete abrupt mein intuitives, aber ungefestigtes Verhältnis zu dieser wunderbaren höheren Instanz. Und mit ihm das Tagebuch- und Gedichteschreiben, die lebendige Unbeschwertheit, das Selbstvertrauen und die Freundschaften zu Gleichaltrigen – sogar zu denen, die vielleicht nur Mitläufer waren. Ein Lehrer, dessen Worte ich noch heute in den Ohren habe, beschrieb die Stimmung in der Klasse so: „Es war eine Atmosphäre wie zum Schneiden. Wenn du dich gemeldet hast, war es, als ob 24 andere Schüler mit aufgeklapptem Messer hinter deinem Rücken saßen und nur darauf warteten zuzustechen.“

Ich konnte den Angriffen nicht mehr standhalten, fühlte mich zusehends ungeschützt, ausgeliefert, ohnmächtig – wie ohne Haut. Denn mich angemessen zu wehren, das hatte ich in meinem liebevollen, aber überbehütenden Elternhaus nicht gelernt. Von der beliebten Klassensprecherin zum Feindbild Nr 1, das war ein Zustand, der über drei Jahre andauerte. Angst, Unsicherheit und Selbstzweifel nahmen zu. Mein Reaktionsmuster war das der Anpassung: Bewusst versuchte ich, schlechter zu werden in der Schule, mehr Aktivitäten mitzumachen, die mir nicht lagen, und den Wortführern mit „people-pleasing“* zu begegnen. Dass man sich durch Überanpassung selbst verliert, erfuhr ich als schmerzliche Konsequenz.

Eltern und Klassenlehrer waren hilflos, nicht ahnend, dass letztlich ein Psychologe, ein effektives Selbsthilfeprogramm oder eine tiefe spirituelle Lebensgrundlage den schwierigen Einbruch hätten umwandeln können.

Leben im Rückzug

Den Weg zurück zur Spiritualität musste ich mir selbst erarbeiten. Mit 33 Jahren fand ich endlich die langersehnte Hilfe, die ich brauchte, um mental, seelisch und physisch wieder ins Lot zu kommen. Dazwischen liegen Jahre, in denen ich regelrecht ins innere Exil gegangen bin. Es begann an einer Schule, an der ich nur überleben konnte, wenn ich, so die Lösung der damals 16-Jährigen, meine Widersacher von heute auf morgen ignorieren, mit niemandem mehr sprechen und ganz in meinem Innenleben sein würde. Es brauchte einen klaren Cut. Ich lebte von da an ein Leben im Rückzug, in der über alles geliebten Literatur, im Tanz und in der Natur. Aber es war auch ein Leben der Vermeidung und der Angst vor Konflikten – aus der Erfahrung heraus, den Mobbern nicht standhalten zu können. Das hatte natürlich einen Preis: den der Einsamkeit und des Einzelkämpfer-Daseins. Zwar bildete ich in dieser Zeit mein Wissen und meine intellektuellen Fähigkeiten enorm aus und konnte die Welt, die sich hierdurch auftut, sehr genießen. Aber meine Empfindsamkeit fand keine Resonanz, meine emotionalen Bedürfnisse blieben ungestillt, meine seelische

und soziale Entwicklung stagnierte. Den Seelenhunger unterdrückte ich genauso wie Wut und Ohnmachtsgefühle. Verzweiflung und Gefühle der inneren Leere führten mich in die Esssucht. Über die Jahre stiegen die verheimlichten Essfälle in Anzahl und Ausmaß des Hineingefressenen und Hinuntergeschluckten rapide an. Mit unvorstellbaren Nahrungsmengen betäubte ich meine Gefühle. Ich benutzte Essen wie eine Droge, die nach immer mehr in immer kürzeren Zeitabständen verlangte. Bis schließlich jedes Gefühl mit Essen beantwortet werden musste.

Äußerlich sehr erfolgreich in Studium, Volontariat und Beruf, nahm ich über die Jahre 35 Kilogramm zu, während Selbstliebe, Selbstwert und die Fähigkeit, meine Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, immer mehr abnahmen.

Ungestillter Seelenhunger

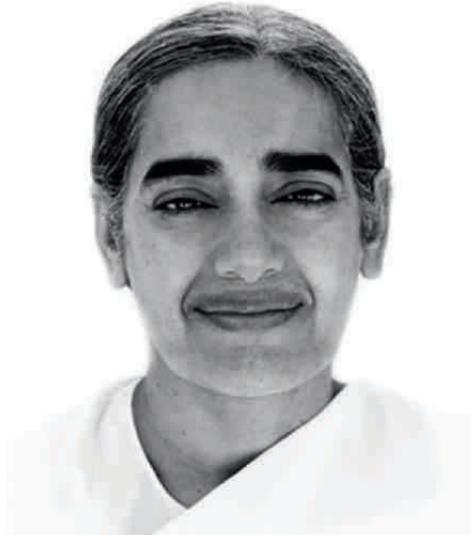
Sieben Kilogramm in zwei Wochen zunehmen und danach vier bis fünf Kilogramm wieder abnehmen, so sah mein Alltag in der schlimmsten Suchtphase aus. Den ungestillten Seelenhunger versuchte ich an meinen Eltern, der Schwester, meinem Freund, älteren Menschen oder Gleichaltrigen zu befriedigen – eben allen, die scheinbar wussten, wie das geht: ein glückliches Leben leben. Indem ich erspürte, was sie brauchten, ihnen ihre Bedürfnisse erfüllte und mich darin übte, meine eigene Erfüllung darin zu finden, so zu sein,



Maïke Pranavi Czieschowitz ist seit zwölf Jahren Presse-referentin und arbeitet als solche seit Februar dieses Jahres bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Vorher war sie als Journalistin für Zeitungen und TV-Sender aktiv. Als Yogalehrerin und Meditationskursleiterin liebt sie es, andere über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen.

Info und Kontakt
unter
presse@yoga-vidya.de

**Übersetzung etwa:
anderen nach dem
Mund reden, sich
einschmeicheln*



Der Mensch in der heutigen Welt

Vortrag: „Wie ich durch Meditation gelernt habe, mein Leben positiv zu gestalten und andere zu unterstützen“

B.K. Jayanti Kirpalani, London
Europäische Leiterin von mehr als 100 Raja Yoga Meditationsschulen
Repräsentantin der Brahma Kumaris bei den Vereinten Nationen, Genf
Weltweite Lehrtätigkeit, Buchautorin

Freitag, 1. September 2017 von 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Haus der Kirche (Vortragssaal), Goethestr. 26-30, 10625 Berlin

Veranstalter: Brahma Kumaris Raja Yoga e.V., Sigmaringer Str. 25, 10713 Berlin
Tel. 030. 781 30 59, www.brahmakumaris.de

Eintritt frei



Highlights bei
Yoga Vidya in
Berlin-Wilmersdorf:

Workshop „Asanas anatomisch exakt“
mit Atmamitra Mack,
19.8.17, 10-19 Uhr u.
20.8.17, 10-17 Uhr

**Yin-Yogalehrer-
Ausbildung**
ab 16.9.2017

**Harmonium-
Workshop**
mit Jürgen Wade,
23.9.2017,
10-15.30 Uhr

Tag der offenen Tür
am 21.10.2017,
inkl. Mitsing-Konzert
mit den Gaiatrees,
Eintritt frei!

Infotermine zur zwei-
jährigen Yogalehrer-
Ausbildung (YLA):
21.10.2017, 14.30 Uhr
14.12.2017, 18 Uhr
7.1.2018, 14.30 Uhr.
Start: 15. Januar 2018,
18.30 bis ca. 22 Uhr,
jeweils montags

**Vollmond-Kirtan-
Singen:** 3.9., 8.10.,
5.11., 3.12.2017

Info und Kontakt
unter
Tel. 030 - 470 573 16
oder
berlin-wilmersdorf@
yoga-vidya.de
[www.yoga-vidya.de/
center/berlin-
wilmersdorf](http://www.yoga-vidya.de/center/berlin-wilmersdorf)

wie die anderen mich haben wollen, konnte ich mich schließlich gar nicht mehr spüren. Ich lebte das Leben der anderen, absorbierte ihre Stimmungen, Wünsche, Ansichten, Haltungen und Lebensweisen. Dieser Anpassungs-Mechanismus führte dann schließlich innerhalb einer Beziehung zur Brechsucht, zusätzlich zum vorherigen „Binge-Eating“ (anfallsweisem Essen). Spürte ich anfangs noch den Punkt, an dem ich im Kontakt zu meinem Partner über meine Grenzen ging, rationalisierte ich diesen gesunden Widerstand später immer mehr weg. Ich wollte geliebt werden und nahm dafür die Selbstverletzung des Essens und Erbrechens genauso in Kauf wie die entstehende emotionale Abhängigkeit. Mit der Bulimie kam die Erkenntnis, dass diese Erkrankung in den Tod führen kann und die Seele verdreht. Von diesem Punkt an wusste ich: „Hier komme ich nicht mehr allein heraus. Ich brauche Hilfe.“

Die Wende

Das war der entscheidende Schritt zur Wende. Nach einer schlimmen Folge von mehreren Essanfällen rief ich in der Mittagspause ein anonymes Beratungstelefon an. Davor hatte ich am wenigsten Angst, hier war die Hürde der Offenbarung am geringsten. So erzählte ich also mit 33 Jahren das erste Mal einer freundlichen, jungen Psychologin am Telefon, was mich bewegt und was ich tat. Ihre vollkommen ungerührte, positive Art war ein Geschenk für mich. Sie eröffnete mir den Fächer an Handlungsmöglichkeiten, den ich hatte. Und ich ergriff ganz allmählich, über den Zeitraum eines Jahres hinweg, selbstbestimmt sämtliche Strohhalme, die mir gereicht wurden – vor allem Selbsthilfegruppe, Frauengruppe, Gestalt- und tiefenpsychologisch fundierte Therapie. Dennoch dauerte es noch eine Weile, bis ich mich traute, den Wurzeln meiner Erkrankung ins Auge zu schauen und mich der Gruppe zuzuwenden, die heute nicht nur die Basis meiner Genesung, sondern auch meine spirituelle Lebensgrundlage darstellt: Overeaters Anonymous. Immer schon hatte ich gewusst, dass ich eine Anleitung zum Leben brauche, doch nicht, wo ich suchen sollte. Nun fand ich sie. Was für ein Segen! Sieben Jahre später darf ich – immer nur für heute – weiter lernen: zwanghafte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

aufdecken, erarbeiten, wie genesenes Handeln aussehen kann statt die Krankheit auszuagieren – und sie mithilfe meiner höheren Macht heilen lassen. Die Grundlage bildet das Konzept einer höheren Macht, die das für mich tut, was ich nicht tun kann. Der Kontrollverlust, den ich als Essgestörte erlebt habe, hinterlässt ein Gefühl des absoluten Ausgeliefertseins, den wohl jeder Süchtige kennt. An dieser Erfahrung knüpft der erste Schritt aller Gruppen, die nach dem Prinzip der Anonymen Alkoholiker arbeiten, an: Ich selbst bin machtlos, aber es gibt eine Kraft, die größer ist als ich. Sie wird mir Genesung schenken, wenn ich sie darum bitte und mich ihrem Weg anschließe. Indem ich mir eine eigene Vorstellung von Gott machen darf, die für mich funktioniert, kehren das lang verloren geglaubte Vertrauen, ein tiefer Glaube, Liebe und Hoffnung in mich zurück.

Abgeben an eine höhere Macht

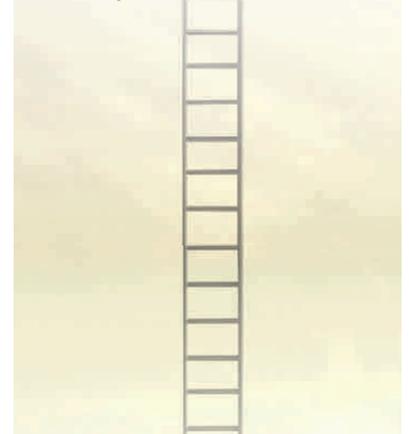
Immer wenn ich die Verbundenheit zu meiner Höheren Macht verliere, entgleitet auch der Kontakt zu mir und dem schutzbedürftigen Teil meiner Seele. Dann drohen die alte Leere und Sinnlosigkeit wieder zurückzukehren. Wenn ich dagegen frage, wie es mir körperlich, seelisch und geistig gerade geht, dann kann ich üben, Gedanken, Gefühle, Körperempfinden und Energiezustände bewusst wahrzunehmen. Als Verdrängerin par excellence hilft es mir, sie aufzuschreiben, um sie dann meiner höheren Macht anzuvertrauen oder mit einer Person meiner Selbsthilfegruppe zu teilen. Auch nachdem ich die Gefühle an meine höhere Macht abgegeben habe, wollen sie mich manchmal noch zum Essen treiben. Dann ist es gut, mir bewusst zu machen, dass sie eben nicht gehen, wenn ich es will, sondern wenn Gott es will. Und mich darauf einzustellen, dass sie so lange, bis Gott sie von mir nimmt, all meine Handlungen begleiten werden. Dann heißt es: bewusst atmen, sie spüren, nicht nach ihnen handeln und stattdessen das tun, was gerade dran ist. „Nicht in meiner Zeit, sondern in Gottes Zeit“ – das ist ein geflügeltes Wort bei uns geworden, das mir in vielen Lebenssituationen hilft.

Yoga und Atemübungen sind aktuell die Bereiche, die ich erkunde, um sie auf meine Themen anzuwenden. Sie kön-

nen meinen Werkzeugkoffer, der sich in den vergangenen sieben Jahren schon reichhaltig gefüllt hat, noch erweitern und Erlerntes festigen, vertiefen, ausbauen. Meditation – ob nun buddhistisch, christlich, hinduistisch oder rein Achtsamkeits-geprägt –, ist dabei seit langen Jahren ein elementarer Bestandteil, um mich in meiner inneren Mitte zu festigen. Ich habe begonnen, mich in der psychologischen Yogatherapie ausbilden zu lassen, und prüfe, ob ich die Gestalttherapie, die ich als so hilfreich auf meinem Weg empfunden habe, ebenfalls von der anderen Seite, als Therapeutin, anwenden möchte.

In gesunde Selbstliebe hineinwachsen

An jedem Morgen beginne ich den Tag mit einem Meditationstext und 30 Minuten „stiller Zeit“, in der ich mich bewusst mit meiner höheren Macht verbinde. Atemübungen und Asanas folgen. Wenn es mir über den Tag gelingt, zur Ruhe zu kommen und zu Gott zu gehen, geht es mir und meiner Umgebung mit mir besser. Am Abend singe ich gerne mit anderen zusammen spirituelle Lieder, meditiere und lausche Vorträgen. Nach wie vor liebe ich es zu tanzen. Vor dem Zu-Bett-Gehen schreibe ich eine Dankbarkeitsliste und gebe ab, was mir gelungen ist und was Probleme bereitete. Ich bete, dass Higher Power in meinen Beziehungen, gerade auch zu schwierigen Menschen, wirkt und mir hilft, mich so anzunehmen, wie ich heute war. Und ich vertraue, dass ich mit ihr langsam, aber allmählich in eine gesunde Selbstliebe hineinwachsen. In eine Annahme all der wunderbaren Anlagen und Fähigkeiten, die ich mit auf die Welt bekommen habe, um sie ohne Angst vor Neid und Ablehnung ins Leben zu tragen. ☺



Tantra-Retreat im Herbst
für Tantra-Erfarene

Liebeskunst vom Feinsten
28.09. - 03.10.2017

Befree BeFree Tantra - Regina Heckert
Tel.: 0 63 44 - 95 41 60
kontakt@befree-tantra.de



Fundiert Pflanzenheilkunde lernen

Intensivkurs Pflanzenheilkunde 2017

Uta Kübler, Oda Roznowski und Kollegen

Neun Wochenenden, sieben Dozenten, ein Thema.

Für Heilpraktiker, Ärzte, Hebammen,
für Pharmakologen und Interessierte.

START
7. Oktober 2017

www.pflanzenheilkunde.berlin



Systemaufstellungen und Körpertherapie

Weiterbildung, Seminare & Einzelarbeit mit Johannes Schmidt

Sie haben Konflikte in der Familie oder in der Partnerschaft, Sorgen um die Kinder, gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten im Beruf? Neben Familien-Aufstellungsseminaren und Aufstellungen in der Einzelarbeit biete ich therapeutische Körperarbeit an, um mit der besonderen Fähigkeit meiner Hände Blockaden zu diagnostizieren und sanft zu lösen.

Einzel aufstellungen: 220 €/2Std.

In Berlin und Dresden

Termine nach Absprache

Familienstellen-Seminare

5.-6. August, Dresden

7.-8. Oktober, Dresden

4.-5. November, Berlin

220 € mit Aufst./60 € Stv., nur mit Anm.

Erfahrungsabende:

28.8. Familienstellen, Berlin

26.9. Heilkreis, Dresden

10.10. Familienstellen, Berlin

17.10. Berufliche Anliegen lösen, Dresden

jeweils 18-21 Uhr, 40 €, mit Anmeldung

Johannes Schmidt,
Heilpraktiker,
Praxis für Systemaufstellungen
und Körpertherapie

Termine, Infos, Anmeldung:
Alaunstr. 85, 01099 Dresden
Tel.: 0176 - 80 89 38 94
kontakt@johannes-schmidt.info
sekretariat@akkadeus.de
www.johannes-schmidt.info



Transformations- und Energetische Heilungsarbeit

Heiler/heiler werden in Oberhavel

Wir Menschen haben die Möglichkeit, Energien wahrzunehmen, sowohl in uns als auch um uns herum, wenn wir unsere Achtsamkeit und unsere Wahrnehmungsfähigkeit tatsächlich nutzen und in unsere Präsenz gehen. Energie ist oft subtil. Sie erschließt sich uns durch unsere Fähigkeit zu fühlen, zu spüren, durch unsere Achtsamkeit und Intuition im jeweiligen Moment.

Umso mehr entdecken wir unsere energetische bzw. innere Dimension wieder, finden wir Möglichkeiten und Potentiale in uns selbst und lernen, wie wir sie für uns nutzen können. Dies geschieht und ist tatsächlich einfach, denn wir können diese Energie in uns selber wahrnehmen und unmittelbar erfahren.

Unsere energetische Beschaffenheit hängt eng zusammen mit der Beschaffenheit unserer Psyche und unserer mentalen und emotionalen Wahrnehmung, sei es in oder von uns selbst oder von etwas anderem, außerhalb unserer selbst. In vielfältigen praktischen Übungen machen die TeilnehmerInnen sich mit ihren Chakren und Energiefeldern vertraut und lernen, ihr eigenes Energiefeld wahrzunehmen und auszubalancieren.

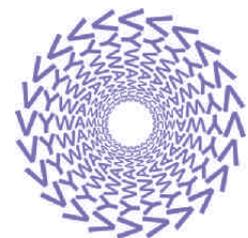


Kewana Korndörfer, Diplom-Psychologin, unterrichtet seit 37 Jahren im spirituellen Bereich. Sie konnte schon als Kind Auren wahrnehmen und ließ sich 1980 bei Marianne de Jong, Intuitive Trainings, in Aura- und Chakra-Healing und Reading ausbilden.

Sie lehrt die Beschaffenheit des eigenen Schöpfertums und praktiziert Bewusstseinsarbeit und energetische Heilarbeit. Seit zwölf Jahren bildet sie auch in Transformations- und energetischer Heilungsarbeit aus und bietet dieses Training nun auch in Birkenwerder/Oberhavel an.

Ihre Stärke liegt unter anderem darin, tiefe co-kreative Verbindung zur Seele aufzunehmen und Bewusstseinszustände bei jedem Einzelnen mit großer Klarheit und Präzision wahrzunehmen. Dabei ist sie sehr aufmerksam für unbewusste und verleugnete Aspekte im Selbst. Sie unterstützt Menschen darin, sich ihres eigenen Potentials als Schöpfer und Mitschöpfer gewahr zu werden.

Kewana wird geschätzt für ihre unterstützende Energie, für ihren Mut zu klarem, ehrlichem Ausdruck sowie für die Tiefe und Bewusstheit ihrer Wahrnehmung.



Erste Termine:

16./17.9. und 25./26.11.2017

Preis: je 240 €, bei Anmeldung bis 31.8. je 200 €

Veranstaltungsort:

SCIOS Heilpraktikerschule
Hauptstraße 38-40
16547 Birkenwerder

Information und Anmeldung:

Tel.: 0175 - 19 19 632

willkommen.welcome@vywamus.eu

www.vywamus.eu/veroeffentlichungen



von Leila
Dregger

Pilgern – ein spiritueller Weg für den Frieden

Pilgern ist meine Art des spirituellen Weges. Meine Pilgerschaft beginnt – spontan beschlossen am Sonntagnachmittag – am Montagmorgen vor Sonnenaufgang. Meine Wohngenossin schläft noch, ich verlasse das stille Haus. An der Grundstücksgrenze nehme ich einen Weg, den ich noch nie gegangen bin – und augenblicklich fühle ich mich frei. Ich muss nirgendwo hin. Niemand erwartet mich. Ich habe alles dabei, was ich brauche – Schlafsack, Ersatzkleidung, etwas Essen und Wasser, ein wenig Geld und „heilige Lektüre“.

Ich liebe es zu pilgern: Im bewussten Be-Gehen unseres Planeten liegt so viel Präsenz für die Vorgänge in uns und um uns herum, so viel Bescheidenheit und Aufrichtung, dass Gehen für mich der beste Weg ist, näher zu kommen – näher an mich, an meine Gedanken und Erinnerungen, näher auch an das Land, das ich durchwandere, Schritt für Schritt für Schritt. Gehen als spirituellen Weg praktizierte der Mensch seit jeher: ob es die Bettelmönche in Indien waren, die Pilger des Mittelalters oder die Aborigines bei ihren Walkabouts. Und wer weiß, was die Menschen zur Völkerwanderung inspiriert hat? Gehen liegt uns im Blut, ursprünglich lebte mensch nomadisch. Sesshaftigkeit, fes-

te Behausungen, Landbesitz, der dann mit Gewalt zu verteidigen war, ist menscheitsgeschichtlich noch neu. Pilgern ist seit einigen Jahren wieder gefragt, als Weg zu innerem und äußerem Frieden.

Ich selbst beziehe mich auf drei Menschen, für die Pilgern eine politisch-spirituelle Praxis ist. Der erste war eine Amerikanerin. Sie nannte sich Peace Pilgrim und sagte: „Ein Pilger ist ein Wanderer mit einer bestimmten Absicht.“ Peace Pilgrim machte sich 1953 auf den Weg, um für den Weltfrieden zu pilgern. Sie gab all ihren Besitz auf, hatte nichts außer der Kleidung auf ihrer Haut und in einer Tunika eine Zahnbürste und ein paar Flugblätter mit ihrem Vor-

schlag für den Weltfrieden. In den nächsten 28 Jahren wanderte sie kreuz und quer durch die USA. Sie aß, was man ihr schenkte, schlief, wo man sie einlud, oder einfach draußen. Sie wurde von Schulen, Fernsehsendern, Festivals eingeladen und verbreitete überall ihre Botschaft: „Das ist der Weg zum Frieden: Überwinde Böses mit Gutem, Falschheit mit Wahrheit und Hass mit Liebe.“ Sie inspirierte Zehntausende von Menschen. Am 7. Juli 1981, mit 83, wurde sie von einem Auto erfasst und starb. Einen Tag vor ihrem Tod hatte sie in ihrem letzten Interview gesagt: „Mit Sicherheit bin ich ein glücklicher Mensch. Wie könnte jemand Gott kennen und nicht voller Freude sein?“

Gehen ohne Ziel

Für den nächsten, Claude AnShin Thomas, bedeutet Pilgern „gehen, um zu gehen“. Als Bettelmönch wandert der Vietnam-Veteran und Zen-Buddhist an Schauplätze des Krieges und des Gedenkens, er ging weite Strecken von Auschwitz nach Hiroshima, besuchte alle Gedenkstätten Deutschlands, pilgerte durch die USA. Auch er geht mit seinen Gruppen ohne Geld, bittet um Essen und einen Schlafplatz und versucht, an Orten des Schmerzes, des Gedenkens und der Gewalt Zeugenschaft abzulegen. „Bei einer Pilgerreise geht es nicht vorrangig um das Gehen oder Wandern. Es geht darum, was uns hilft, unser Selbst tiefer und genauer zu ergründen. Wenn ich damit beschäftigt bin, ein Ziel zu erreichen, dann kann ich all den Reichtum, all die Fülle, die das Leben mir im gegenwärtigen Augenblick bietet, nicht sehen; ich bin nicht da.“ Die dritte, Sabine Lichtenfels, Friedensbotschafterin und Mitgründerin von Tamera, leitete mehrere Friedenspilgerreisen an, durch Israel-Palästina, durch Kolumbien, und pilgerte in Trockengebieten von Kalifornien und Südeuropa für das Wasser. Mehrmals war ich dabei. Es war ein tiefes Erlebnis, gemeinsam mit Einheimischen und Internationalen zu Fuß durch ein Krisengebiet zu gehen, durch Militärcamps, Flüchtlingslager und Siedlungen, und von Bauern, Bürgermeistern und Siedlern bewirtet zu werden. Wir wurden Zeugen von Zerstörung, aber auch von Versöhnung. Einige der mitpilgernden Menschen lebten in einer realen Situation der Bedrohung und alltäglichen Gewalt, einige hatten Freunde, Geliebte und Kinder im Krieg verloren oder waren sogar selbst zu Tätern geworden. Für ein paar Tage oder Wochen konnten sie austreten und Zeuge ihrer selbst werden auf diesem Weg nach innen. Sie fanden Gebete, die ihren Willen für ein friedliches Leben stärkten. Gelegenheiten für Gespräche zwischen Freunden und Feinden entstanden und all die Situationen, die eine Pilgerschaft mit sich bringt: gegenseitige Hilfe, geteiltes Essen, Interesse aneinander, Kennenlernen. Solche Pilgerreisen erzeugen Gemeinschaft. Sie können mithelfen, Feindschaft und feindliches Denken überhaupt zu überwinden. Sie schaffen die Voraussetzung für Frieden mit sich selbst und mit dem, was uns umgibt.

Wir wurden trotzdem manchmal gefragt: Warum macht ihr eure Friedensdemonstration in der Wüste, wo euch niemand sieht? Was könnt ihr so bewirken? Natürlich gibt es viele Aktionen, die wir gegen den Krieg unternehmen können und die wir auch unternehmen müssen. Gleichzeitig weiß ich: Wir können auf der Welt nur so viel Frieden erzeugen, wie wir im Inneren geschaffen haben. Wenn wir eine wirksame Kraft werden wollen, die aktuelle und weitere Kriege unmöglich macht, brauchen wir – neben den Aktionen im Äußeren – ein Wissen über die Kriege in unserem Inneren.

Kraftsätze

Ich bin auf meinem Weg zu mir, ich bin auf meinem Weg zu Gott. Diese Sätze habe ich in der letzten Woche viele tausend Mal im Rhythmus der Schritte vor mich hingedacht. Die Schritte – die ersten bei Sonnenaufgang, wenn die Beine noch steif sind, bis zu den letzten, wenn die Füße müde sind, aber beim Anblick des Schlafplatzes wieder schneller werden –, all die Schritte, gegangen an Flussläufen und Autobahnen, durch Städte und Industriegebiete, durch ver-

löste sich meine Aufmerksamkeit von den Sätzen, sie beteten sich von selbst, um mir einzeln immer wieder entgegenzuleuchten, während der Weg unter mir vorbeiglitt und die Landschaft durch mich hindurchfloss; es war eine Informationskette, die sich zusammenfügte wie ein heilsamer DNS-Strang für die bewusste Einübung von Freude, Zeugenschaft und Liebe.

**Ich bin auf meinem Pilgerweg.
Ich bin auf meinem Weg zu Gott.
Gott zeigt sich in allen Dingen.**

Ein Pilgerweg ist ein Weg „zu Gott“. Was für ein Glück, ein solches Ziel zu haben. Wofür immer das Wort Gott steht (immerhin sagt die Bibel: Du sollst dir kein Bildnis machen!), für mich war es eine Freude, ihm Schritt für Schritt für Schritt entgegenzulaufen. Mal war es ein blühender Baum, auf den mein Blick fiel, ein Vogelruf, in dem er sich zeigte, und manchmal wohnte er sogar in einer Kirche. Ich lernte, ihn auch in Industriegebieten zu sehen oder vielleicht in einer weggeworfenen Flasche, in der sich die Sonne spiegelt.



fallene Dörfer und einsame Bergtäler, über steinige Pfade oder vorbei an Agrarmonokulturen – diese Schritte halten in mir noch nach. In ihrem Rhythmus begannen sich Sätze zu formen, Kraftsätze, kurze Gebete, die sich zu einer langen Kette zusammenfügten. Die, die Kraft gaben, blieben, die anderen gingen wieder verloren. Irgendwann

Ananda sei mein Kompass!

Ananda, die Lebensfreude des Daseins selbst, die Freude ohne äußeren Grund. Manchmal stürmte sie mir jubelnd entgegen, und ich lächelte froh zurück. Manchmal, wenn ich dunkle Gefilde in meinem Inneren durchwanderte, war bloß die Erwähnung des Wortes Ananda ein Hohn und eine schmerzhaft



Leila Dregger wurde Agraringenieurin, weil sie für Lebensmitteligerechtigkeit eintrat und Landkommunen gründen wollte; sie wurde Journalistin, um über weltweite Alternativen zu berichten, sie schrieb Theaterstücke, um mit Kunst und Poesie die Welt zu verändern, gab eine Frauenzeitschrift heraus, um der weiblichen Stimme mehr Wirkung zu geben. Sie lebt und arbeitet vor allem im Heilungsbiotop 1 Tamera in Portugal.

Info und Kontakt über
leila.dregger@snaflu.de

Weitere Infos auf
www.tamera.org



rung an ein verlorenes Paradies. Aber die Entdeckung war: Ich konnte Lebensfreude einüben, allein durch diesen Kraftsatz. Es ist, als wenn man ein Pendel leicht, aber beharrlich anstößt – irgendwann schlägt es von selbst weiter.

Überflüssiges nimm von mir!

Die Erinnerung an eine Lüge, eine Schuldverschiebung oder an einen gehässigen Gedanken bleibt beim schweigenden Wandern Stunde um Stunde im mentalen Kreislauf, legt sich wie Mehltau auf das Gemüt – als schlechte Laune, Unruhe oder Müdigkeit. Die kannst du nicht ausagieren oder einem anderen anlasten, denn du schweigst und bist Zeugin nur deiner selbst. Du musst in diesen Spiegel blicken, musst die Schatten an dein Herz nehmen, bevor du sie bereinigen oder einfach fallen lassen kannst.

Ich will Zeuge sein.

Zwischen Schnellstraßen und Steinbrüchen und einer großartigen Bergkulisse stelle ich mir vor, dass sich die ganze Welt in mir befindet. Alle Schönheit, alle Probleme, alle Kriege: gespiegelt auf dem Grund meiner selbst. Was wäre der heilende Gedanke, was wären die heilenden Schritte, wenn ich die Welt wäre? Wo läge der archimedische Punkt für eine Veränderung?

Aus der Ruhe kommt die Kraft.

Nach einigen Tagen tauchen die inneren Monster auf. In stillen Dialogen, in Träumen: Kriegsbilder. Ich sehe Bilder der Grausamkeit – Andersgläubige, die im Namen der Kirche ermordet werden, die Kälte der Täter, den Blick der Opfer, die ein letztes Mal auf das Licht der Welt blicken. Ist denn niemand bei ihnen? Wo kommen diese Bilder her? Ist das die Realität, die jetzt in diesem Moment irgendwo geschieht? Oder ist das meine eigene karmische Erinnerung? Ich bin an der Quelle des Krieges. Ich weiß: Die Opfer, die Täter – das könnte ich sein. Wenn wir nicht verstehen, dass wir uns nicht unterscheiden von den Wärtern von Auschwitz, wird es Auschwitz wieder geben, sagt Claude AnShin Thomas. In mir festigt sich der Wille, nicht mehr die Augen zu verschließen vor dem Elend der Welt, sondern wenigstens das: bei ihnen zu sein, ihr Leid zu sehen, es zu bezeugen.

Meine Schritte gegen den Krieg.

Ich weiß, dass viele Menschen, gerade aus der spirituellen Szene, sagen, es bringe nichts, gegen etwas zu sein. Mir geht es da anders. Wenn ich mir vor Augen führe, welche Gräueltaten begangen werden im Namen einer weltweiten Konzernherrschaft, im Namen der Feigheit, der Dummheit und der Ignoranz –

dann will und muss ich mich mit meinem ganzen Gewicht dagegen stemmen. Ich brauche das Dagegen, aber selbstverständlich auch ein Dafür: Perspektiven für den Frieden, Strategien, Visionen für ein anderes Leben.

Danke für das Leben!

Ja, danke für jeden Grashalm, für jedes winzig kleine Käferchen, für die Erde unter meinen Füßen. Danke auch für das Leben in mir, ob es sich als Müdigkeit oder Schmerz in den Knöcheln ausdrückt oder als Regung in meinem Herzen: Danke! ☺



Literatur:
Leila Dregger,
Frau-Sein allein
genügt nicht – mein
Weg als Aktivistin für
Frieden und Liebe,
edition Zeitpunkt,
2017





Pilgern nach Santiago im „Ballengang“

Kennst du das? Schmerzen melden sich schon seit längerem im Körper, irgendwas läuft falsch! Die Suche nach Linderung beginnt: Der Osteopath soll's richten, die Physiotherapeutin möge die Verspannungen fortmassieren, die Schuheinlage den Schmerz wegpölnern ... Doch was ist mit meiner eigenen Verantwortung für Beweglichkeit? Was wäre, wenn die Auswirkung meiner Gangart meine Gesundheit massiv beeinflusst, so weit, dass ich mich wieder schmerzfrei bewegen könnte? Und was hat das alles nun mit Pilgern im Ballengang zu tun?

Monate, bevor ich mich mit meinen handgefertigten Barfußsandalen Richtung portugiesischen Pilgerweg nach Santiago de Compostela aufmachte, wurden schon einige Wetten darüber abgeschlossen, ob ich überhaupt dort ankommen würde. Dass es dazu kommen konnte, hat seinen Ursprung rund zehn Jahre zurück. Meine Forschungsreise begann 2007 mit schmerzhaften Gelenkentzündungen. Durch den Leistungssport waren meine Knie ständig angeschwollen und meine Außenbänder so geschwächt, dass ich mehrmals die Woche umknickte. Da ich Bewegung und Sport über alles liebe, musste eine einfache Lösung her. Aus eigenem Antrieb und komplett ohne Lehrer oder Vorwissen entdeckte ich für

mich damals den Ballengang – genau genommen beobachtete ich kleine Kinder, wie sie sich tänzelnd in kleinen Tripelschrittchen auf dem Vorfuß fortbewegten, und begann sie zu imitieren.

So kam ich über viele Jahre des Forschens und Ausprobierens zur Erkenntnis, dass der Ballengang für mich – und mittlerweile schon für viele andere – die natürlichste Gangart ist. Seitdem behandle ich in meiner Praxis viele Menschen mit Fuß- und Rückenproblemen. Seit fünf Jahren werden unter meiner Anleitung – nach einer ausführlichen Gang- und Bewegungsberatung – spezielle Sandalen für Menschen angefertigt, die sich entschieden haben, den Weg zurück zur natürlichen Bewegung und zum Ballengang zu finden. Sie be-

richten von gesundheitlichen Verbesserungen und positiven Wirkungen, sowohl auf der körperlichen als auch der seelischen Ebene.

Pilgern blasenlos

Im Januar 2017 entschied ich mich, 400 Kilometer auf dem portugiesischen Pilgerweg nach Santiago de Compostela auf meinen Sandalen und – wenn der Weg es zulässt – komplett barfuß zu wandern. Ich wollte erforschen, ob sich der Ballengang auf längeren Strecken – auch auf Asphalt – bewährt. Im Mai 2017 startete ich an der Kathedrale in Porto auf meinen „Tarasoles-Sandalen“, die ich mir aus einem anschniegsamen Material aus recycelten Walnussschalen und einer flexiblen Kautschuksohle an-

von Sabine Schumacher



Sabine Schumacher ist seit 17 Jahren Heilpraktikerin, Dozentin und Coach im Bereich ganzheitlicher Gesundheit. Ihre eigene Geschichte hat sie zur „natürlichen Bewegung“ zurückgeführt, die sie heute viele Menschen in Einzel- und Gruppencoachings lehrt. Da sie selbst begeisterte Läuferin und Wanderin ist, entwickelte sich aus ihrer zehnjährigen neu ausgerichteten Wander- und Laufenerfahrung das „Tara-Walking/-Running“ sowie die „Ballengang-Schule“.

Neben der bestehenden „Online-Ballengang-Schule“ und regelmäßigen Ballengang- und „Natural Running“-Seminaren in der Natur sind weitere Online-Kurse und demnächst eine Ausbildung über mehrere Monate geplant.

Nächstes Ballengangseminar:
2. September 2017
„Natural Running“-Workshop:
3. September 2017

Info und Kontakt
Tel.: 030-57 70 23 46
oder
info@inner-chi.de
www.inner-chi.de
Blog: www.barfusswege.wordpress.com
Infos Barfuß-Sandalen:
www.tarsoles.wordpress.com

Gratis Videokurs Ballengang:
https://gesund-lebensformen.ipages.co/nat-rl-ich-bewegen/

fertigte. Ein weicher Schnürsenkel befestigte diese fußbettfreie Sohle komfortabel an meinen Füßen. Der aufkommende Regen tat meiner Abenteuerlust keinen Abbruch. Ich ließ die Stadt hinter mir und folgte dem Jakobsweg entlang der rauen Küste. Holzbohlen bis zum Horizont pflasterten meinen Weg. Trotz des immer gleichen Untergrunds fühlten sich meine Füße auf den Sandalen wohl und ich genoss den Regen und das Meer. Durchnässt träumte ich dann doch irgendwann von einem warmen Getränk und fand bald in einer netten Bar in einem bezaubernden Fischerdörfchen einen trockenen Platz.

Die Menschen in Portugal sind extrem freundlich und herzofen! Sogleich wurde ich liebevoll mit „Empanadas“ (frisch gefüllten Teigtaschen) von einem sehr alten Ehepaar versorgt, das sich neugierig neben mich setzte und munter ein Gespräch mit mir begann. „Warum wanderst du barfuß – tun da die Füße nicht weh?“ Diese Frage begleitete mich immer wieder – und tatsächlich gab es Mitpilger, die bezweifelten, dass ich es bis nach Santiago ohne festes Schuhwerk schaffen würde.

Den ersten Abend verbrachte ich auf einem Campingplatz, der für Pilger ausgestattet war. Nach einem reichhaltigen gemeinsamen Mahl wurden unzählige Blasenpflaster herumgereicht und Diskussionen über richtiges und falsches Schuhwerk geführt. Die meisten Pilger kamen zu der Erkenntnis, dass möglicherweise harte Wanderstiefel die Ursache ihrer Leiden waren. Während ich meine blasenfreien Füße betrachtete, wunderte es mich, dass es meinen Mitpilgern überhaupt möglich ist, auf einer verwundeten Fußsohle noch einen Schritt weiterzugehen.

Simple Da-Sein

Am nächsten Morgen ging ich weiter an der Küste entlang. Malerische Fischerdörfer wechselten sich auf den nächsten Tagesetappen mit traumhaften Eukalyptuswäldern ab. Zwischendrin lief ich zu meinem Leidwesen auch viele Kilometer an größeren Asphaltstraßen entlang. Ich trug die meiste Zeit meine Sandalen, und wenn meine Füße müde waren, verweilte ich. Immer mehr fand ich zu meinem eigenen stimmigen Laufrhythmus zurück. Das kilometer-

lange Pilgern versetzte mich innerlich oft in einen ruhigen und glücklichen Zustand. Ich erlebte, wie mein denkender Verstand mir immer öfter Pausen schenkte, in denen dann einfach die Wahrnehmung und meine Gefühle in den Vordergrund traten. Je mehr ich mich auf meine Füße besann und vollständig die Bewegung erlebte, desto mehr fiel ich „wie nach innen“. In diesen magischen Momenten erlebte ich die Wälder, die Gerüche, die Hitze, den Regen wie ein unschuldiges Kind und erfreute mich am simplen Da-Sein.

Portugal ist im Frühling ein intensives Sinneserlebnis, alles blüht und wuchert. An einem weiteren verregneten Morgen lief ich komplett barfuß durch tiefe Pfützen. Den Duft des Waldes nahm ich mit jeder Pore auf und fiel wieder in das Gefühl der Gegenwärtigkeit und Freude. Am liebsten pilgerte ich allein. Ich vermied tagsüber bewusst das Grübeln und das viele Sprechen mit anderen. Abends in den Herbergen sprach ich mit Pilgern über die Erlebnisse des Tages. Wir diskutierten viel über Füße und Verschiedenheiten der Gangarten.



Um den unbewussten Vorgang des Gehens besser zu verstehen, ist es sinnvoll, andere Menschen dabei zu beobachten. Wie ist dabei die Haltung des ganzen Körpers, wie setzen die Füße auf, ist der Gang steif, geschmeidig oder abgehackt? Wirkt der Mensch entspannt oder eher, als habe er einen Stock verschluckt? Was fällt auf bei den Schultern, dem Kopf und der Hüfte?

Da ich über die vordere Zone des Fußes – den weichen Ballen – zuerst aufsetze, nutze ich die körpereigene Dämpfung. Ich vermeide ganz bewusst das harte Ab-

rollen über die Ferse. Den Unterschied von Fersen- und Ballengang kann man hören, wenn man sich die Finger beim Gehen in die Ohren steckt. Die Erschütterung des „Fersenstoßes“ verursacht ein lautes „Tock-Tock-Tock“ – das sind zirka 50 Kilogramm pro Schritt, die Gelenke, Wirbelsäule und Schädelknochen belasten. Viele Mitpilger berichteten mir von Knie- und Rückenschmerzen. Oft erklärte ich kurz den Ballengang: „Visualisiere ein Band, das deinen Kopf nach oben zieht, lass die Schultern locker und entspanne deinen Bauch. Hebe ein Bein und lasse den Fuß locker hängen. Ein weiteres Band zieht jetzt vom Herzen nach vorn in die Laufrichtung.“

Tiefes Zur-Ruhe-Kommen

Der Ballengang ist ein „Drei-Phasen-Schritt“: Zuerst setzt die Außenseite des kleinen Zehenballen und danach erst die Innenseite des Ballens auf den Boden auf, zuallerletzt die Ferse. So kann sich die Achillessehne optimal ausdehnen und auch das Fußgewölbe wird gestärkt. Der Ballengang beschränkt sich nicht auf die Füße. Erst die aufrechte Körperstatik

mit entspanntem Bauch ist der Schlüssel zum Vorfußgehen. Der Impuls des Voranschreitens kommt dabei aus der lockeren Hüftbewegung. Aus diesem Grund bevorzugte ich ein minimalistisches Tragesystem an meinem Rucksack mit zirka sechs bis sieben Kilo Inhalt. Es war unglaublich erleichternd zu erleben, wie wenig ich zum Pilgern benötigte. Zum Waschen von Körper, Kleidung und Haaren genügt ein biologisch abbaubares Stück Pflanzenseife. Fast jeden Abend wusch ich mein Standard-Outfit, da ich mich nicht mit vielem belasten wollte. Das wasserfeste Regencapete diente mir besser als eine durchnässte Regenjacke.

In den letzten Tagen entschied ich mich für eine alternative Wegvariante, den „Camino Espiritual“. Diese Strecke wurde die berührendste und magischste Etappe meines Weges. Es wurde zu meiner Freude etwas bergiger. Unterkunft fand ich in einem Zisterzienserkloster. Morgens weckten mich die Nonnen mit einem wunderschönen Gesang und segneten mich für den Weg. Ihre Gastfreundlichkeit rührte mich zu Tränen. Der Weg verlief weiter durch moosgrüne Wälder und entlang eines reißenden Flusses. Ich pas-

sierte kleine und große Wasserfälle, die mich mit ihren Farben und Klängen durchdrangen. Besonders beim Barfußpilgern vertiefte sich mein inneres Erleben des Eins-Seins. Wenn der Ballen zuerst sanft auf die Erde aufsetzte, überkam mich eine kindliche Freude und Begeisterung am Leben. Die Ferse kommt bei mir erst zum Schluss zum Boden, was ich als ein tiefes Zur-Ruhe-Kommen erlebte. Der Ballen setzt auf – „ich fühle“, „danach die Ferse – „ich ruhe“.



Konflikt Denken und Fühlen

Am Ende des Weges, in einem Einzelgespräch mit einer weisen Nonne, berichtete ich ihr davon. „Viele machen die Erfahrung des Weges, doch die meisten verpassen dessen Bedeutung“, sagte die Nonne. Ich erzählte ihr freudig von meinen Barfußfahrten und dass ich tatsächlich bis zum Ende des Weges blasen- und schmerzfrei geblieben bin. Dass ich genau in mich hineinspürte, wenn die Etappe für mich zu lang wurde, dann lieber ausruhte oder in eine Herberge einkehrte.

Der Arzt Dr. Peter Greb erforscht seit über 40 Jahren den Ballengang und benannte seine Erkenntnis international verständlich als „GODO“ („Gehe deinen Weg“). „GODO“ bedeutet im Italienischen auch „ich genieße“ (von „godere“). Dr. Greb beschrieb den Vorgang des Ballen-Gehens als eine Entscheidung, sich tiefer und bewusster aufs Fühlen einzulassen. Die Ferse ist übrigens in der Fußreflexzonenmassage die Zone der Geschlechtsorgane. Der Ballen entspricht

dem Areal des Herzens und der Lungen. Entsprechend werden beim Gehen diese Organe massiert und aktiviert.

Der Ballengang ist keine Methode, sondern eine Rück-Erinnerung an unser natürliches Bewegungsmuster, das wir von Kindesbeinen an praktizierten. Dadurch kann der Organismus selbst in eine Balance zurückfinden.

„Ballengang-Coach“ ist für mich der Beruf der Zukunft. Das Erleben beim Gehen steht dabei im Vordergrund und begünstigt die Wahrnehmung und die Achtsamkeit im Alltag. Immer mehr Menschen

klagen heute über Haltungsschäden, Fußbeschwerden, Schmerzen, psychische Probleme, für die der Ballengang einen neuen Weg aufzeigen kann. In den letzten Jahren kommen vermehrt Ärzte und Orthopäden zu unseren Seminaren. Mehr und mehr beginnen die Menschen das materialistisch geprägte Weltbild der Schulmedizin und Orthopädie zu hinterfragen. Der Ballengang beinhaltet die vollständige innere und äußere Aufrichtung des Menschen. Wichtig dabei ist, dass der Fuß in der Bewegung loslässt und dadurch der Vorfuß zuerst aufsetzt. Endlich kann der gesamte Organismus loslassen. Der Fersengang zwingt uns durch die gebeugte, angespannte Haltung schmerzhaft ins Hohlkreuz. Schmerzen, Verkrampfungen bis hin zu Depressionen können begünstigt werden.

Wir sehnen uns alle nach Fühlen und Einheit. Der Fersengänger bleibt jedoch im unbewussten Widerspruch des „Ich will – Ich will nicht fühlen“. Wir können uns fragen: Wie berühren wir den Boden, wie stehen wir zur Erde?

Hand aufs Herz: Der Konflikt „Denken und Fühlen“ ist momentan eines der zentralen Themen auf diesem Planeten. Wir ersehnen den „Fort-Schritt“ und suchen nach neuen Wegen miteinander, verbleiben aber gleichzeitig in der Körperstatik des „Ich will (dich) gar nicht fühlen“.

Zur Selbsterforschung eine Übung: Gehe auf einen lieben Menschen im Fersengang zu und gib ihm die Hand. Dann setze mit dem Ballen zuerst auf den Boden auf und schreite auf einen lieben Menschen zu. Was erlebst du, wie fühlst du dich dabei? Hast du schon einmal deine Liebste, deinen Liebsten auf dem Hacken stehend geküsst? Viel Spaß beim Ausprobieren! ☺

LESEN IM MORPHISCHEN FELD, MFL® & DIE HERZINTEGRATION

Anzeige

Lesen im morphischen Feld

Wann immer man das Gefühl hat „stecken zu bleiben“ oder die Ereignisse, die einem begegnen, nicht richtig einzuordnen weiß, kann ein Blick aus der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.

Im morphischen Feld finden Sie Antworten auf Fragen zu allen Lebensbereichen, ob beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Gern lese ich für Sie!

Herzintegration

Ihr Herz ist nicht nur ein Organ, sondern es kann alles, was es berührt, wandeln und transformieren. Im Rahmen der MFL®-Arbeit nutzen wir oft die Herzintegration zur Heilung von noch nicht gelösten Themen. Durch das wahrhaftige Ansehen und die vollendete Annahme heilen alle alten Wunden. Gern unterstütze und begleite ich Sie bei Ihrem persönlichen Herzintegrationsprozess.



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



Pampa Mesayoks – Der Weg der Erdenhüter

Ein besonderer spiritueller Weg ist der Weg der Erdenhüter, welche die Inka-Tradition fortführen. Die Filmemacherin Annette Assmy lässt sich in dieser schamanischen Tradition ausbilden und durchläuft dabei verschiedenste Einweihungen. Hier beschreibt sie das Weltbild dieser spirituellen Richtung und einzelne Initiationen.

von Annette
Assmy

Owohl ich bis heute noch nicht in Peru war, weiß ich, dass ich die Ruinenstadt Machu Picchu kenne. Ich bin in meinen nächtlichen Traumreisen schon einmal dort gewesen. Diese Traumreisen gehören zu meinem spirituellen Weg. Jedes Jahr treffe ich in Holland während meiner langjährigen Ausbildung als Erdenhüterin und Energiearbeiterin die Qeros, die Ureinwohner aus den peruanischen Hochanden. Ich habe mich für deren spirituellen Weg entschieden und gehe ihn nun schon seit fünf Jahren. Die Schule der Schamanen unterscheidet sich bezüglich der Lerninhalte und ihrer Vermittlung komplett von den Schulungswegen unserer westlichen Welt. Ihr Wissen besteht darin, sich wieder mit den Natur-Elementen zu verbinden, die innere Welt in uns zu entdecken, selbstermächtigt zu denken, zu handeln und zu sein. Als Schülerin der Qeros werde ich in ihr Wissen eingeweiht, meistens durch Initiationen – energetische Über-

tragungen, die einen mit den Plejaden, den Kraftplätzen aus Peru oder mit den drei Kraftorten in unserem Chakrasystem, dem Herzen, dem Bauch und dem dritten Auge, verbinden und diese Prinzipien in uns wieder erwecken, aktivieren und stärken.

Inka-Tradition

Für die Qeros ist alles lebende Energie, alles wird durchströmt von Energie, und sie kommt von verschiedenen Quellen aus der Natur, dem Universum, der Urquelle, den Schichten von Mutter Erde und aus uns heraus. Wir sind Teil dieser lebenden Energie, die ständig fließt und uns durchdringt. Wenn wir diesen Energiefluss spüren, fühlen wir uns verbunden, verknüpft mit allem Sein, der Quelle der Schöpfung. Doch meistens fühlen wir uns eher unverbunden und unser Leben stagniert. Wir haben das Gefühl, als ob eine „andere Macht“ unser Leben steuert, und wir denken, wir können nur auf äußere Umstände reagieren.

Von diesem Platz aus fühlt sich das Leben schwer und oft kaum zu bewältigen an. Zwar können wir äußere Umstände tatsächlich manchmal nicht kontrollieren, aber wir können bestimmen, wie wir darauf reagieren. Wenn wir jedoch von unseren eigenen destruktiven Gedanken, Gefühlen oder unseren unbewussten Programmen „gesteuert“ werden, haben wir wenig Einfluss- und Entscheidungsmöglichkeiten. Das ist dann der Moment, in dem wir merken, dass etwas in Stagnation geraten ist. Der Fluss ist ins Stocken gekommen. Unsere Energien stecken fest. Und meistens wirkt sich das psychosomatisch auf unseren Körper aus und wir reagieren mit Krankheiten. Unsere Gedanken richten sich immer stärker destruktiv gegen uns selbst aus. Unsere Seele antwortet mit Warnrufen, die wir meistens nicht verstehen, da unsere Seele durch Symbole, Bilder und Metaphern zu uns spricht. Unsere Seele wird in der Andenkultur durch den Kolibri verkörpert. Der Kolibri, wie auch unsere

Seele, hat eine sehr hohe Schwingungsfrequenz. Die Kolibris können mit 40 bis 50 Flügelschlägen pro Sekunde auf der Stelle fliegen, um den Nektar aus Blüten zu trinken.

Auch unsere Seele möchte zu der Blüte vordringen, die uns süßen Nektar schenkt. Das gilt für alle Bereiche unseres Lebens. Unsere Seele möchte, dass wir den Mut finden, unser Leben so zu verändern, dass wir wieder in einer hohen Schwingung sind und uns von süßem Nektar nähren können. Wenn wir unser Leben, unsere Gedanken, unseren Körper nicht darauf ausrichten, unserer wahren Bestimmung zu folgen, leiden wir. Irgendetwas fühlt sich nicht richtig an. Um diese Energien wieder in den Fluss zu bringen und unseren Seelenruf zu vernehmen, gehen die Erdenhüter in die Stille, in die Natur und kreieren Zeremonien. Durch Zeremonien erhalten wir Zugang zu dem heiligen Raum, wo die lineare Zeit verschimmt und wir in die Zeitlosigkeit eintreten. Das ist der Ort der Stille, der inneren Einkehr, der Hingabe an das Leben und an die Schönheit in allen Dingen. Es ist die Verbindung zur Schöpfung, der Quelle von allem. Es ist die bedingungslose Liebe für alles, was ist, und für uns selber, und wir erkennen, dass wir mehr sind „als nur „Wesen in einem Körper“. Wir erkennen, dass wir eine unendliche Seele

sind. Die Verbindung zu dieser Schöpferquelle kann gestärkt werden, so dass wir auch in unserem Alltag immer das Gefühl haben, wir sind Teil von Allem, was ist. Sich dem zu öffnen, bedeutet zu den Menschen zu werden, die wir uns erträumen – fühlende, dankbare, magische und mit allem verbundene Wesen.

Despacho – Gebetsbündel

Zeremonien und Initiationen sind wie Türöffner zu einem anderen Gewahrsein und einem allumfassenden Erleben. Wir können durch solche Zeremonien unsere Gefühle und Gedanken in Einklang mit uns bringen. Dann erst wird uns klar, was unsere tiefsten und menschlichsten Sehnsüchte sind: die Verbundenheit mit allem zu erfahren, das All-Eins-Sein.

Eine der für mich kraftvollsten Rituale

aus der Andentradition sind Despachos-Zeremonien. Despachos sind Gebetsbündel aus natürlichen Produkten. Gemeinsam kreieren wir einen Altar bzw. ein Mandala aus verschiedenen Dingen wie Bonbons, Blumen, Reis und vielem mehr. Wir geben unsere Gebete, Dank-sagungen, Bitten um Heilung und Transformation mit unserer Atmung in drei Quintus (Gebetsblätter). Die drei Blätter repräsentieren die drei schamanischen Welten: die mittlere Welt -- unsere Realität im Hier und Jetzt –, die obere Welt – wo wir in die kosmischen Sphären dringen, wo unsere Ahnen residieren und wo unsere Zukunft liegt – sowie die untere Welt – wo unsere Schatten liegen und unser Unterbewusstsein. Mit unserem Atem blasen wir unsere Gebete – zum Beispiel für die Heilung unserer Wunden, die Bitte um Transformation und Schutz und den



Wunsch nach Fülle und Zufriedenheit in unserem jetzigen Leben – in diese Quintus (Gebetsblätter) und informieren durch unsere Atemessenz alle drei Welten gleichzeitig. Das ist eine sehr kraftvolle Heilungsarbeit. Nachdem wir unsere persönlichen Gebete beendet haben, geben wir gemeinsam Gebete und Segnungen für Mutter Erde, Tiere und alle anderen lebenden Wesen in das Bündel. Wir kreieren einen Raum, in dem die Kraft der Gebete deutlich spürbar wird. Mit dem Atem und der Innenschau holen wir toxische Gefühle und alte Traumata ans Licht und können sie loslassen. Wir beteiligen uns ganz aktiv an unserem eigenen Heilungsprozess. Am Ende wird das Despacho in einer Feuerzeremonie verbrannt.

Ich habe schon viele wunderschöne Überraschungen in meinem Leben und dem der Teilnehmer meiner Workshops

erleben können, nachdem das Despacho verbrannt wurde!

Initiationen

Wir durchlaufen verschiedene Stationen in unserem Leben. Wir werden vom Kind zur Frau oder zum Mann, dann vielleicht zu Mutter oder Vater und zum Ende hin werden wir weise Alte. Diese Übergänge sind große Schritte und bringen viele Veränderungen in unserem Leben mit sich. Leider werden diese Übergänge viel zu selten bewusst wahrgenommen, geehrt oder sogar gefeiert und von der Gemeinschaft getragen. Die Initiationen, die ich während meiner Lehrzeit bei den Qeros bekommen habe, sind für mich wunderschöne Einweihungen, die mir bewusst machen, wo ich auf meiner Reise stehe. Sie helfen mir, bewusster Übergänge meines Lebens zu meistern und Zeuge zu sein, wie meine Seele wächst und somit auch mein Leben verändert. Diese wunderschönen Einweihungen sind wie Lichtsamen, die in unser Energiefeld gesetzt werden, damit wir zu leuchtenden und bewussten Menschen werden und diesen Planeten hüten. Wir können erst einmal damit beginnen, uns selbst zu ehren und nach dem zu suchen und uns danach auszurichten, was uns und unsere Seele nährt.

Zu den Initiationen gehören auch die Nustas-Karpay-Einweihungen (die sieben göttlichen Einweihungen). Das sind wunderschöne Initiationen, um Männer wie Frauen mit ihrer eigenen urweiblichen Kraft zu verbinden und sie in uns zu aktivieren. Sie öffnen unser Herz und festigen die Verbindung zu unseren Ahnen und zu Mutter Erde. Die sogenannten sieben Nustas sind archetypische Kräfte aus der Natur und verbinden uns mit Kraftorten in Peru. Jede dieser Nustas sind auch Göttinnen-Energien und Hüterinnen eines Tempels. Eine der Nusta ist zum Beispiel Mama Serena, die uns mit dem Element Wasser und allem, was fließt, verbindet und den Tempel der Meerjungfrauen hütet.

Wir sind dazu aufgefordert, diese Riten in uns wachsen zu lassen, eigene Kraftorte in der Natur zu finden und unsere eigene Verbindung mit den Elementen zu stärken.



Annette Assmy ist Filmemacherin und geht den Weg der Erdenhüterin. Es ist ihr ein Herzensanliegen, die seelennähernde Inka-Tradition in die westliche Welt zu bringen. Sie hat die Ausbildung „Healing the Light Body“ bei der Four Winds Society (Dr. Alberto Villoldo) gemacht und wird seit 2014 zur Pampa-Mesayok-Erdenhüterin an der Serena Anchanchu School in Holland bei den peruanischen Paqos ausgebildet. Sie bietet Einweihungen nach der Inka-Tradition an (wie die Nustas Karpay und Munay Ki Riten) sowie Einzelarbeit, Despacho-Zeremonien u.v.m.

Vom 8.-10. September 2017 bietet Annette Assmy die **Nustas-Karpay-Einweihungen** in der Nähe von Berlin an. Für November/Dezember sind die **Plejaden-Einweihungen** geplant.

Info und Kontakt unter
Tel. 0176-61 31 53 06
oder
a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com

Die Nustas Karpays sind Hüterinnen von großem Wissen. Wir können zu ihnen eine ganz persönliche Verbindung kreieren und somit selber zu mystischem Wissen gelangen. Die Einwei-

uns dadurch wieder mehr in uns zu Hause. Diese wunderschöne Sternen-Einweihung hilft uns, tiefsitzende Ängste loszulassen, verschüttetes Potenzial für uns wieder zu entdecken und Licht in unsere Seele zu bringen. Diese Einweihung stärkt unsere Bestimmung in dieser Welt und gibt uns die Kraft und Erdung, diese zu leben.



hungen ermöglichen es, dass sich unsere Chakren harmonisieren und wir schmerzhaft Erfahrungen loslassen können. Jede Einweihung ist eine ganz besondere Zeremonie, in der wir nicht nur dieses Wissen erhalten, sondern auch Blockaden und Schmerz aus unserem Herzen und aus unserem System lösen, wieder Kontakt zu unserem inneren Kind aufnehmen und Freude und Fülle in unser Leben einladen.

Eine besondere Initiation ist die Plejaden-Einweihung – Qoto Kuna Karpay. Laut den Qeros sind wir alle Kinder der Ster-

sammenhängende Wissen in unseren Alltag integrieren und leben, kann unsere innere Weisheit uns stärken und eine neue Orientierung geben. Ich schätze das Wissen der Inkas sehr, da es ein Weg des Herzens ist. Ich habe durch meine eigene innere Reise sehr viel mehr Freude, Fülle und Zufriedenheit in mein Leben gelassen und da, wo es sich vorher wie Wände angefühlt hat und ich das Gefühl hatte, mein Leben stagniert, haben jetzt Sanftmut, Mitgefühl und Vertrauen Einzug gehalten und das innere Wissen, dass ich meinem Herzen



ne, nach ihrer Tradition kommen wir von den Sternen. Wenn wir unser Seelenlicht zum Leuchten bringen, werden wir ein Stern auf Erden, der Veränderung bringt – allein durch unsere Präsenz. Die Plejaden spielen in der Kosmologie der Inkas und Qeros eine große Rolle. Dieses Geschwistergestirn bringt die Kraft des Lichtes zur Mutter Erde und wir fühlen

und meiner inneren Stimme folgen kann. All das hat mich darin bestärkt, dass ich auf meinem Lebensweg etwas bewirken kann. Ich möchte nun andere Menschen darin bestärken, die Verbindung zur Natur und den Elementen wieder zu entdecken und Kontakt zu ihrer eigenen Schöpferkraft und der des Universums aufzubauen. ☺



Warum emotionale Verletzungen uns helfen

von Gerhard Schobel

Ein Freund von mir sagte einmal: „Ein Herz muss im Laufe des Lebens immer wieder verletzt werden, denn nur dadurch kann es wirklich in Schwingung geraten – und nur dadurch erlangt es die notwendige menschliche Reife und Tiefe. Durch diese Verletzungen kommt das Herz erst in die Schwingungen des Mitgefühls, ansonsten bleibt oder wird es narzisstisch.“ Die Verletzung des Herzens scheint also etwas menschlich Notwendiges zu sein. Ohne diese Verletzung im Herzen bleiben wir in uns selbst verliebt wie Narziss – unfähig, wirklich in Beziehung zu treten: Weder zu uns, noch zur Mitwelt, noch zum Göttlichen. „Schweren“ Herzen ziehen wir uns nach seelisch schmerzenden Erlebnissen in unsere „Höhle“ zurück.

Doch was ist diese Höhle? Die Höhle, in die wir uns zurückziehen, ist die Höhle unseres Brustraumes, ist unser Herz, und wir halten darin Einkehr, um zu verstehen, innerlich bewusster und offener zu werden und wieder gestärkt nach außen zurückzukehren. Deshalb ist es äußerst wichtig, uns diese Freiheit des Rückzugs zu nehmen – einfach, um uns wieder in eine neue Beziehung zu uns selbst, zu unserer Umwelt und zu Gott/der Urkraft zu bringen, uns zu re-integrieren. Dieser Rückzug ist wie der Same, der in der Dunkelheit der Erde reift und der zuerst die schützende Hülle aufbrechen muss, damit er wirklich keimen kann. Erst nachdem die schützende Hülle verletzt wurde, kann der Samen mit dem Wasser des Lebens in Kontakt kommen, keimen und zu jener Pflanze wachsen, die in ihm schlummert. Was auf den Samen zutrifft, gehört durchaus auch zu unserer Entwicklung. Verletzungen helfen uns, in unsere wahre Größe und unser wahres Potential zu wachsen. Sie ermöglichen es, unser Herz, das im Prozess der Versteinerung begriffen war, wieder aufzusprengen, um neue Töne und Klänge in uns zur Entfaltung zu bringen.

www.aeon.ch



Hypnose als Schlüssel der Veränderung

Hypnose und ihre Wirkungen sind für viele Menschen immer noch mysteriös, fremd und geheimnisumwoben. Dabei ist sie ein eleganter und einfacher Weg in unser Unterbewusstsein und kann dort unsere negativen und selbstabwertenden Glaubenssätze mit positiven, lebensbejahenden Botschaften überschreiben.

Obwohl Hypnose bereits seit Jahrtausenden praktiziert wird, ist die Skepsis gegenüber dieser Methode immer noch groß. Das ist schade, denn ihre Wirkung ist enorm. Beispielsweise kann sie uns unterstützen, destruktive Gedanken umzupolen. Der englische Schriftsteller John Milton sagte einmal über das Potenzial unseres Bewusstseins: „Der Geist ist eine Welt für sich, in der die Hölle zum Himmel und der Himmel zur Hölle werden kann.“ Natürlich wurde Hypnose mitunter auch für Letzteres missbraucht, aber deshalb sollte man sie nicht grundsätzlich verdammten.

Hypnose ist auch keine Zauberei – womit sie auf Jahrmärkten und dergleichen immer wieder in Verbindung gebracht

wurde –, sondern sie eröffnet einen Weg, an unsere versteckten Talente und inneren Potentiale zu gelangen. Der österreichische Schriftsteller Nikolaus Lenau sagte einmal: „Viele suchen ihr Glück wie einen Hut, den sie auf dem Kopf tragen.“ Im Zusammenhang mit Hypnose heißt das: Unsere Selbstheilungskräfte tragen wir bereits in uns – wir müssen sie nicht suchen, sondern mit ihnen Kontakt aufnehmen. Hypnose ist ein Schlüssel zu diesem Potenzial in unserem Unterbewusstsein.

Es gibt viele Dinge in unserer ach so „zivilisierten“ Welt, die wirklich gefährlich sind und sogar tödlich enden können. Um nur einige zu nennen: Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und Alkoholmissbrauch – alles Ursachen für Zi-

vilisationskrankheiten mit ihren Millionen von Opfern. Hypnose gehört nicht zu diesen gefährlichen Dingen, sondern ist vielmehr eine Option, um die schädlichen Verhaltensmuster, die mit den oben genannten Süchten zusammenhängen, positiv zu beeinflussen. Mittlerweile ist bekannt, dass eine Hypnosebehandlung gute Chancen birgt, endlich Nichtraucher zu werden oder nachhaltig das Körpergewicht zu reduzieren. Doch Hypnose kann noch mehr, beispielsweise Zwänge bekämpfen, Ängste nehmen oder positives Denken erwecken.

Die Aufmerksamkeit fokussieren

Wissenschaftliche Anerkennung fand die Hypnose erst 1956, als ihr medizinischer Nutzen von der British Medical

von Steffen
Freyberg



Steffen Freyberg
praktiziert Hypnose
in Potsdam-
Babelsberg.

Info und Kontakt
unter
Tel.: 0179-103 47 94
oder
sfreyberg@icloud.com

Association offiziell bestätigt wurde. Grundsätzlich ist jeder Mensch hypnotisierbar. Die Basis dafür bildet die Fähigkeit, sich konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf einen einzelnen Gedanken fokussieren zu können. Am besten hypnotisierbar sind Kinder ab dem Grundschulalter, was gut nachvollziehbar ist, wenn wir Kinder beobachten, die ins Spiel vertieft sind und sich dabei nur schwer ablenken lassen.

Viele Menschen stehen der Hypnose noch ängstlich gegenüber, weil sie davon ausgehen, dass sie in einem hypnotischen Zustand nicht mehr Herr ihrer selbst sind. Das Gegenteil ist der Fall, da eine hypnotisierte Person absolut wach ist, wie Gehirnwellenmessungen mit dem EEG (Elektro-Enzephalograph) zeigen.

Franklin D. Roosevelt, ehemaliger US-Präsident, war ein starker Unterstützer und Förderer der Hypnose. Er sah in ihr ein Instrument, Selbstvertrauen zu stärken und folglich auch Ziele besser zu erreichen. Golf-Profi Tiger Woods hat sogar seinen eigenen Hypnotiseur, was Sinn macht, denn Golf hat, genau wie Hypnose, viel mit der Ausgewogenheit von Konzentration und Entspannung zu tun. Die Basis der Hypnose bildet die Entspannung. Nur wenn Körper und Geist entspannt sind, können Suggestionen eingebracht werden. Konzentration ist ebenfalls wichtig, denn der Geist bleibt während der Hypnose die ganze Zeit konzentriert. Der Klient schläft nicht wirklich, sondern folgt mit den Gedanken den Worten des Hypnotiseurs. Auch wenn viele Menschen der Hypnose noch nicht so recht trauen, gibt es bereits heute Bereiche, in denen sie ihren festen Platz hat. In Lüttich beispielsweise wurden schon über 8000 Operationen erfolgreich unter Hypnose statt herkömmlicher Narkose durchgeführt – die belgische Königin ist die bisher prominenteste Patientin.

Werkzeug Suggestion

Den Zustand der Hypnose kann man sich als eine Art Trance vorstellen. Jeder Mensch war schon einmal, mehr oder weniger bewusst, in einer Trance: bei langen Autobahn-Fahrten, vor, während oder nach dem sexuellen Höhepunkt. Auch bei Rock- und anderen Konzerten oder beim Marathon tritt dieser scheinbar weit entrückte Zustand häufig auf. Wir alle kennen auch Tagträumereien sehr gut oder versinken

gerne in einem spannenden Roman.

Um dorthin zu gelangen, ist im Fall der Hypnose das wichtigste Werkzeug die Suggestion. Das ist nichts grundsätzlich Beunruhigendes oder Gefährliches, denn auch im Alltag begegnen uns Suggestionen häufig. Nachrichten im Fernsehen oder Internet beispielsweise sind suggestiv und haben mentale Auswirkungen. Sie führen allerdings, wenn sie negativ sind, unter Umständen zu Angst, Aufregung, Sorgen und Ärger. Auch was Führungspersonen in wichtigen Situationen sagen, kann wie eine Suggestion wirken.

Wenn der Arzt nach einer Geburt sagt: „Das ist ein Prachtkerl, der bringt es mal zu etwas im Leben“, kann dieser Satz eine prägende Wirkung im Unterbewusstsein der Mutter entfalten und dafür sorgen, dass sie in ihrem Sohn tatsächlich einen Menschen sieht, der es zu etwas Besonderem bringt. Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung entfaltet sich nun gegebenenfalls in einer positiven Weise. Es kommt eben einfach auf den Inhalt einer Suggestion an.

Das, was Eltern ihren Kindern vorleben, ist ebenfalls ein Beispiel für eine Suggestionwirkung. Auch in der Werbung ist die Suggestion ein wichtiges Mittel, um bestimmte Kunden-Zielgruppen zu erreichen. Und natürlich können charismatische Redner ihre Zuhörer in ihren Bann ziehen und bestimmte Wirkungen auslösen. Eine Suggestion ist letztlich das Einschleusen einer Idee von einer Person in eine andere – und zwar mit bestimmten Tricks, so dass sie leicht und kritiklos ihr Ziel erreicht.

Über Einengungen hinauswachsen

Der Schriftsteller Antoine de St. Exupéry formulierte es so: *„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um ihnen Werkzeuge und Holz zu geben, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“* Sprichworte sowie oft gehörte und verinnerlichte Mustersätze können als Suggestion wirken und eine tiefe Programmierung im Unterbewusstsein bewirken. Was wir als Kind häufig gehört haben, beeinflusst unser weiteres Leben maßgeblich. Oft sorgen diese Sprichwörter dafür, dass wir dort, wo wir hineingeboren wurden, auch haften bleiben. Akademikerkinder studieren darum häufiger als Arbeiterkinder. Mustersätze wie: *„Schuster, bleib*

bei deinem Leisten“ und *„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“* sind anschauliche Beispiele für derartige Programmierungen. Wenn wir diese Sprichwörter wieder hören, prägen sie sich stark ein, arbeiten im Unterbewusstsein weiter, blockieren oder forcieren bestimmte Verhaltensweisen und formen die Charakterzüge mit.

Oftmals entfalten diese häufig gehörten Glaubenssätze eine suggestive Kraft und entwickeln weit bis ins spätere Leben hinein ungewollte Eigenschaften und Programmierungen, die schwierig wieder zu löschen sind. In jedem Menschen liegt jedoch die geistige Kraft, über diese Einengungen und Begrenzungen hinauszuwachsen, was ich persönlich aus eigener Erfahrung gut bestätigen kann. Erfolgreiche Hypnose öffnet unser Potenzial, die angenommenen ungeliebten Züge und Muster wieder rückgängig zu machen.

Wie das geht? Alte Glaubenssätze ersetzt man durch neue, indem man sie einfach überschreibt. Wenn wir beispielsweise schlecht über uns denken, sorgt unser Unterbewusstsein dafür, dass wir wirklich so sind. Positive Gedanken führen dagegen zu positiven Ergebnissen. Wenn man sich zum Beispiel sagt: *„Ich bin einfach schüchtern“*, bleibt man es. Wenn man sich aber mithilfe der Hypnose sagt: *„Ich schaffe das, ich kann stolz auf mich sein, ich bin ein wundervoller Mensch, andere Menschen sind gern in meiner Nähe, mir geht es von Tag zu Tag immer besser und besser...“*, dann kann das helfen, sich neu zu erfinden. Denn aus Gedanken werden Taten und Taten werden zu Gewohnheiten.

So wie immer wieder gehörte Elternsätze und Sprichwörter durch ihre Wiederholung wirken, ist es ebenfalls mit Suggestionen, die in einer Hypnosesitzung als Leitmotive verwendet werden. Der Lerneffekt ist umso nachhaltiger, je häufiger Spezifisches wiederholt wird.

Die Sitzung

Wie läuft eine Hypnosesitzung ab, und wie landen die positiven Gedanken in unserem Unterbewusstsein? Eine Hypnose-Sitzung besteht aus mehreren Bausteinen. Im Vorfeld sollten möglichst bestimmte Fragen geklärt werden, zum Beispiel, ob der Klient eine Allergie gegen Pollen hat – dann wäre die Suggestion einer Frühlingswiese eher nicht angebracht.

Die Hypnoseseitzung an sich ist eigentlich keine, sondern der Klient liegt meistens – je nachdem, was ihm angenehm ist. Der Hypnotiseur liest zuerst eine Entspannungs-Suggestion vor, bei der alle Körperteile durchgegangen werden und der Klient mit geschlossenen Augen nach und nach entspannt. Baustein zwei ist eine Fantasiereise – zum Beispiel zu einer Frühlingswiese oder an den Strand. Je nachdem, welche Vorlieben der Klient hat. Dann folgt als Drittes die spezifische Suggestion, um den unbefriedigenden Zustand des Klienten zu verbessern. Zum Beispiel: Ab jetzt ernähre ich mich möglichst gesund. Wasser ist mein Lieblingsgetränk. Oder Ähnliches. Zum Schluss erfolgt eine Rückführung aus der Hypnose. Rund 15 Minuten nach der Hypnose kann dem Hypnotisierten noch etwas schwindlig sein. Deshalb empfehle ich, nicht gleich ins Auto zu steigen, sondern noch einen kleinen Spaziergang um den Block zu machen.

Wann man mit einer fühlbaren Veränderung rechnen kann, ist ganz unterschiedlich. Bei einigen wenigen Menschen funktioniert Hypnose gar nicht. Aber gewöhnlich tritt bei manchen sofort eine Wirkung ein, bei anderen zeigen sich erst nach Wochen Ergebnisse. Allerdings kann man nach zwei Monaten Rauchabstinenz nicht einfach sagen, dass der Klient jetzt erfolgreich zum Nichtraucher geworden ist – das wäre unseriös. Wer nach einem Jahr allerdings immer noch Nichtraucher ist, kann seinen Erfolg mit dem gesparten Zigaretten-Geld wirklich feiern.

Möglichkeiten und Grenzen

Oft reicht tatsächlich eine einzige Sitzung aus. Trotzdem empfehle ich wenigstens drei Sitzungen und spreche dann auch Suggestionen auf das Mobiltelefon des Klienten, so dass er sich die positiven Affirmationen immer wieder anhören kann, wenn er merkt,

dass er doch wieder schwach wird.

Es gibt Bereiche, die sich besonders für eine Hypnose eignen, allerdings auch andere, wo sie kontraindiziert sein kann. Sehr gut beispielsweise wirkt Hypnose bei der Motivation zu mehr Bewegung und der Suggestion für eine gesunde Ernährung. Hat man allerdings beispielsweise Kopfschmerzen und therapiert diese durch Hypnose einfach weg, kann dies schlimme Folgen haben, denn Schmerzen sind immer auch ein Warnsignal des Körpers – im Falle von Kopfschmerzen könnte auch ein Tumor auf sich aufmerksam machen, der nach einer Behandlung ruft. Aber grundsätzlich gibt es kaum Grenzen. Das skurrilste Beispiel aus meiner Praxis war ein Arzt, der seinen Golf-Abschlag mittels Hypnose verbessern wollte. Ich hatte bis dato keine Ahnung von Golf und musste mich erstmal in die Materie einlesen, um die richtigen Fachbegriffe während der Hypnose zu verwenden ... ☺

KREUZBERG-TREPTOW

Professionelle Hypnosetherapie

Hypnose, die wohl älteste Heilmethode der Menschheit, ist ein schnell wirksames und effizientes Heilverfahren mit langer Tradition. Oft stellen sich verblüffend schnell die erhofften Erfolge ein.

In meiner Praxis für Psychotherapie und Hypnose in Berlin behandle ich Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Panikstörungen, Trauma, Depression, Phobien und Menschen in Lebenskrisen.

Lin Müller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildete Hypnotherapeutin
Kinesiologin
Terminvereinbarung:
Tel. 0179 - 706 19 70
hypnose.berlin@gmx.de
Weitere Infos unter:
www.lin-mueller.de



NEUKÖLLN

Hypnosetherapie Natascha Griesinger

Finde einen neuen Partner, einen neuen Job und stärke dein Selbstbewusstsein.

Überwinde Selbstzweifel, Unsicherheiten, Ängste, Zwänge und Phobien.

Gewichtsreduktion ohne Hungergefühle ist mit Hypnose möglich. Meistere neue Lebensumstände und Umorientierungen.

Finde Ruhe und Entspannung oder lass dich in ein früheres Leben zurückführen.

Hypnosepraxis Livingmind
Goldammerstr. 34
12351 Berlin

Tel. 030 - 25 81 63 23
info@mit-sicherheit-griesinger.de
www.mit-Sicherheit-Griesinger.de



BERLIN

Hypnospathie® Hypnose seriös vermittelt

Das DHI vereint die drei Eckpfeiler einer erfolgreichen Hypnoseausbildung: Erfahrung, Fachwissen und Lehrkompetenz.

Freuen Sie sich auf wissenschaftlich fundierte Methoden für jeden therapeutischen Zweck – von Lars Gutzeit begeistert und anschaulich erläutert. Sie werden die Hypnose im Anschluss sicher beherrschen.

Mit Hypnose erfolgreich sein – das lernen Sie in Berlin vom 21.9. bis 5.10.2017 im Unterricht von Lars Gutzeit.

Deutsches Hypnose Institut
Tel. 0800 - 0 344 344
info@deutsches-hypnoseinstitut.de
www.deutsches-hypnoseinstitut.de



Die Kunst des Zuhörens

Einst sagte der Meister zu seinen Schülern: „Ihr hört nicht zu, um etwas zu entdecken, sondern um in meinen Worten etwas zu erkennen, was eure eigene Meinung festigt. Ihr argumentiert nicht, um die Wahrheit zu finden, sondern um eure eigenen Ideen zu bestätigen.“

Und um zu erklären, was er damit sagen wollte, erzählte der Meister folgende Geschichte: Ein König kam einst eine kleine Stadt und sah überall die Spuren eines aus-

gezeichneten Bogenschützen. Auf Bäumen, Mauern und allen Arten von Wänden waren mit Kreide konzentrische Kreise gezeichnet und genau im Mittelpunkt der Kreise sah der König die Einschusslöcher von Pfeilen.

Er fragte die Einwohner, wer denn dieser Meisterschütze sei. Man zeigte ihm einen zehnjährigen Jungen.

„Das ist doch unglaublich,“ sagte der König, „wie ist es denn möglich, dass du in deinem Alter schon ein so ausgezeichnete Schütze

bist?“ „Ach, das ist ja ganz einfach,“ erklärte der Junge. „Erst schieße ich und dann zeichne ich die Kreise.“

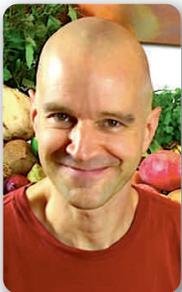
„Und, meine lieben Schüler,“ fragte der Meister, „ist dies nicht auch die Art und Weise, wie ihr euren Weg geht, um so an euren Überzeugungen und Ideen festzuhalten.“

kostenlose monatliche geschichtenmail über <http://sinnige-geschichten.de>

„Hey, hast du Gras ...?“



von Illian Sagenschneider



Illian Sagenschneider gibt die grundlegenden Prinzipien einer gesunden, wohlschmeckenden Ernährung in Wochenendseminaren weiter (und jeden zweiten Monat auch in SEIN). Per Lichtbildvortrag, kombiniert mit einem großen Büffet aus tropischen Früchten, seltenen Pflanzen und Wildkräutern, möchte er das Thema Ernährung mit Spaß und Genuss erfahrbar machen, so dass sich das Wissen mit der Freude an neuen Lebensmitteln verbindet und Veränderungen der Essgewohnheiten leichter fallen.

Berlin ist ja bekannt für seine wunderbare Partyszene. Tanzen, feiern, trinken bis in die späte Nacht. Wichtig dabei ist, immer gut drauf und schön entspannt zu sein. Und dabei hilft auch Gras. Ich muss gestehen: Ich finde Gras auch wunderbar!

Letztes bin ich mal wieder auf einem Chatportal gefragt worden, ob ich Gras mit zu einer Party bringen könnte. Gerne, dachte ich – ich steh' ja total auf Gras! Besonders auf Gerstengras. Dinkelgras geht auch. Weizengras is´ halt schon ein bisserl überzüchtet, tut es aber auch. Und eigentlich habe ich alle Süßgräser sehr gerne!

Nun befürchte ich aber, dass mein Gegenüber wohl etwas völlig anderes meinte... Seit vielen Monaten stehen bei mir ständig zwei neue "Matten" mit Gerstengras auf dem Balkon, die regelmäßig abgeerntet und entsaftet werden. Ein tolles, frisches Getränk, das ich noch gar nicht soooo lange regelmäßig nutze, wie ich es eigentlich sollte. Ja, ich bin seit über zwanzig Jahren Ernährungsberater und weiß seit vielen Jahren von den großartigen Wirkungen der Süßgrassäfte. Aber von ein paar kurzen Kurphasen abgesehen, habe ich diesen Saft leider nicht in meinen Alltag eingebaut. Und das hatte ein paar wesentliche Gründe:

Erstens – Gräser schmecken erstmal nicht sooo sexy. Sie sind eher herb, bitter und irgendwie undefinierbar vom Geschmack – man verliebt sich eben nicht so schnell in ein Stück Rasen. In die Wirkung schon eher, aber dafür muss man das Zeug eben auch einige Wochen trinken.

Grasmatten auf dem Balkon

Zweitens sind Gräser extrem stabil konstruiert. Da können auch mal Elefanten drauf treten und trotzdem richten sie sich danach wieder auf. Das heißt, um an den Saft wirklich heranzukommen, muss man extrem lange und gründlich kauen – oder einen starken Entsafter haben. Nun habe ich mir dieses Jahr endlich einen richtig guten Edelstahlentsafter mit Schneckenpresse gekauft, der den perfekten Grassaft macht – und leicht und schnell zu spülen ist. Da ich sehr bequem bin, war das ein wichtiges Kriterium.

Und der letzte Grund, an dem es so oft scheitert, ist die Beschaffung vom Stoff

selbst. Baut man dieses Gras selber an – was gut möglich ist (und glücklicherweise nicht illegal) – braucht man dafür zwar nur etwas Platz und Zeit, aber ich bin eben faul. Das Saatgut regelmäßig zum Keimen zu bringen, zu wässern, einzupflanzen... ich gebe zu, das habe ich alles ein paarmal gemacht und dann ist es im Sande verlaufen. Irgendwie dann doch zu aufwendig.

Nun habe ich dieses Jahr einen Versand gefunden, der mir diese Anbauarbeit abnimmt und mir das Gras in perfekter Form zusendet: als Grasmatte.

Ja – richtig gehört. Ich bekomme einmal pro Woche per Post eine Kiste mit einem halben Quadratmeter Gerstengrasrasen drin. Dieser wird dann Stück für Stück abgeerntet und zu Saft gepresst. Frischer ist es nicht möglich! Die perfekte Lösung für mich. Und nun läuft die Sache seit vielen Monaten rund!

Aber warum überhaupt Grassaft trinken?! Vor allem, wenn er gar nicht sooo gut schmeckt?!

Vitaminbomben und Rostschutzmittel
Gräser gehören mit zu den kostbarsten Lebensmitteln auf der Erde. In so einem Halm finden sich mehr aktive Wirksubstanzen als in den ganzen Tabletten, die so üblicherweise an einem Samstagabend in der Berliner Partyszene im Umlauf sind ...

Gras ist reich an Chlorophyll, dem grünen Blut der Pflanzen. Der Farbstoff Chlorophyll ist von der chemischen Struktur her sehr ähnlich aufgebaut wie unser roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Die amerikanische Rohkost-Wegbereiterin Dr. Ann Wigmore gehörte zu den Pionieren der Weizengrassforschung. Nachdem sie sich aus eigener Kraft von Krebs geheilt hatte, gründete sie mehrere Ernährungsinstitute in den USA, unter anderem das Hippokrates Health Institute. Grassäfte sind dort noch heute einer der wesentliche Bestandteile im Behandlungsprogramm. Studien belegen die Wirkung bei Infektionen, Entzündungen und Darmerkrankungen.

Die Nährstoffdichte im Gras ist enorm. Es befinden sich darin hochwertige Eiweiße, Folsäure, B-Vitamine (auch B12), Spurenelemente, mehr Calcium als in der Kuhmilch, mehr Eisen als im Spinat, mehr Vitamin C als in Orangen und ein großer Reichtum an starken Antioxidantien. Wenn ich morgens ein kleines Glas von dem frischen Saft trinke, ist darin quasi schon hochwertiges "Rostschutzmittel" und eine „Vitaminbombe“ für meinen Körper mit enthalten.

Frische Halme auf der Party

Nun gut. Auch das Wissen darüber hatte ich ja schon lange. Aber es jetzt umzusetzen ist etwas ganz anderes. Seit vielen Monaten ist es ein schönes Ritual geworden, morgens direkt als Allererstes mein kleines Glas Grassaft zu trinken. Mein Hund wusste um die positiven Wirkungen von Gras übrigens schon viel länger als ich. Er hat früher ständig – in bestimmten Abständen – ausgiebig Gras gefressen und darauf herumgekaut. Katzen tun das übrigens auch. Die

aktuelle Forschung vermutet, daß es wohl die Folsäure ist, die die Tiere brauchen. Jedenfalls hilft es ihnen bei der Verdauung. Dass mein Hund schlauer ist als ich, war mir schon lange klar. Er setzt die Dinge, die er instinktiv verstanden hat, viel einfacher um. Ich brauche dafür immer etwas länger ...

Und was macht der Gerstengrassaft nun mit mir? Er hebt meine Stimmung, ich habe mehr Energie, fühle mich deutlich besser (über meine Verdauung möchte ich hier gerade nicht im Detail berichten, das mache ich eventuell ein andermal). Macht der Saft also high? Erstmal nicht. Aber – vielleicht in ein paar Wochen – wenn du einfach fitter bist, dich klarer und energiegeladener fühlst, wirst du die Wirkung begreifen. Wenn du dann länger Party machen kannst, ohne was einzuwerfen. Ich nenne das „Vollrausch in Raten“.

In diesem Sinne werde ich wohl bei der nächsten Anfrage nach "Gras" einfach mal ein paar frische Halme vom Balkon mit auf die Party bringen ... ☺



Nächstes Wochenendseminar von Abenteurer Ernährung in Berlin am 19./20. August 2017
Jeweils von 11-17.30 Uhr
Im „ZENTRUM“, Hagenberger Str.12 in Kreuzberg. (Nahe U-Bahn Mehringdamm)

Info und Kontakt
unter
Tel: 0176-844 843 33
oder schneeschwinge@yahoo.de
www.abenteurer-ernahrung.com



Auch in diesem Jahr bieten Annette Hempel und Bettina Kappeler von Tae-Che-Gong-Centrum Berlin wieder kostenlose Tae-Che-Gong-Übungen im Park an. Interessierte lernen sieben Übungen der Urform der alten chinesischen Bewegungskünste Tai-Ch(i)e und Qi-Gong in verschiedenen Schwierigkeitsstufen kennen. Teilnehmen kann jeder, der sich mit diesen Übungen stärken und sein inneres Wesen erkennen will.

Tai-Che-Gong ist eine alte Form des Tai-Chi und Qi-Gong. Die Übungen sind eine wunderbare Gesundheitsprävention. Jeder Tier-Stil, der im TAI-CHE-GONG geübt wird, hat eine Besonderheit. Der Tiger-Stil stärkt zum Beispiel die Knochen, der Kranich-Stil lässt das Balance-Empfinden wachsen und stärkt zudem das gesamte Nervensystem, der Schlangen-Stil verhilft zu einer tiefen und gleichmäßigen Bauchatmung, die für die Gesundheit unerlässlich ist.

So werden die Meridiane stimuliert, Blockaden lösen sich auf und die Lebensenergie kann wieder frei fließen und sich ausdehnen. Im Sommer-Special werden zu jedem Stil zwei Übungen vorgestellt, die jeder sofort vor Ort üben und zu Hause vertiefen kann. Jeder kann kommen, egal ob sportlich oder nicht. Durch die verschiedenen Schwierigkeitsstufen können die Übungen während des Trainings angepasst werden. ☺

TIPPS

Kostenlos: Tae-Che-Gong- Sommer-Special

Zeit: 28. Juli bis
28. August 2017,
jeden Montag von
18.30 bis 19.30 Uhr
Ort: Wiese am Goldenen Hirschen, direkt am U-Bhf. Rathaus Schöneberg und jeden Freitag von 8.15 bis 9 Uhr auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee

Wer mitmachen will: Bitte leichte, bequeme und helle Kleidung mitbringen. Mehr Infos beim Tai-Che-Gong-Centrum Berlin unter
Tel.: 030-36 75 21 52 oder
info@tai-che-gong.de
www.tai-che-gong.de

Bioenergetik – Heilung der Seele mit dem Körper

Wir leben, lieben und fühlen mit dem Körper. Können Therapien, die den Körper ausklammern, da erfolgreich sein?

von Steve
Hofmann

Viele meiner Klienten haben zwar in früheren Therapien gelernt, ihre Probleme rational zu beleuchten und herzuleiten, dabei aber keine Veränderung auf einer tieferen, emotionalen Ebene erfahren. Eine tiefgreifende Transformation ist tatsächlich nur dann möglich, wenn neben der Arbeit an den eigenen unbewussten einschränkenden Haltungen und Beziehungsmustern auch der Körper und die Gefühle in den Wachstumsprozess einbezogen werden.

Wilhelm Reich entdeckte in den 20er und 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts, dass der Körper eine entscheidende Rolle bei der Abwehr und Unterdrückung von Gefühlen spielt. Indem wir den Körper unbewusst anspannen und die Atmung verflachen, schützen wir uns vor schmerzhaften Empfindungen. Zugleich verschließt dies aber auch unser Herz und wir schneiden uns vom Fluss des Lebens ab. Reichs Schüler Alexander Lowen, der Vater der Bioenergetik, war überzeugt, dass eine Veränderung der Person nur durch ein Durcharbeiten der körperlichen Blockaden und die Bewusstmachung verdrängter frühkindlicher Gefühle möglich ist.

Bindung, Bindung, Bindung

Jedes Kind ist auf den Kontakt und die Bindung zu seinen Eltern angewiesen. Die Bindung zu ihren Bezugspersonen ist für kleine Kinder genauso wichtig wie Nahrung, Kleidung und die Luft zum Atmen. Nehmen die Eltern diese Bindungswünsche in angemessener Weise wahr und fördern das Kind entsprechend, er-

möglichen sie ihm eine freie Entfaltung seiner Persönlichkeit. Versagen die Eltern bei dieser schwierigen und komplexen Aufgabe zu sehr, unternimmt es seinerseits ungeheure Anstrengungen, um doch noch eine Verbindung zu den Eltern herzustellen. Diese Anstrengungen können mit der Aufgabe der eigenen Gefühle, des Willens und letztlich auch des gesamten Selbst einhergehen. So kann man bei Kindern, die man schreien lässt, beobachten, dass sie schließlich scheinbar ruhig und angepasst werden. Indem sie also resignieren, stellen sie sicher, dass die Eltern sich weiter um sie kümmern. Später leiden sie dann eventuell an unerklärlichen Ängsten, da der körperliche Ausdruck der Gefühle zwar blockiert, die ursprüngliche emotionale Erregung im Körperkern aber noch voll vorhanden ist.

Lowen erkannte bereits sehr früh, in welcher Form elterliches Versagen die Persönlichkeit des Kindes und des späteren Erwachsenen prägt, und entwickelte in Anlehnung an Reich eine eigene Charakterlehre. Er beschrieb fünf verschiedene Persönlichkeitstypen mit speziellen Eigenschaften, die im Zusammenhang mit dem elterlichen Versagen in den verschiedenen kindlichen Entwicklungsphasen entstehen.

„Ich habe kein Recht zu existieren“ – die schizoide Struktur

Bei Menschen mit einer schizoiden Charakterstruktur geht es im Kern um das Recht auf Existenz. Schizoide machen schon im Mutterleib oder um die Geburt



herum die Erfahrung, dass sie nicht gewollt sind. So erinnerte sich ein Klient von mir während einer Sitzung daran, wie er als Baby beinahe von seiner Mutter ertränkt worden wäre. Schizoide werden häufig von Müttern geboren, die ihr Kind unterschwellig oder offen ablehnen.

Diese Menschen lernen die Welt früh als grauerregenden Ort kennen und ziehen sich daher in sich selbst zurück. Tief im Inneren schämen sie sich, überhaupt zu existieren, und fühlen sich nirgendwo dazugehörig. Ihre unerträglichen frühen Erfahrungen führen oft dazu, dass sie sich von ihrem Gefühlsleben vollständig abgetrennt erleben. Dies kompensieren sie dadurch, dass sie versuchen, die Welt mit dem Kopf zu begreifen. Aufgrund ihrer hoch entwickelten intellektuellen Fähigkeiten ergreifen sie oft Berufe, in denen logisches Denken gefordert wird. Ein bekanntes Beispiel für einen Schizoide ist Sheldon Cooper aus der Serie

„The Big Bang Theory“. Ziel der Arbeit mit Menschen mit einem schizoiden Grundthema ist es, sie über die Körperarbeit aus dem Kopf in den Körper und ins Fühlen zu holen. Sie müssen dabei unterstützt werden, ihr Recht auf Existenz einzufordern.

„Ich bekomme nicht genug“ – die orale Struktur

Während Menschen mit einer schizoiden Struktur den Kontakt zu anderen Menschen scheuen, lieben orale Menschen den Kontakt zu anderen. Dass sie gerne und viel reden, hat seinen Grund darin, dass ihren Bedürfnissen im ersten Lebensjahr nicht genügend Gehör geschenkt wurde. Dadurch, dass die Mütter dieser Personen sich nicht ausreichend auf ihre emotionalen Bedürfnisse einstellen konnten, bleiben sie mit einer großen inneren Leere zurück.

Zentrales Thema oraler Menschen ist das Brauchen-Dürfen und Umsorgtwerden-Wollen: Wenn ich mich schwach und abhängig zeige, bekomme ich Zuwendung. Der grundlegende Mangel der frühen Kindheit war es, dass die Fürsorge der Eltern nie ausreichte, um die Bedürfnisse des kleinen Kindes zu stillen. Im Erwachsenenalter versuchen orale Personen, diesen Mangel nachträglich erfüllt zu bekommen. Das, was sie bekommen, ist für ihr hungriges inneres Kind allerdings nie genug. Der Wunsch, rückwirkend für die Entbehrungen der Kindheit entschädigt zu werden, lässt sich nicht einlösen und führt immer wieder zu Enttäuschungen. Therapeutisches Ziel in der Zusammenarbeit mit oralen Menschen ist es, ihnen zu helfen, ihre Angst vor dem Alleinsein zu bewältigen und sie auf ihre eigenen Beine zu stellen.

„Ich genüge nicht“ – die masochistische Struktur

Masochistische Menschen machen um das dritte Lebensjahr herum die Erfahrung, dass ihr Streben nach mehr Selbständigkeit abgelehnt wird. Sie werden untergebuttert statt bemuttert. Durch diesen harten Erziehungsstil wird das Kind überfordert und an seiner weiteren Entfaltung gehindert. Es reagiert mit Zorn und Wut auf die Einschränkungen, muss sich aber dennoch unterwerfen, um die Liebe der Eltern nicht zu gefährden. Das kleine Kind wird gebrochen. Die Lektion für's Leben heißt: „Wenn ich mich unter-

werfe und anpasse, werde ich geliebt.“ Das zentrale Problem dieser Struktur ist der Konflikt zwischen dem Streben nach Autonomie und dem Wunsch nach Geliebtwerden, da die Liebe der Eltern nur um den Preis der Selbstaufgabe zu haben war. Auch wenn Masochisten sich nach außen nett und liebenswürdig zeigen, brodelt es tief in ihrem Inneren. Ihre Wut zeigen sie aus Angst vor Bestrafung jedoch niemals offen. Vielmehr haben sie die tragische Tendenz, ihren Ärger dadurch zu äußern, dass sie regelmäßig versagen (Selbsthass) oder andere enttäuschen (Bestrafung anderer). Mit Hilfe von Übungen, die ihnen beim Ausdruck negativer Gefühle wie Ärger helfen, lernen masochistische Menschen im Laufe einer bioenergetischen Therapie, dass sie für sich eintreten dürfen und trotzdem geliebt werden.

„Ich muss siegen“ – die psychopathische Struktur

Psychopathen möchten gerne das Sagen haben und stark und erfolgreich sein. Sie sehen sich in einem beständigen Kampf gegen die Welt. Bevor andere sie klein machen und unterwerfen, wie in der Kindheit ihre Eltern, tun sie alles dafür, um sich in die Position des Stärkeren zu begeben. Während andere Menschen nach Liebe und Lust streben, streben Menschen mit dieser Struktur vor allem nach Macht. Solange sie die Stärkeren sind, fühlen sie sich sicher und nicht so klein, ohnmächtig und verraten wie in ihrer Kindheit. Dies zeigt sich oft im Körperbau: Der Oberkörper wirkt mächtig und aufgeblasen, wogegen die Beine klein und schwächig sind. Ein prominentes Filmbeispiel ist etwa Sylvester Stallones Rambo.

Die tiefste Angst von Menschen mit einem psychopathischen Thema ist es, besiegt, manipuliert und erniedrigt zu werden. Auf dem Weg zu ihrer Ganzheit müssen sie wieder in Kontakt zu ihrer weichen, verletzten Seite kommen. In der Therapie lernen sie, dass es Menschen gibt, denen sie vertrauen können. So kann das Streben nach Macht allmählich dem Wunsch nach Liebe und Verbundenheit weichen.

„Komm mir nicht zu nah, ich habe Angst vor der Liebe“ – die rigide Struktur

Menschen mit dieser Struktur lernen sehr früh, Leistungen erbringen zu müs-

sen, um von ihren Eltern geliebt zu werden. Noch als Erwachsene streben sie nach Liebe und Anerkennung und setzen alles daran, um noch höher und weiter zu kommen. Die Tragik hinter diesen häufig sehr erfolgreichen Personen ist eine tiefe Verletzung ihres Herzens. Diese rührt daher, dass sie von ihren Eltern nicht für das eigene Sein, sondern für erfolgreiches Tun geliebt wurden. Die Angst, sich zu verlieben, ist sehr groß. Aus diesem Grunde sind sexuelles Begehren und Liebesgefühle voneinander getrennt: Wo sie begehren, lieben sie nicht, wo sie lieben, begehren sie nicht. Im Laufe der Therapie lernen Rigide, ihre Angst vor einer Zurückweisung ihrer Liebe zu ertragen. Hierdurch können Herzgefühle und sexuelle Empfindungen zusammenwachsen und Liebe und Begehren gleichzeitig empfunden werden.

Bioenergetische Analyse – mit den Gefühlen leben lernen

Seit Jahrtausenden wird körperliches und seelisches Leid als Ausdruck von Störungen oder Blockierungen des Lebensenergieflusses verstanden und mit unterschiedlichen Methoden behandelt. Die Bioenergetische Analyse steht in dieser Tradition und bindet Körper und Atmung in ein Verständnis vom Menschen als komplexe körperlich-seelische Einheit ein.

Wir können unser volles Potential nur entfalten, wenn die unterdrückte Energie aktiviert wird und körperliche wie seelische Blockaden aufgelöst werden. Für die Aktivierung der blockierten Energie stellt die Bioenergetik eine Vielfalt an körperlichen Übungen bereit. Diese können den Menschen in einer Tiefe berühren, die durch rein verbale Therapien nicht erreicht wird. Schon Wilhelm Reich beobachtete bei seinen Klienten, dass diese sich durch die bei der Körperarbeit auftauchenden Gefühle wieder an die Situationen erinnern konnten, die in ihrer Kindheit dazu geführt hatten, dass sie ihr Herz verschließen mussten. Indem die Klienten in der Bioenergetischen Analyse dazu ermutigt werden, selbst ihre dunkelsten Gefühle und Gedanken auszudrücken, erlangen sie allmählich die Kontrolle über ihre Emotionen und ihr Leben. Denn zu leben heißt zu fühlen und mit statt gegen seine Gefühle zu leben. ☺



Steve Hofmann ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Bioenergetiker, Advanced TRE Provider und Coach. Neben bioenergetischer Einzeltherapie bietet er regelmäßig Workshops und Gruppen an.

Der nächste Workshop „Feeling & the Body“ findet am 16./17.9.2017 statt.

Infos und Kontakt unter
Tel. 0176-253 946 75 oder
bioenergeticsberlin@gmail.com
http://bioenergeticsberlin.com

http://bioenergeticsberlin.com

Authentische Begegnung mit deinem Hund



Tiere, die wir in unser Leben holen, bieten uns wunderbare Gelegenheiten, innerlich zu wachsen. Das Tier spürt jederzeit, wo wir energetisch gerade stehen, ob wir präsent oder nicht-präsent sind, ängstlich oder ausgeglichen und klar. Mehr noch als jeder Mensch geben uns Tiere immer ehrliches Feedback, weil sie direkt auf uns reagieren.

von Petra
Mirel Bernert

Ich merke, wie die Wut in mir hochsteigt. Eigentlich bin ich in den Wald gegangen, damit meine zwölf Jahre alte Bearded-Collie-Hündin Beverly noch einmal eine Runde läuft und sich mit mir etwas entspannt. Doch neben mir steht ein zitterndes, panisches Etwas, das an der Leine zieht. Ich hätte jetzt gerade gerne einen ganz normalen Hund, der, wie alle anderen Hunde auch, *normal* mit mir durch den Wald läuft. Und sie soll bitte sehr auch Spaß dabei haben. Hat sie aber offensichtlich nicht. Seit über 30 Jahren berate ich nun Menschen in deren Beziehungen zu ihren Zwei- bzw. Vierbeinern. Und um ehrlich zu sein: Ich habe immer einen guten Ratschlag parat und trage mein Herz auf der Zunge. Doch jetzt, in diesem Moment, schaue ich mir selbst bei dieser Aktion zu und

stelle fest: Hier habe ich wohl gerade ein Beziehungsproblem. Ich zerre an meiner Hündin rum, die sich entweder ins tiefste Mauseloch verkriechen oder im gestreckten Galopp nach Hause fliehen will.

Ich fahre mein gesamtes Repertoire an gelernten Techniken auf: verschiedene Zischlaute und immer wieder beherzte Schritte vor ihren Körper. Normalerweise macht das deutlich, dass ICH hier die „Leithündin“ bin. Doch all das scheint gerade nicht bei ihr zu landen. Okay, was würde ich jetzt meinen Klienten raten? Wahrscheinlich erst einmal auszuatmen. Gute Idee.

Ich bleibe stehen und schaue meine Beverly an. So, wie sie jetzt ist, will ich sie nicht haben. Sie soll bitte sehr anders sein. Sie soll jetzt funktionieren, so, wie ich es mir vorstelle.

Ich will nicht, dass sie mir meine Unzulänglichkeit und Angst spiegelt, das passt mir gerade nicht. Okay, langsam verstehe ich: Durch meine Vorstellung, wie sie sein sollte, bin ich nicht mehr im Kontakt, weder mit mir noch mit ihr. Denn Tatsache ist, dass sie gerade Angst hat. Ich könnte sie auch einfach abholen, wo sie gerade steht.

Präsente Energie

In dem Moment, als mir das bewusst wird, kehre ich meinen Blick nach innen und atme tief ein und aus. Ich merke, wie Weichheit und Dankbarkeit in mir hochsteigen. Ich hocke mich vor sie auf den Boden, schaue sie an und nehme wieder Kontakt auf. Ich berühre sie mit den Händen, massiere ihren Körper und umhülle sie mit meiner präsenten Energie. Ich entspanne mich, der Hund ent-

spannt sich. Wir können weitergehen, als Team und im Kontakt.

In meiner Arbeit als Vermittlerin, in Mensch-Mensch- und Mensch-Tier-Beziehungen, geht es in so gut wie allen Fällen darum, jene Verbindung wieder herzustellen: zum Tier und vor allem zu uns selbst. Den Hund zu konditionieren, mit Leckerli, Sitz und Platz, heißt nicht unbedingt, mit ihm im Kontakt zu sein. Das wird mir immer dann deutlich, wenn Menschen mit immer wiederkehrenden Problemen zu mir kommen und mitunter schon bei zig Hundetrainern waren. Irgendwann stellt sich das unerwünschte Verhalten ihrer Tiere stets wieder ein.

Aus meiner Sicht liegt das daran, dass der Grundstock in der Beziehung zueinander nicht gelegt wurde: Was ist meine Stellung im „Rudel“? Übernehme ich die Führung oder übernimmt sie der Hund? Kann mein Hund mir vertrauen, dass ich verantwortungsvoll das Rudel führe? Kann der Hund HUND sein oder vermenschliche ich das Tier? Wo bin ICH in der Beziehung?

In der Beziehung zu unseren Tieren lassen wir häufig uns selbst aus. Doch Hunde spüren sehr deutlich, ob wir verbunden und authentisch sind oder nicht. Du kannst vielleicht dir selbst oder deinem Partner etwas vormachen, aber niemals deinem Hund, denn er ist der ehrlichste Beziehungspartner, den es gibt. Ursprünglich, als wir geboren wurden, hatten wir alle diese Verbundenheit. Sie ist uns nur abhanden gekommen, weil wir immer sein sollten, wie andere uns haben wollten. Und genau um zu dieser Verbindung – zum Ursprung unseres Seins – zurückzufinden, ist unser Tier unsere beste Unterstützung.

Der Hund als Spiegel der Besitzerin

Neulich kam eine Klientin zu mir – nennen wir sie einmal Sarah –, die von einer tschechoslowakischen Wolfshündin begleitet wurde. Kira, die Hündin, ist sechs Jahre alt und lebte ehemals auf der Straße in der Tschechei und anschließend ein Jahr lang im Tierheim. Sie ist eine sehr sensible und ängstliche Hündin, die mit allen Arten von Außenrei-

zen große Probleme hat und von ihrem Frauchen so gut wie gar nicht zu führen ist, da sie eigentlich permanent verschwinden möchte. Auch Sarah ist eine sehr feine, sensible Person auf der Suche nach Ursprünglichkeit. Sie erfährt gerade einige Umbrüche in ihrem Leben und fragt sich, wer sie eigentlich ist und wo ihr Platz in diesem Leben ist. Verblüffend, diese Ähnlichkeit.

Den ersten telepathischen Kontakt, den ich mit diesem Hund hatte, war über das Telefon, als ich mit der Besitzerin sprach. Mit Respekt und Erlaubnis nehme ich stets Kontakt zu dem Wesen eines Hundes auf. Kira zeigte sich als Lichtwesen, sehr scheu, aber klar. Mit der Bitte: „Komm' mir nicht zu nah.“ Ich versicherte ihr, dass ich nur mit Absprache weitere Schritte machen würde. Auf meine Frage hin, ob sie bereit wäre zu einer Kommunikation mit ihrem



Abb. © jozsiberore - Fotolia.com

Frauchen – durch mich als Vermittlerin – kam mir ein Schwall Freude entgegen. So verabredeten wir uns und trafen uns zu dritt im Wald.

Kira war sehr ängstlich, angespannt und hatte den ganzen Wald im Blick. Für mich war klar: Ich übernehme jetzt energetisch die Führung für das kleine Rudel. Ich ließ mich von der Hündin beschnuppern und fragte Kira telepathisch, ob sie mich wiedererkennt. Freude war die Antwort. Dann nahm ich die Hündin an die Leine. Die Leine war wie eine Nabelschnur zwischen uns beiden, die ihr die nötige Sicherheit gab. Wir gingen gemeinsam los.

Klar sein und trotzdem Raum lassen

Ich übergab Sarah die Leine, um den Hund an ihre Seite zu holen, und zeigte ihr, wie sie sich energetisch und körperlich ausrichten kann, um mit

diesem Hund in Kontakt zu kommen. Nach einigen kleinen Korrekturen lief die Hündin entspannt zwischen uns beiden. So, als hätte sie ihr Leben lang darauf gewartet, Vertrauen und Sicherheit in der Verbindung zum Menschen zu haben.

Es gab einen Moment, in dem der Hund sich innerlich aufrichtete vor Stolz und Freude: „Ja, genau das könnt ihr über mich lernen.“ Was Sarah mit diesem wunderbaren Hund erfahren kann, ist, auf authentische Art und Weise die Leithundfunktion zu übernehmen, ohne ihrer Hündin die Eigenständigkeit und den Freiraum zu nehmen. Es geht darum, in Klarheit und Güte Entscheidungen zu treffen. In ihrem Leben ist es nämlich genau diese Qualität, mit der sich Sarah, gerade in diesen Umbruchzeiten, selbst am meisten unterstützen kann. Sie kann lernen, klar mit sich und daher auch mit anderen Menschen zu sein und, wie sie so schön sagte, „die Tür dabei offen zu lassen“, also ohne den anderen ihre Eigenständigkeit und ihren Freiraum zu nehmen. Damit kommt sie ganz automatisch in ein Gefühl von „Ich bin“.

Für mich ist es immer wieder erstaunlich, wie viele Leute daran interessiert sind, die telepathische Kommunikation mit ihrem Tier zu erlernen. Ich bin mir sicher, dass jeder diesen Zugang für sich erschließen kann, da diese Art der Verbundenheit ein natürlicher Zustand und keine Zauberei ist. Nur, wenn sie ganz ehrlich sind, wollen die meisten Menschen dann doch ein Zaubermittel für das, was „nicht funktioniert“ – und es soll vor allem schnell gehen. Wenn es dann allerdings zu dem Punkt kommt, dass sie persönlich ganz real, hier und jetzt erfahren, was der Hund ihnen zeigt, dann ebbt ihr Interesse an dieser Art von Verbindung, die ihnen erst einmal fremd ist, etwas ab. Und einen Schritt ins Unbekannte zu gehen, ist für die allerwenigsten eine Option. Zu groß ist die Angst, sich selbst wirklich zu berühren. Ihr Tier hingegen ist immer bereit, sie darin zu unterstützen. Und ehrlich: Ist das nicht ein großes Geschenk? ☺



Petra Mirel Bernert arbeitet seit 35 Jahren auf verschiedenste Weise heilend, therapeutisch, beratend und lehrend. Sie gibt Einzelcoachings, Healings, Readings für Mensch und Tier sowie Seminare zum Thema „Telepathische Begegnung mit deinem Hund und Pferd“. Fern-Healings und -Readings sind ebenso möglich wie der Kontakt zu verstorbenen Tieren.

Infos und Kontakt unter
Tel. 0151-587 710 87
oder
petra.e.schwarz@web.de
www.lauschend-beruehren.de

Anastasia-Festival 2017 – das große Fest der Landsitz-Bewegung

Musik, Tanz und Wissensaustausch zum Thema Landleben, Gemeinschaft und Selbstversorgung

Die bekannten Anastasia-Bücher berichten von einer Frau namens Anastasia, die in der Wildnis der russischen Taiga wohnt. Sie hat das alte Wissen ihrer Vorfahren aus längst vergangenen Zeiten bewahrt und möchte es der Menschheit jetzt wieder zugänglich machen. Die Bücher strotzen nur so vor uraltem Wissen und natürlich auch Ideen für dessen praktische Anwendung im heutigen Alltag.

Ein ganz zentraler Punkt ist die Vision, dass jede interessierte Familie einen Hektar Land bekommt, auf dem ein kleines Häuschen und ein Selbstversorger-Garten entstehen, Bäume ge-

pflanzt und ein See angelegt werden. Wenn viele Familien sich um je einen Hektar Land kümmern, so beschreibt Anastasia, wird die Welt in nur wenigen Jahren in ein ausbalanciertes Gleichgewicht zurückfinden.

Zudem beschreibt die Taiga-Bewohnerin anhand von vielen Geschichten und Beispielen, wie man mit der Tier- und Pflanzenwelt durch einfache Rituale in Beziehung treten kann. In Russland findet man inzwischen über 300 Familienlandsitz-Siedlungen, teilweise mit über 100 Hektar Fläche. Auch in Deutschland gibt es immer mehr Projekte, die nach diesem Vorbild Siedlungen planen. Der Anastasia-Festival-Verein möchte dazu beitragen, die Idee der Familienlandsitze im deutschsprachigen Raum zu verbreiten, Kontakte zwischen bereits bestehenden Landsitz-Siedlungen und interessierten Lesern der Bücher zu fördern, altes Wissen – zum Beispiel über Selbstversorgung, Handwerk und Pflanzen – weiterzugeben und Mutter Erde zu Ehren ein Fest zu begehen mit Ritualen, Tanz und Musik.



Lebensbereicherndes Miteinander

Die Bewegung versteht sich als Ausdruck aller Völker dieser Erde – jeder ist willkommen, gleich welcher Herkunft, Hautfarbe und Gesinnung, der ein friedvolles, lebensbereicherndes Miteinander realisieren möchte. Gleichwohl will sie auch die Natur- und auch Heimatverbundenheit sowie die Werte und Traditionen der vergangenen Generationen wieder entdecken und neu beleben. Sie unterstützt beispielsweise das traditionelle Familienleben, weil sie den geborgenen Halt der Familie wertschätzt, und möchte im Volkstanz den Traditionen der Vorfahren näher kommen – vielleicht angepasst an den eigenen Geschmack. Das Fest findet dieses Jahr zum vierten Mal statt, es soll jedes Jahr an einem anderen Landsitzprojekt ausgerichtet werden. Dieses Jahr in Beichlingen in Nordthüringen (nahe Erfurt) auf dem großen Gelände der noch jungen Lebensgemeinschaft „Am Windberg“ inmitten wunderschöner Natur direkt am Waldrand der Hohen Schrecke (www.amwindberg.de). ☺

Termin: 7. bis 10. September 2017
Mehr Infos auf www.anastasiafestival.org

Pacha-Mama-Camp

Vom 28. Juli bis 6. August 2017 findet im Chiemgau bereits zum siebten Mal das Pacha-Mama-Camp statt. Das Camp, das nach dem Vorbild der indigenen Völker der Mutter Erde (Pacha Mama) gewidmet ist, setzt sich für den globalen Wandel in der Welt ein.

In Ramerberg bei Wasserburg werden in zehn Tagen Symposien, Seminare und Workshops angeboten, die sich unter anderem mit den Themen soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und spirituelle Erfüllung beschäftigen. Mit dabei sind Referenten wie Manfred Mohr (Bestellungen aus dem Herzen) und Michael Friedl (Vorsitzender der Ärzte für individuelle Impfscheidung e. V.).

„Wir wollen Menschen zusammenführen, die wie wir den Wandel leben wollen – den Wandel für eine friedliche Erde, auf der wir in Ein-

heit mit der Natur leben können“, so Organisatorin Julia Mandel. „Das Pacha-Mama-Camp ist ein Festival, das vernetzt, informiert, Raum für Begegnung schafft und neue Möglichkeiten ins Bewusstsein bringt, ein Ort, an dem wir schon jetzt erleben und erforschen, wie die neue Kultur im Einklang mit Mutter Erde aussehen kann. In den Jahren 2015/2016 waren täglich zwischen 300-400 interessierte Menschen am Platz.“ schreibt Festival-Mitbegründer Stefan Mandel auf seiner Website.

Das Pacha-Mama-Camp ist ein Zeltcamp für die ganze Familie. Besonders wichtig sind dabei die Kinder.

„Kinder in den Mittelpunkt“, lehrt Manitonquat, Stammesältester der indianischen Wampanoag-Nation und Inspirator für das Camp. Darum gibt es auf dem Camp ein umfangreiches Ange-

bot für Kinder und Familien. Wildnispädagogik, Kinderbetreuung, Musik und vieles mehr ermöglichen, dass Familien und Alleinerziehende diese Zeit in Harmonie mit ihren Kindern und ihren eigenen Interessen verbringen können.

In seiner Grundstruktur für eine neue Lebensart orientiert sich das Camp an der „Circleway“-Philosophie. So werden die Teilnehmer in den zehn Tagen in Clans (Kleingruppen bis zu sechs Personen) eingeteilt und erfahren dort wieder Unterstützung aus einer Gruppe. Arbeiten werden gemeinsam erledigt, man lernt sich näher kennen und hat so eine kleine „Familie“ im Camp. Begleitet wird das ganze von Meditationen, Yoga, Qi-Gong, Lagerfeuerkonzerten, Singen und viel Freude und Erholung. ☺

Mehr Infos auf www.pacha-mama-camp.de

von Werner
Baumeister

Homöopathische
Antworten am
Puls der Zeit



Wenn Verzweiflung keine Grenzen kennt . . .

Aconit, der Sturmhut, und unser Empfang in dieser Welt

Aconit – das Gift

Die ungeheure Erschütterung einer lebensgefährlichen Ausnahmesituation ist immer auch der Auslöser für einen Aconit-Zustand. Aconitum napellus, der blaue Sturmhut, in der Steinzeit ein Pfeilgift, enthält eines der stärksten bekannten Gifte. Es ist stärker als Blausäure und wirkt mit ungeheurer Geschwindigkeit. Für die Griechen war es das Gift schlechthin. Sein Ursprung wurde dem Schaum vor der Schnauze des Höllenhundes Cerberus zugeschrieben. Ein solches Gift kann in uns nur ein Gefühl auslösen – und das ist Furcht und Schrecken in höchstem Grade. Körperlich wird diese Todesangst häufig als Atemnot erlebt, wodurch sich ein starker Bezug dieser Arznei zu unseren Geburtstraumata aufdrängt.

Der Empfang

Als wir einst geboren wurden in einen neuen Raum, in dem wir uns endlich ausdehnen konnten nach der Enge und den Strapazen des Geburtskanals, stellte sich für jeden von uns die Frage: „Wie werde ich empfangen?“ Wird liebevoll für meine Bedürfnisse gesorgt, ist es warm und hell? Oder werde ich irgendwo in einen kalten dunklen Raum gelegt und keiner erhört mein verzweifertes Schreien oder stillt meinen Hunger? Aconit, der Sturmhut, ist DIE! homöopathische Arznei für einen Empfang in einer neuen Welt, die wir nur als gefährlich und bedrohlich kennengelernt haben und die uns in grenzenlose Verzweiflung stürzte. Wie ein schutzlos alleingelassenes Kind, ausgesetzt in der Wildnis – so füh-

len wir uns. Später mündet das in ein ständiges Bedrohungsgefühl, was dazu führt, dass (Zitat eines Klienten nach Aconit) „man die Menschen aufteilt in gefährlich und weniger gefährlich und sie ständig danach bewertet und abcheckt, um die Bedrohung wenigstens einigermaßen kontrollieren zu können“, oder wir leben im ständigen Kampfmodus und sind permanent gefechtsbereit. Das neue Zuhause ist also nicht sicher. Der freie Raum wird nach der Geburt hier nicht als Entlastung erlebt, sondern als extrem gefährliche Außenwelt gefürchtet.

Aconit – der Öffner

Nach Einnahme von Aconit habe ich folgenden Traum: Ich laufe mit einer Exfreundin, die mich verlassen hat, über ein Schneefeld und rufe immer wieder: „Aconit ist ein Öffner, Aconit ist ein Öffner.“ Mit diesem Satz wache ich auf und ziehe aus meinem Schmetterlings-Transformationsset die Karte: „Heilung der Vergangenheit“. Der Text dazu: „Diese Karte kommt zu dir, weil es ein wiederkehrendes Muster gibt, das auf verletzten Gefühlen deiner Vergangenheit basiert. Es ist an der Zeit, dieses Muster zu ändern, indem du dich dem alten emotionalen Schmerz stellst und ihn heilst (Vergebung). Vielleicht bist du es leid, dich erneut mit denselben Themen zu beschäftigen, aber sei versichert, es gibt keinen anderen Weg.“ Aconit ist also ein Öffner. Hier offenbart mir Aconit seinen chronischen Aspekt, auch wenn es in der Homöopathie eher als akutes

Schockmittel bekannt ist. Erstarrt zwischen Todespanik und Lebensangst, befreit es uns aus einem klaustrophobischen Leben mit angehaltenem Atem, stets das Bedrohliche, Negative erwartend und alles Unvorhersehbare vermeidend. Aconit öffnet diesen verschlossenen Raum wie ein Dosenöffner, überführt so Chronisches ins Akute und macht Wut und Schmerz wieder zugänglich und damit heilbar.

Die Ur-Wunde heilen

Eine 90-jährige Klientin bekommt aufgrund chronischer Übelkeit Aconit in LM-Potenz. Sonst lieb und nett, wird sie daraufhin von Jekyll zu Hyde und wütet plötzlich los wie ein Berserker. Auf Anfrage ihrer irritierten Umgebung antwortet sie: „Halt einfach die Schnauze!“ Daraufhin erfahre ich von Familienangehörigen, dass ihre einzige Reaktion auf die lange zurückliegenden cholерischen Ausbrüche ihres Ehepartners strafendes Schweigen war und dass sich über die Jahrzehnte einiges in ihr angestaut habe. Dies war ein wichtiger Hinweis auf homöopathisches Natrium, Salz, was ich ihr daraufhin in hoher LM-Potenz verordnete und was ihr half, ihren Blick zurück im Zorn zu lösen und ihren festgehaltenen Schmerz loszulassen. Keine homöopathische Arznei wirkt tiefer als Salz! Salz symbolisiert unsere Ur-Wunde, unsere erste Verletzung des Verlassenseins von der Mutter (von Gott). Darum ist Natrium ein perfektes Ergänzungsmittel zum Öffner Aconit, der den alten Schmerz und die darüber liegende Wut wieder akut macht, um beides so einer Heilung zugänglich zu machen. So helfen uns Aconit und Natrium als Team dabei, dass es uns nicht wie der Frau von Lot in der Bibel ergeht, die im Blick zurück auf das Unheil (ihre brennende Heimatstadt) zur Salzsäule erstarrt und so im Schmerz steckenbleibt. ☞

Fünf August-Workshops Heilung der Vergangenheit

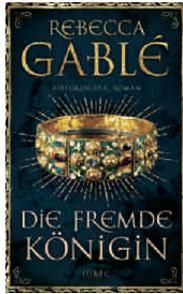
Dieser Workshop hilft dabei, sich von wiederkehrenden Mustern zu befreien, die auf verletzten Gefühlen der Vergangenheit basieren. Homöopathische Arznehelfer wie Aconit und Natrium werden lebendig vermittelt und ein aktuelles homöopathisches Profil für jeden Teilnehmer erstellt.

Termine: Sa, 5.8.,
Wiederholung am
Sa, 12.8. & So, 13.8. &
Sa, 19.8. & Sa, 26.8.
Jeweils 13-19 Uhr, 90 €
Anmeldung erforderlich.
Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85



Abb. © Inna Alex Fotografie

Es existieren so viele spirituelle Pfade, wie es Götter gibt. Dennoch - Hingabe, Glaube, persönlicher Wille, Disziplin, Hinarbeiten auf Etappenziele und vor allem die immerwährende Suche nach dem ultimativen Rezept zur Erleuchtung ist ihnen gemein ...



Rebecca Gablé
Die fremde Königin
 Bastei Lübbe, 2017
 ISBN: 978-3431039771
 768 Seiten, 26 Euro

Historischer Roman

Die am Niederrhein lebende Rebecca Gablé gehört wohl zu den besten deutschen Autorinnen für historische Romane.

Sie wurde vor 20 Jahren vor allem durch ihren Roman „Das Lächeln der Fortuna“, der im englischen Mittelalter spielt, weltbekannt. Mit ihrer neuen Serie um Otto den Großen – dem Begründer des Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation, ein aus unserer Zeit betrachtet abstrakt wirkender Begriff – widmet sie sich der deutschen Geschichte und erweckt sie zum Leben. „Die fremde Königin“ ist nach „Das Haupt der Welt“ der zweite Band der Serie. Erzählt wird wie immer nach Gablés üblichem Erfolgsrezept aus der Sicht eines begabten und in der Nähe der Mächtigen agierenden, aber selbst gesellschaftlich nicht sehr gut gestellten jungen Mannes. Die Konstellationen sind ja immer ähnlich, wenn auch immer im anderen Setting. Hier geleitet Gaidemar – Bastard und dennoch königlicher Panzerreiter – durch die beschriebenen Regierungsjahre Ottos. Gaidemar rettet Königin Adelheid von Italien aus der Gefangenschaft und bringt sie zu seinem König, welcher sie ehelicht. Adelheid und Gaidemar verbindet dadurch tiefe Freundschaft – für den jungen Mann, der zwischen den Ränkespielen der Macht seinen Weg macht, ist es sogar Liebe, während die Königin Otto treu ergeben ist. Legendäre Schlachten werden geschlagen, Kinder gezeugt, Reiche gestärkt – und natürlich gibt es auch dunkle Widersacher... Die Storyline hält sogar eine unvorhersehbare Überraschung parat.

Nett ist, dass die Figuren zum Teil tatsächlich charakterliche Weiterentwicklungen mitmachen und nicht zu platt bleiben. Auch das Einbinden von Charakteren aus dem ersten Band als rahmende Randfiguren ist ein angenehmes Wiedersehen.

Fazit: Wie immer exzellent recherchiert und für Fans von gut geschriebenen histo-

rischen Romanen sowieso ein Muss – hier ärgert man sich eben nicht über absolut schräge Formulierungen, flache Charaktere und totale Logikfehler. Aber auch für Geschichtsinteressierte und Schüler- oder Student/innen ist diese Serie wunderbar: Man kann noch so oft von historischen Ereignissen und Stätten lesen, wirklich zu Lebendigkeit erstehen sie hingegen nur selten auf. Rebecca Gablé besitzt aber die nur wenigen Autor/innen gegebene Gabe, den Staub von uns fremden Begebenheiten früherer Jahrhunderte zu pusten und Zeit, Menschen und komplexe Verhältnisse ins Leben zurückzuholen.



Michael A. Singer
Das Experiment Hingabe
 Edition Spuren, 2016
 ISBN: 978-3905752526
 317 Seiten, 23 Euro

Biografie

Mit seinem Buch "Die unbändige Seele" ("The Untethered Soul") führte Michael A. "Mickey" Singer in den USA die Bestsellerlisten an. Hier zeichnet der spirituelle Lehrer, Gründer des Yoga- und Meditationszentrums "Temple of the Universe" und wirtschaftlich erfolgreiche Unternehmensgründer nun seinen Weg nach.

Er wirft die Frage auf, was für den Menschen sinnvoller ist: Mit aller Macht zu versuchen, die Wirklichkeit zu beeinflussen und nach dem eigenen Willen zu formen, oder sich den seit Milliarden von Jahren existierende Kräfte des Lebens zu überlassen – eben zu ergeben –, die das Universum geschaffen haben und dafür sorgen, dass es sich stetig weiter entfaltet. Nach Askese und Rückzug beschloss Singer, diesen Weg zu gehen und sich kopfüber in den „Fluss des Lebens“ zu stürzen und von ihm davontragen zu lassen.

Er betont, dass seiner Ansicht nach diese Form der Hingabe an das Universum nicht bedeutet, den eigenen Willen komplett aufzugeben, sondern dass dieser mit den natürlichen Kräften im Einklang arbeiten kann. 40 Jahre sind seit diesem Entschluss vergangen – um seine Lebenserfahrung und Erkenntnisse weiterzugeben und andere ebenfalls zu diesem Schritt zu ermuti-

gen, hat sich Singer entschlossen, seine Lebensreise in Buchform zu beschreiben: Schon während seines Studiums der Wirtschaftswissenschaften hatte Singer (Jahrgang 1947) ein Erweckungs- oder Bewusstwerdungerlebnis. Er wird sich seiner Gedanken als recht neurotische und ständig aktive Stimme in seinem Kopf bewusst, die sein Ich nun losgelöst beobachtet. Es dauert nicht lange, bis er von dem „mentalenen Geschwätz“ entnervt ist. Er fängt an sich mit Yoga und Zen-Meditation zu beschäftigen, erfährt Transzendenz und inneren Frieden. Als seine Frau ihn verlässt, zieht er sich noch mehr in diese Praxis zurück, ist kurz davor sein Doktorandenstudium abzubrechen, nabelt sich ab, lebt in der freien Natur, meditiert, wird von Inspiration getroffen, treibt sich immer weiter und versucht sich mit Disziplin und Askese „in den Griff“ zu bekommen. Durch Ereignisse in einem fremden Land lernt er aber, sich seinen Ängsten zu stellen und diese und sich selbst loszulassen und wird dafür menschlich reich beschenkt. Diese Erfahrung legt den Samen für sein Lebensexperiment der Hingabe. Er beschließt, das, was der Fluss des Lebens ihm an Möglichkeiten und Ereignissen präsentiert, willentlich anzunehmen und zu akzeptieren. Singer versucht, sich in seinem Tun nicht mehr von seinen persönlichen Vorlieben (dieses Für und Wider bestimmt das Geplapper der inneren Stimme) leiten zu lassen, sondern die Ereignisse bedingungslos so anzunehmen, als wenn sie für sein spirituelles Wachstum und zur Überwindung des persönlichen Ichs notwendig wären. Er gibt die Kontrolle über sein Leben ab und gewinnt Freiheit – der Start des Experiments der Hingabe.

Fazit: Mickey Singer schreibt sehr sympathisch mit Witz und auch schonungsloser Ehrlichkeit über seine persönlichen Irrungen. Man sieht ihn förmlich vor sich, wie er als langhaariger, Erleuchtung suchender junger Hippie in den 1970ern mitten im Wald meditiert oder seine Professoren verstört, wenn er mit bloßen Füßen und im abgerissenen Look zu seinen Vorlesungen geht. Ein interessantes und mutiges Konzept, den mentalen Widerstand aufzugeben, zu akzeptieren, dass nichts zufällig geschieht, und zuzulassen, dass einem das Leben geschieht.

Fast märchenhaft liest sich der Erfahrungsschatz an „magischen Geschenken“, die ihm das Leben angeeignet lässt, während es ihn auch zum Dienst an anderen führt. Ein überraschend spannendes und sehr bereicherndes biographisches Buch, das auch erholsam anders als die übliche Guru-Literatur ist.



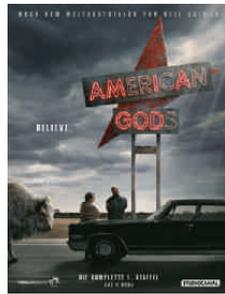
Sally Bongers
Alltägliche Erleuchtung
 Omega Verlag, 2014
 ISBN: 978-3930243693
 156 Seiten, 12,95 Euro

Geschichten über das Erwachen

Die Suche und regelrechte Jagd nach spiritueller Erleuchtung kann ein ganzes Leben dauern: der Moment der Klarheit, das Wegfallen des Individuums und Erkennen und Wahrnehmens der Gegenwart, von vielen als Non-Dualität bezeichnet. Eine Bewusstseinsverlagerung, der Moment, in dem sich das „Ich“ auflöst und man die Verbundenheit in allem erkennt. Und dazu soll jede/r in der – jenseits von Ideologie, gewähltem religiösen Pfad, Drogenkonsum, Vorleben, Dauer des Suche oder Meditationsübung – in der Lage sein? Einfach so? Die Kamerafrau Sally Bongers wurde zu diesem erstaunlichen Buch durch ihre Recherchen für den Dokumentarfilm „The Enlightenment Project“ inspiriert. Hierfür suchte sie „erwachte“ Menschen, die eine tiefgreifende Veränderung in der Erkenntnis über ihre Existenz erfahren hatten, aber noch weitgehend so ihr Leben lebten wie vor dem Moment, in dem sie diese Klarheit erfuhren. Sally Bongers berichtet, wie sie zunächst Lehrer und Autoren interviewte, aber irgendwann erkannte, dass es keinen Sinn macht, ihnen immer und immer wieder Raum zu schenken. So wandte sie sich den Menschen zu, die normalerweise unsichtbar in der Masse sind, und räumt mit ihren Erweckungsgeschichten mit den zahlreichen spirituellen Mythen auf. Mit den sieben Interviews zeigt sie, dass Erleuchtung jede/n treffen kann und man dafür nicht mal sonderliche spirituelle Vorarbeit leisten muss – auch wenn viele der Interviewten jahrelang erfolglos Erkenntnis-Suchende waren.

Fazit: Mit einem leisen Lächeln liest man dieses etwas andere Buch und sein von dem britischen spirituellen Lehrer Jeff Foster geschriebenes Vorwort, das auf den Inhalt vorbereitet. Das Büchlein mit seinen sieben Geschichten hebt sich schon dadurch von der Masse der Erleuchtungsliteratur ab, indem mit eingehenden Worten statuiert wird, dass die Klarheit, die man als spirituelles Erwachen bezeichnen kann, sich nicht auf besondere Menschen oder Suchende beschränkt. Man benötigt auch keine Gurus oder Lehrmeister oder muss

als Preis für deren arkanes Geheimwissen sklavisch an deren Lippen hängen, um die Augen zu öffnen. Das „Erwachen“ wird hier geerdet und auf das, was ist, zurückgeschnitten. Und ein ganz klein wenig juckt es in den Fingern, dieses unscheinbare Werk so manchem hilfreich in die Tasche zu schmuggeln.



American Gods – Staffel 1
 Blu-ray, 480 Minuten, FSK 16, 25,99 Euro

Mystery

Schon im Jahr 2001 erschien der Roman des in die USA übergesiedelten britischen Autors Neil Gaiman, der hier als Fernsehserie umgesetzt wurde und jetzt als Box der ersten Staffel, bestehend aus acht jeweils circa eine Stunde langen Folgen, erhältlich ist. Es ist nicht das erste literarische Projekt Gaimans, der ursprünglich Comicautor war, das in ein anderes Medium überführt wurde: Filme wie „Der Sternwanderer“ oder „Coraline“ sind für viele ein Begriff. In „American Gods“ widmet er sich der spirituellen Welt. Wer sich schon immer fragte: „Was ist Glaube? Was ist Hingabe? Gibt es Götter? Und wenn ja, wovon nähren sie sich?“, wird hier Antworten finden. Denn in Gaimans Amerika findet ein Krieg zwischen den alten Göttern, die mit den Einwanderern nach Amerika gelangten, und den neuen Göttern (unter anderem: die neuen Medien, Drogen, Technologien, Kapitalmarkt) statt. Es geht, ganz simpel gesagt, um Energie. Um Glaubensenergie, eine Kraft der Menschen, die mythologischen Figuren und Göttergestalten Wirklichkeit verleiht. Während die Götter und Sagen gestalten, die aus den alten Kontinenten mit ihren Menschen in das gelobte neue Land kamen, langsam verblassen und energetisch verhungern, erstarben die neuen. Spannend ist hierbei der Ansatz, dass sich die neuen Gottheiten des Landes nicht von blutigen Opfertieren und deren Lebensenergie nähren, sondern von menschlicher Aufmerksamkeit und Zeit. Ein kurzer Blick auf die Story: Der Trickbetrüger Shadow Moon steht kurz vor der Entlassung aus dem Gefängnis, da erfährt er von dem Unfalltod seiner geliebten Frau Laura und wird verfrüht entlassen. Auf dem Weg zur Beerdigung begegnet er dem mysteriösen Mr Wednesday, der ihn als Bodyguard und Mädchen für alles anstellen will. Zunächst lehnt er ab, sagt aber

dann doch zu. Zwischenblenden unterbrechen immer wieder Shadows Erlebnis und zeigen andere Handlungsstränge oder Rückblenden. Nach der Beerdigung seiner Frau beginnt für den verlorenen und betäubt wirkenden Shadow eine Art Road Trip durch das Land, da Mr Wednesday versucht, alle gestrandeten Götterinkarnationen und Wesen der amerikanischen Folklore zu einem großen Treffen zusammenzuführen. Gaiman spinnt hier einen Mash-up der verschiedensten Götter- und Sagenwelten. Unter anderem begegnen einem hier nordische (Odin, Loki), afrikanische (Spinnengott Anansi), slawische (Tschernibock und die drei Schwestern) und altägyptische Gottheiten (Bastet, Anubis), aber auch Fabelwesen wie Kobolde, orientalische Ifrite und irische Leprechauns. Die gestrandeten alten Götter betrauern ihre verlorene Macht und (Lebens-)Energie verbittert und versuchen verzweifelt in dem (für sie noch immer) neuen Land zu überleben. Ein interessantes Bild, das da gezeichnet wird, denn die Götter sind nun gezwungen tatsächlich ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Die erwählten Berufssparten verraten Gaimans Humor, der sich erst in Gänze erschließt, wenn man den mythologischen Hintergrund ein wenig kennt. So arbeitet der westslawische Gott Tschernibock, der als alter Mann nicht mehr seine eigenen Opfertiere tötet, sondern mit seinen drei Schwestern zusammen in einer runtergekommenen Wohnung lebt, in einem schmierigen Schlachthaus und hält sich so über Wasser – denn vom Töten versteht der dunkle Gott ja etwas. Die Königin von Saba hingegen arbeitet als Hure und nährt sich energetisch von den Körpern und der Sexualenergie ihrer Liebhaber/innen.

Fazit: Es ist eine sehr erwachsene Serie, die nicht unbedingt einfach zu konsumieren ist, einen dann aber trotz allem fasziniert in den Bann schlägt: Fragmentarisch, abstrakt, surreal, brutal und doch mit Zärtlichkeit an unerwarteten Orten. Versehen mit einer durchaus wagemutigen Erzählweise mit eindringlichen Kamerafahrten und mit tiefem Symbolgehalt der Bildsprache. Es wurde weder mit kunstblutstrotzenden Splatter-Elementen, erigierten Genitalien oder Kraftausdrücken gespart. Herausgekommen ist trotz allem ein erstaunlich ruhiges, fast entspanntes, manchmal auch sehr langatmiges Erzählwerk. Ohne das zu Grunde liegende Buch von Neil Gaiman und etwas Wissen über die verschiedensten Götterwelten wird die Serie allerdings wohl sehr rätselhaft erscheinen. Wer Fantasy à la flatternde Elfenflügelchen und Feenstaub erwartet, wird hier schwer enttäuscht bis verstört werden. Wer sich drauf einlässt, wird allerdings gut unterhalten.



Shermin Arif, 37, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

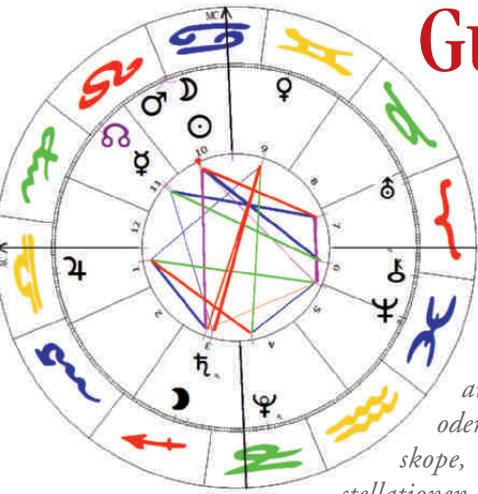
Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

– astrologisch –

von Mona Riegger©



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.

Neumond am 23.7.17, 11.45 Uhr, Berlin

Überblick für den Monat August

Wie schon im Juli-Text erwähnt, wird der August sicher alles andere als langweilig. Mars in Konjunktion zum Löwe-Neumond (ab 23.7.) ist ein zuverlässiger Garant für einen hohen Energielevel, und Uranus im Quadrat zum Neumond sorgt für die nötige Spannung. Doch dem nicht genug, gibt es ab 21.8. noch einen zweiten Neumond im Löwen und dieser hat es gleichfalls ins sich... Das Zeichen Löwe, bzw. sein Herrscher Sonne, symbolisiert die Obrigkeit. Früher den König, heute die Regierung, die Chefetage, führende Köpfe, Autoritäten sowie den Vater. Während einer Löwe-Neumondphase rücken die Sonnen-Themen in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit. Wenn sich dann auch noch Mars mit der Sonne vereint, könnte es z. B. in Sachen Wahlkampf endlich zur Sache gehen. Ein leidenschaftlicher Kampf (Mars) um den Kanzlerinnen-Thron (Sonne) wäre, kurz vor der Bundestagswahl in Deutschland, eine konstruktive Ausdrucksform von Löwe-Sonne Konjunktion Mars.

Immerhin fällt der Neumond auch noch ins 10. Haus (Politik, Öffentlichkeit, Berufliches), so dass sich trotz Sommerpause hier noch einiges tun kann. Überraschungsmomente und den einen oder anderen Aufreger symbolisiert Uranus, der bei allen Vorhaben im August im Auge behalten werden sollte. Eine Sonne/Mars/Uranus-betonte Zeitqualität birgt Risiken, die vor allem dann gefährlich werden können, wenn man sich und seine Kräfte überschätzt und/oder die eigenen Interessen rücksichtslos durchsetzen will. Um in einem unbedachten Mo-



Partnerschaftsastrologie mit Mona Riegger 16./17. September 17, jeweils 12-17 Uhr in Berlin-Kreuzberg. Infos und Anmeldung siehe Website. Weitere Vorträge/Kurse/Seminare finden Sie hier: www.astrologie-in-berlin.de/haus_9.htm

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin und Herausgeberin des astrologischen Online-Magazins „Sternwelten“ www.sternwelten.net Tel. 030-89 50 22 38 info@astrologie-in-berlin.de www.astrologie-in-berlin.de

ment nicht plötzlich jemandem „ins offene Messer zu laufen“ oder sich gar „ins eigene Fleisch zu schneiden“, sollten überschäumende Wut, Feindseligkeit und Streitsucht jetzt besonders gut im Zaum gehalten werden. Für Aggressive geht in solchen Zeiten der Schuss nämlich gerne mal nach hinten los!

Ansonsten eignet sich diese Neumondphase hervorragend dafür, sich ein Ziel zu stecken, die notwendigen Kräfte zu mobilisieren und entschieden auf die Verwirklichung des Zieles hinzuarbeiten. Spaß und Freude am Tun mit inbegriffen!

Der Waage-Aszendent des Neumondhoroskops zeigt an, dass im August auch Beziehungen (im weitesten Sinne) eine Rolle spielen. Der Aszendenten-Herrscher Venus im 9. sowie Jupiter im 1. Haus verweisen außerdem auf Angelegenheiten im Ausland oder mit Ausländern. Da die Venus in Opposition zu Saturn steht (Abgrenzung, Distanz) und Jupiter im Quadrat zu Pluto (Krise, Wandlung), kann man davon ausgehen, dass auch die schwierigen Seiten des Miteinanders Thema werden.

Jupiter, der u.a. „das große Geld“ sowie rechtliche Angelegenheiten symbolisiert, wird am 4.8. das dritte und vorerst letzte Mal exakt im Quadrat zu Pluto stehen. Langwierige Prozesse könnten jetzt ein Ende finden und bis Oktober, wenn Jupiter das Zeichen wechselt, Geschichte sein. Auch Vermögensangelegenheiten oder der Finanzmarkt insgesamt erfahren in Jupiter/Pluto-Zeiten nicht selten Extreme.

Am 21. August gibt es den zweiten Löwe-Neumond auf 28°52'. Dieser geht mit einer totalen Sonnenfinsternis einher, die in Nordamerika sichtbar ist. Mit Fische-Aszendent, Neptun am Aszendenten und dem Neumond im 6. Haus unterscheidet sich diese Zeitphase – in energetischer Hinsicht – erheblich vom 1. Löwe-Neumond. Statt Tatendrang und Kampfeslust (Mars) dominiert nun Fische/Neptun (Hingabe, Besinnung) die Szenerie.

Spannender dürfte es dagegen in den USA werden, denn die Sonnenfinsternis findet fast Grad-genau auf Donald Trumps Löwe-Aszendenten und Mars statt. Wer, wie er, Planeten oder Achsen auf knapp 29° Löwe (+/-3°) im Horoskop hat, kann

damit rechnen, dass deren Themen zumindest für vier Wochen hohe Priorität bekommen werden. Die eine oder andere „Lektion“ mit eingeschlossen! „Das Wertvollste im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte.“ Albert Einstein

Wichtige Konstellationen im August

Vollmond Wassermann/Löwe – exakt am 7.8. um 20.10 Uhr MESZ

Jupiter Quadrat Pluto – exakt am 4.8.
Gute Zeit für: Glück durch Loslassen, den tieferen Sinn in den Dingen erkennen, Beendigung eines langwierigen Rechtsstreits. Schlechte Zeit für: Zwanghaftes Festhalten an überholten Vorstellungen, Rechthaberei, Machtmissbrauch.

Merkur rückläufig vom 13.8. bis 5.9.
Gute Zeit für: Ausmisten, Schreibtisch abarbeiten, längst überfällige Telefonate führen bzw. liegen gebliebene Briefe beantworten. Schlechte Zeit für: Verträge unterschreiben, Computer/Telefone kaufen, Kurzreisen, Verhandlungen.

Venus Oppos. Pluto – exakt am 15.8.
Gute Zeit für: Ehrliche Aussprachen zwischen Liebenden, Tabuthemen ansprechen, Familienfehen beenden. Schlechte Zeit für: Verletzende Streitgespräche.

Mars Sextil Jupiter – exakt am 20.8.
Gute Zeit für: Sich durchsetzen, Chancen nutzen, erfolgreich eigene Überzeugung vertreten, Reisebeginn eines Aktiv- oder Abenteuerurlaubs. Schlechte Zeit für: Mut- und Antriebslose, Intolerante.

Neumond am 21.8. um 20.30 Uhr
(Totale Sonnenfinsternis) Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-Gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit nach Neumond für: Neubeginn aller Art.

Venus Quadrat Uranus – exakt am 24.8.
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, spannende Begegnungen, Abwechslung im Liebesleben. Schlechte Zeit für: Langweilig gewordene Beziehungen.

Für wichtige Vorhaben im August
Eher gute Zeiten: 8., 14., 19.-20., 27.8.
Eher schwierige Zeiten: 5., 12., 23., 28.8.

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de



FEINSTOFFLICHE ENERGIE ERLEBEN

Die feinstoffliche Energie fließt in Energiebahnen durch unseren Körper, bildet u.a. sieben Hauptwirbel und hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Erleben Sie in Tagesseminaren, Stufe für Stufe, die sieben Energiewirbel einzeln wahrzunehmen, Blockaden aufzulösen, Ihre Energiefrequenz zu erhöhen, ganz nebenbei Ihren Akku aufzuladen und JA zum Leben zu sagen.

Termine:

Jeden Dienstag ab 19 Uhr Lichtmeditation
Jeden Samstag von 10 bis ca. 18 Uhr Seminar
Kosten: 185 € pro Stufe

Ort: „7-Sinne“, Rudolf-Breitscheid-Str. 7, 15859 Storkow, sehr gut auch mit dem Zug erreichbar: von Berlin bis Königs Wusterhausen, dann umsteigen in die Regionalbahn nach Beeskow. 5 Min. vom Bahnhof entfernt finden Sie das Gesundheitszentrum.

ab Di, 1. August

fortlaufend dienstags u. samstags

Info und Anmeldung:

Agnes Schertenleib
Heilpraxis für Psychotherapie
Supervision, Trosttherapie und
Lichtmeditation

Tel.: 033677 - 62 89 34
Agnes.Schertenleib@T-Online.de
www.feinstoffliche-energie-erleben.de



HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE

VORBEREITUNG AUF DIE STAATLICHE ÜBERPRÜFUNG – ALS BILDUNGSURLAUB ANERKANNT

Sie haben mit der Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie die einfachste Möglichkeit, eine Zulassung zu einem psychotherapeutischen Heilberuf zu bekommen. In meinem seriösen, wissenschaftlich fundierten Kurs erreichen wir eine Bestehensquote von nahezu 100 %. Sie erhalten eine eigens entwickelte Lern-CD und aktuelles, der neuen, professionelleren Art der Prüfung angepasstes Lehrmaterial. Wir arbeiten konsequent in einer per-

sönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis. Ab sofort können Sie zusätzlich Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse besuchen. Dank dieses integrierten Konzepts können Sie gleich nach bestandener Prüfung anfangen.

Sie sind herzlich zu einem der nächsten kostenlosen Info-Abende eingeladen.

Infoabende: Mi, 2. August
und Mo, 14. August

je 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



WEISST DU ENDLICH DEINE LEBENSAUFGABE?

NEIN? DAS IST NORMAL.

Natürlich wäre es am besten, wenn Du Deine Lebensaufgabe selbst finden würdest, das ist klar!

Würdest Du sie gern konkret bis zum allerletzten Umsetzungsdetail wissen?

Dann hilft nur eine klare Rücksprache mit Deiner Seele!

Sie ist die Einzige, die Deine Lebensaufgabe exakt kennt.

Stephan Möritz baut eine "Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe.

Über 800 Menschen hat Stephan bereits ihre einzigartige, individuelle, authentische Lebensaufgabe benannt!

Buche Deinen Telefontermin zu Deiner Lebensaufgabe – mit Geld-Zurück-Garantie – unter:
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

fortlaufend – Deine Lebensaufgabe
konkret bis ins letzte
Umsetzungsdetail

Kontakt:

Tel.: 033230 - 20 390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
info@deine-lebensaufgabe.de





SYSTEMISCHES KARRIERE- UND PERSÖNLICHKEITSCOACHING

100% KOSTENLOS BEI FÖRDERUNG DURCH IHR ZUSTÄNDIGES JOBCENTER ODER IHRE AGENTUR FÜR ARBEIT*

- Visions- und Zielformulierung
 - Berufliche Neuorientierung
 - Work-Life-Balance
 - Selbstmarketing und Strategieentwicklung
 - Vorbereitung auf Assessment-Center & Vorstellungsgespräche
 - Kommunikation und Motivation
- Die genauen Inhalte des Coachings werden individuell mit Ihnen abgestimmt.

Unsere branchenübergreifende Berufserfahrung ermöglicht uns, stets passgenaue Strategien für unsere Klienten zu entwickeln. Wertschätzung, Humor, Klarheit, Empathie sowie ein umfangreiches methodisches Repertoire bilden die Basis für unsere Arbeit als Coaches.

* Fragen Sie Ihren Arbeitsvermittler hierzu nach einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) für Einzelcoaching.

Kostenlose Infoabende
2.8., 8.8., 18-20 Uhr
nur mit Anmeldung

Katharina Mayer-Koschoreck – Kommunikationspsychologin (FH), zert. Systemischer Coach, Trainerin & Mediatorin

Irina Wendler – zert. Coach & Mediatorin, Aufstellerin, HP Psychotherapie; Co-Autorin des Kienbaum-Bewerbratsgebers „Bewerben als Führungskraft“

ab Mi, 2. August

Kontakt:

Institut für Kommunikationspsychologie
Berlin – K. Mayer-Koschoreck
Paul-Robeson-Str. 25, 10439 Berlin
Tel.: 030 - 94 87 20 10
0171 - 56 22 99 4
kontakt@ifkberlin.de



GEBURTSPREPARATION MIT ACHTSAMKEIT (MBCP) SICH TRAUEN ZU TRAUERN

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
Mindfulness Based Childbirth and Parenting
nach Jon-Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
Sommerkurs: 7.-28.8. (4 mal 3 1/2 Std.)
16.10. bis 18.12., Mo 18.30 Uhr
(9 mal 2 1/2-3 Stunden, Übungstag und Nachtreffen)
Der 1. Termin ist ein **offener Abend** und eignet sich auch als Information über den Kurs.
Wird von Krankenkassen bezuschusst.

Sich trauen zu trauern – für alle, die einen wichtigen Menschen verloren haben

mit Clarissa Schwarz und Karin Badar

20.10., Fr 19 Uhr: offener Abend
17.-19.11.: Wochenend-Workshop

MBCP-Kurs ab 7. August
Trauer-Abend 20. Oktober
Trauer-WE 17.-19. November

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



FAMILIENAUFSTELLUNGEN ALS HEILSAMER WEG SEMINARE 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 Oktober 2017 in Berlin
kostenl. Infoabend 10.8., 7.9., 18-20 Uhr
Akkadeus Berlin, gern Mappe anfordern

Aufstellungs-Seminare

- 11.8.-13.8. Familienaufstellungen, Berlin
- 8.9. Familienaufstellungen, Berlin
- 28.9.-1.10. Familienaufstellungen, Kloster Oberzell
- 13.10.-15.10 Familienaufstellungen, Berlin

220 € mit Aufst./ Stellvertr. 60 €, nur mit Anm.

Aufstellungsabende
jeweils 18-21 Uhr, 30 €, ohne Anm.
14.9. Geldaufstellungen

11.8.-13.8. Familienaufstellungen, Berlin
16.9.-23.9. Weite Seele – Weites Meer, Insel Korfu

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



WI(E)DERSTANDSKRAFT / RESILIENZ – GESÜNDER DURCH UNRUHIGE ZEITEN

Die Welt ist laut, die Medien noch lauter, Menschen reagieren beunruhigt, am Arbeitsplatz oder im Privaten scheint so vieles nicht mehr sicher zu sein.

Situationselastisch, resilient bei Veränderungen und belastenden Situationen handeln zu können und dabei psychisch stabil zu bleiben, lässt sich zum Glück trainieren.

Mit Seele, Hirn und Bauch eigene, neue Bewältigungs-

strategien zur Handhabung von Belastungen kreieren, um gesund zu bleiben, gesund zu werden, privat wie beruflich.

Indem wir individuelle Stress-, Denk- und Handlungsmuster lernen zu verändern o. anzupassen, trainieren wir zielorientiert den resilienten Umgang mit den eigenen Ressourcen u. Fähigkeiten für tiefere Ein- u. Zuversicht, Durchhaltevermögen, Sicherheiten erkennen, Vertrauen und Selbstbildpflege.

ab 12. August

Seminar Weibliche Resilienz: 12.-20.8.
ResilienzTraining (m,w) ab 9.2017

Regina Hockwin-Thalman
www.Urtakien.de
Tel.: 030 - 81 45 39 27



DAS SOMMER-RETREAT II – IM AUGUST 2017

»DAS ABENTEUER DER SELBSTENTDECKUNG«

In diesem Jahr finden wieder zwei Sommer-Retreats statt. Du bist eingeladen mitzukommen auf diese Reise in die Stille, in die eigene innere Tiefe, um den Frieden zu finden, nach dem der Mensch sich sehnt, seit er auf dieser Erde ist. Es wird immer deutlicher. Du kannst diesen Frieden und dieses Glück entdecken, es ist deine ursprüngliche Existenz.

Jeden Tag trifft sich die Gruppe dreimal. Die lange Mittagspause kann für Spaziergänge, Schwimmen, Relaxen oder für die Begegnung mit anderen genutzt werden. In den Pausen zwischen den Gruppentreffen wird geschwiegen, außer wenn du

dich für eine Übung oder einen bestimmten Austausch triffst.

Die Stille intensiviert den Prozess und deine eigene Entwicklung außerordentlich. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie alles Nötige ohne Worte mitgeteilt werden kann – und wie schön die Begegnung mit anderen in Stille ist.

Diese zwei Wochen geben dir die Möglichkeit, die Stille und das Aufwachen zu vertiefen. In der Gemeinschaft kannst du Unterstützung finden und geben. Kinder sind willkommen und werden sich in der Kindergruppe sicher sehr wohl fühlen.

Sommer-Retreat
So, 20. Aug. bis Sa, 2. September

Ort: Gut Froberg
(bei Meißen/Dresden)

Info, Anmeldung & Kontakt
www.zeitundraum.org/sommerretreat
sommerretreat@zeitundraum.org
Tel.: 030 - 47 98 16 26
Zentrum zeit-und-raum
Grünwaldstr. 18, 2. HH
10823 Berlin-Schöneberg

WIE LIEBE GELINGT

FAMILIENAUFSTELLUNGEN, KARMISCHE AUFSTELLUNGEN UND TRAUMATHERAPIE



Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.

Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:

im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Offener Abend: 5.9., 10.10., 20 Uhr

Wochenendseminar: 15.-17.9. und 1.-3.12.

Infoabende zur Weiterbildung:

Di 12.9., 12.10. 20 Uhr

Ausblick - 2 Jahre Wachsen und Lernen:

Familienaufstellung/Integrative Systemische Therapie, ab 24.11.2017 neue Ausbildungs- und Wachstumsgruppe in Berlin

Infobroschüre anfordern unter:

ifosys@msn.com

Offene Abende: ab 5. September

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für System-
aufstellungen und Traumatherapie
Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin/
HP Psychotherapie
beide Lehrtherapeuten (DGfS)
Tel.: 030 - 69 81 80 - 71
Fax: - 72
ifosys@msn.com.de
www.ifosys.de

HEILPRAKTIKERERLAUBNIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

VORBEREITUNG AUF DIE STAATLICHE ÜBERPRÜFUNG -

INFO DI, 5. SEPT., 19 UHR UND DO, 7. SEPT., 11 UHR - ANERKANNTER BILDUNGSURLAUB



Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 140 Kursen über 2500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch

weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Infoveranstaltung
Di, 5. Sept., 19 Uhr
Do, 7. Sept., 11 Uhr

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

EXPERIMENTELLES TANZEN

FINDE DEINE GANZ PERSÖNLICHE TÄNZERISCH-KÜNSTLERISCHE HANDSCHRIFT UND AUSDRUCKSWEISE



Tanz ist Bewegung, ein Fließen, ein Ausdruck der inneren Stimme. Die innere Stimme gleich die eigenen Gefühle, Emotionen, Gedanken und das ganz besondere Etwas, das jeder Mensch besitzt.

Im Tanz lösen sich Grenzen auf, Freiheit entsteht und Dinge, die mit Worten nicht zu beschreiben sind lassen sich ausdrücken. Erlebe dich neu und lebe den Tanz.

Finde deine tänzerische Handschrift und nutze den Tanz um dein Inneres nach außen zu tragen.

Ich zeige dir Wege, dich körperlich auszudrücken und deine individuelle Art und Weise, dies zu tun, zu entdecken.

Ich biete Einzelarbeit, einen Workshop und ein Urlaubsseminar an.

Workshop: Sa, 9. September
11-16 Uhr

Nächster Workshop:
9.9.2017, 11-16 Uhr, Berlin Kreuzberg
Kosten: 60 €

Urlaubsseminar auf Mallorca:
17.3-24.3.2018

Infos und Anmeldung siehe:
www.anneoster-tanz.weebly.com



**ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG/WEITERBILDUNG ZUM EMDR-THERAPEUT/COACH
MIT CHRISTOPH MAHR UND DETLEF WIECHERS**

Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20 Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform. Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend, dass diese Wunderwaffe – welche in Deutschland seit 2014 als Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird – heute zum Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ arbeitenden Therapeuten gehört.

Eine Therapiemethode, welche in ihrer Wirksamkeit einzigartig ist und sich nicht nur auf die Behandlung der PTBS beschränkt, sondern auch bei einer Vielzahl anderer Störungen mit großem Erfolg ein-

gesetzt wird. Dazu gehören die gesamte Bandbreite der Angst- und Panikstörungen einschließlich der Phobien, Prüfungsangst, psychosomatische Störungen, Schmerzzustände, Tinnitus, Trauer, Burnout etc. Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker). Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen zumeist nur Ärzten und Psychologen mit Approbation gestattet wird, freuen wir uns, diese hochwirksame Methode auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich machen zu können.

Infoabend Mi, 6. Sept. 19 Uhr

Termine:

EMDR Infoabend
am Mi, den 6. September um 19 Uhr
16./17. Sept. von 10-18 Uhr,
21./22. Okt. von 10-18:30 Uhr

Preis: 790 €

Ort/Info/Anmeld.:

Institut Christoph Mahr,
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin

Tel.: 030 - 89 72 20 79
www.emdr-und-hypnose-berlin.de



**WER IST SCHNEEWITTCHEN, WENN SIE DIE DESTRUKTIVITÄT
DER KÖNIGIN ERKENNT?**

SICH SELBST UND DEM SEIN NÄHER KOMMEN

Psychodrama-Jahresgruppe 2018/2019

mit appr. Dipl.Psych. Regina Tamkus

Die Gruppe bietet interessierten Frauen und Männern Raum, destruktives Über-Ich in sich, im Gegenüber und in der Wirkung auf nahe Beziehungen identifizieren zu lernen. In der Arbeit mit persönlichen Anliegen wird auch ein erfahrbares Wissen

über Dynamik, Funktion und Wahrnehmung von Über-Ich vermittelt.

Die Gruppe dient dem Üben und der Unterscheidung zwischen Über-Ich und dem seelischen Ich. Sie unterstützt autonome, Angst- und Über-Ich-freiere seelische Bewegungen, damit die Schönheit der Seele, der natürliche Sinn für uns selbst konstanter durchkommen und das Leben freudvoller gelebt und erfahren werden kann.

Einführungswochenende
8.-10. September

Kosten: 280 €

Ort: Berlin-Friedrichshagen

Info/Anmeldung:

Tel.: 030 - 64 09 45 26
www.erosundpsyche.net



AUS DEM BAUCH TANZEN

TANZERFAHRUNG- UND FOCUS-WORKSHOP FÜR FRAUEN. MIT TIKI ADLER RAZ PH.D. (ISRAEL)

Möchtest du dich selbst spüren und ausdrücken in einer Gruppe, willst du befreiende, heilende Sinnlichkeit erleben, suchst du Gemeinschaft unter Frauen mit sinnlicher orientalischer Musik und herzlichem Austausch?

Tiki Adler ist eine bekannte spirituelle Therapeutin und Bauchtanzlehrerin aus Israel, die in ihren Gruppen die tiefe Weisheit des Körpers erfahrbar macht. Einsicht und Lebensfreude entstehen aus der eigenen Körpermitte des „Bauches“. Tiki Adler benutzt Techniken aus Tanztherapie und Focusing und vermittelt diese auf professionelle, heilende und verbindende Weise.

Es entsteht ein Raum von Herzlichkeit und wahrhaftiger Begegnung.

Dieser Workshop ist geeignet für Therapeutinnen sowie Anfängerinnen. Er findet in einfacher englischer Sprache statt (Wo Übersetzung nötig ist, helfen wir uns gegenseitig). Wenn du mehr wissen willst, sprich uns gerne an.

Beitrag: 150 € (Wenigverdiener 100 €).

Anzahlung: 50 €

Zeiten: Sa, 13-19 Uhr, So, 11-13 Uhr

Ort: Kulturhaus Babelsberg,
Kursraum II (Nähe S-Bahn Babelsberg)

9. und 10. September
Potsdam-Babelsberg

Tiki Adler

Space Of Conscious Touch
Dr. Tiki Adler-Raz

Tel.: 0972 - 050 - 787 51 11
tikiadleraz@gmail.com
www.ikiadleraz.simplesite.com
/420726568
www.metaplum.co.il/tikizeev



FASZIALE TIEFENGEWEBSMASSAGE

**AUSBILDUNG IN GANZHEITLICHER MASSAGE UND JOINT-RELEASE
SEMINARREIHE 2017/18 MIT FRÄLI VENNER UND JUNE FRANZISKA VALENTI CLARI**

In unseren Seminaren lernst Du eine tiefgreifende, ganzheitliche professionelle Ganzkörperbehandlung zu geben. Wir vermitteln Techniken u.a. aus der Tiefengewebsmassage, dem Joint-Release, dem Shiatsu und der Craniosacralen Körperarbeit. Wir werden Dir zeigen, wie Du Deinen Körper sich selbst schonend und zugleich effektiv einsetzen kannst. Du wirst lernen, mit Hilfe Deiner Präsenz und Deines Einfühlungsvermögens nach und nach in tiefere Schichten der Muskulatur, der Faszien und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

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

Die Kurse richten sich an Laien wie an praktizierende Bodyworker.

**Ausbildung Fasziale Tiefengewebsmassage:
Beginn 23.9.2017**

Infoabend:

Mi, 13. September, 20 Uhr

Ort: Berlin-Schöneberg
Termine und Info:
www.massieren-lernen-berlin.de

Anmeldung:

Tel.: 0157 - 36 20 43 55 June
Tel.: 0152 - 53 34 44 32 Fräli
oder info@massieren-lernen-berlin.de



HEILSAMES SCHREIBEN – KOMPAKTAUSBILDUNG 2017

INGEBORG WOITSCH

Schreib- und Poesietherapie impulsiert Prozesse inneren Wachstums, der Erlebnisverarbeitung und des Selbstmanagements. Das Heilsame Schreiben verfügt über eine breite Palette an kreativem Handwerkszeug. Es mobilisiert Ressourcen und bringt uns in Kontakt mit unserer Lebenskraft.

Der Ausbildungskurs umfasst Grundlagen und Praxis des Heilsamen Schreibens sowie kreativer Biografiearbeit. Durch poesietherapeutische Selbsterfahrungen finden Sie eigene Wege einer professionellen Anwendung des Schreibens in Ihrem jeweiligen Berufsbereich.

Die Ausbildung findet in zwei Modulen (Herbst/ Frühljahr) statt.

Der Abschluss jedes Moduls wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Ort: Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7d

22.-24. September

Info und Anmeldung:

Ingeborg Woitsch
Schreibwerkstatt für Poesietherapie
und Biografiearbeit
HP Psychotherapie
Tel.: 030 - 84 41 92 85
www.ingeborgwoitsch.de



CORE ENERGETICS AUSBILDUNGSINSTITUT

AKTUELLE SEMINARE 2017

CORE ENERGETICS öffnet den Zugang zu unserem Innersten (dem CORE).

Wenn Schmerzen und Symptome Dich mit dem Körper hadern lassen, wenn Vorstellungen, wie Du sein sollst, Dich einengen, ist die Lebensfreude blockiert.

Das Entdecken Deines wahren Wesenskerns führt zurück zum Frieden in Dir. Verfestigte Strukturen werden als Abwehrmechanismen erkennbar und körperpsychotherapeutische Übungen wandeln nachhaltig alte Muster und befreien unser CORE.

Die nächsten Termine

- 23. & 24. September**
Thema: Frieden in und mit Deinem Körper
- 14. & 15. Oktober**
Thema: Erkenne Dein „Core“ in Dir
- 11. & 12. November**
Thema: Ja! zur Lebensfreude
- 16. & 17. Dezember**
Thema: Öffne Dein Herz

ab 23. September

Info und Anmeldung:



CORE ENERGETICS® BERLIN
Institut für Körperpsychotherapie (EABP)
Hedy Geimer-Lorusso
Damaschkestraße 25, 10711 Berlin
Tel.: 030 - 318 033 89
institut-info@core-energetics.de
www.core-energetics.de



GANZHEITLICHE MASSAGE: AUSBILDUNG MIT ZERTIFIKAT AB OKTOBER 2017

AN DER BENEFITMESSAGE®-SCHULE IM GESUNDHEITS- UND AUSBILDUNGSZENTRUM WEG DER MITTE

Ausbildung in 7 Modulen an 10 Wochenenden zu unterschiedlichen Massageformen:

Klassische Massage, Ayurvedische Massage (Ölmassage und Garshan), Fußreflexzonenmassage, Tiefe Bindegewebsmassage, Intuitive Massage, Ganzheitliche Gelenkbehandlung (Joint Flow) und Practice Skills (Praxisaufbau und Berufskunde) nach der Methode der BenefitMessage®: ganzheitlich, vielseitig, fundiert, einfühlsam.

Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

Wir bieten: Höchste fachliche Kompetenz, einen Weg zu einer erfüllenden haupt- oder nebenberuflichen Tätigkeit, Neuorientierung, persönliche Weiterentwicklung. Unsere Grundlage: Gelebte Ganzheitlichkeit und 40 Jahre Erfahrung in Praxis und Lehre.

Unterricht: Umfassende und präzise Praxis der Massage, fundierte theoretische Grundlagen (Anatomie, Physiologie, Anwendungsbereiche, Gegenanzeigen etc.), äußere und innere Haltung, Schulung der Achtsamkeit, Förderung der Selbstwahrnehmung; nach der Methode des Integrativen LernensTM.

Beginn 2017: Klassische Massage, 3-teilig (auch einzeln belegbar)

Teil 1: 13.-15.10.17

Teil 2: 3.-5.11.17

Teil 3: 1.-3.12.17

Zeiten: Fr.-So. 10-18.30 Uhr, zzgl. 3 Übungsabende

Alle weiteren Termine zu den Massage-modulen schicken wir gerne zu.

WEG DER MITTE gem. e.V.

Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf

Tel.: 030 - 813 10 40

www.wegdermitte.de



BEGEGNUNG MIT FREIEN DELFINEN

AUF DIE FREUDE DER SEELE SCHAUEN – FREUDVOLLER SELBSTKONTAKT

In der Gegenwart von Delfinen zu sein, die in ihrem Wesen frei und verspielt sind und uns nicht brauchen, aber in Kontakt mit uns gehen und ihn freudig genießen, kann eine ganz intime Wirkung auf uns haben, besonders auf unsere seelische Freude. Es scheint so zu sein, dass Delfine über Resonanz etwas in uns berühren, das frei von Angst und unbeschädigt ist und uns erinnern kann, wer wir sind.

Das eigene lebendige Wesen spüren zu können ist eine Basis für seelische Gesundheit und Beziehungsangebote, die aus kontaktvollerem Denken und Fühlen mit sich selbst kommen. Das ist ein inhaltlicher Aspekt des Seminars. Die Arbeit mit persönlichen Anliegen ist in diesem Selbsterfahrungsangebot integriert.

mit appr.Dipl.Psych. Regina Tamkus

1.-8. November

Kosten: 990 €
bis 31.8. Kosten: 920 €
Ort: La Palma

Gruppentreffen: 7. Oktober

Info/Anmeldung:

Tel.: 030 - 64 09 45 26
www.erosundpsyche.net

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

VERANSTALTUNGSZENTREN



Essentis ist eine lebendige Insel, umgeben von Fluss, Wald und den bezaubernden Ostberliner Alleen. Da wir glauben, dass Achtsamkeit die Welt verändern kann, bieten wir ein Programm holistischer Workshops, Retreats und Festivals, welches das breite Spektrum von Heilung und Bewusstsein umfasst.

Als ganzheitliches, nachhaltiges Hotel garantieren wir Dienstleistungs-Service höchster Qualität, inklusive täglich regionale und 100% bio-vegane Küche, voll ausgestattete Hotelzimmer und sieben Seminarräume in allen Größen. Sonntags können Sie bei uns einen gesund-vegane Brunch genießen!

Essentis „The Living Island“
Biohotel - Veganes Restaurant - Workshops&Events
Weiskopfstraße 16-17, 12459 Berlin

Tel.: 030 - 53 00 500
info@essentisbiohotel.de
www.essentisbiohotel.de



Lust auf Gemeinschaft als Lebensform? Kennenlern-Wochenende der Samana-Gemeinschaft vom 26.-27. August

Wir, 5 Frauen und 3 Männer, wünschen uns neue Mitbewohner/innen für unsere vielfältige Gemeinschaft. Wir bieten dir eine Wohnung oder ein Zimmer auf unserem schönen weitläufigen Platz, umgeben von Wäldern und Wiesen, 30 km von Dresden entfernt.

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam meditieren, auf unserem Platz arbeiten, plaudern, lachen, Kaffee trinken und spazieren gehen, beim gemeinsamen Kochen oder beim Spieleabend uns besser kennen lernen. Spontan fällt uns sicher immer etwas ein...

Wir freuen uns auf dich!
Kosten: 50 € für Verpflegung und Übernachtung.

Samana SeminarHaus & OshoPlatz

Niederpöbel 27
01744 Dippoldiswalde

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

MOVE UND MEDITATION



GRUPPE FÜR INTEGRATIVE KÖRPERTHERAPIE

Mit Körperarbeit Verhaltensmuster erkennen und überwinden. Eine Gruppe, die einen schützenden und vertrauensvollen Raum für Einzelthemen ermöglicht.

Ein Ort, um sich zu öffnen, in dem Akzeptanz und Verwandlung keine Fremdwörter sind.

Für alle, die zur eigenen Entwicklung bereit sind.

Menschen mit psychosomatischen Beschwerden sind willkommen.

Zehn Termine dienstags 18.45-21 Uhr
ab dem 3. Oktober 2017

Vorgespräche ab sofort möglich.

nicadanza - bewegung und tanz

Heilpraktik für Psychotherapie
Körperarbeit - Tanz- und Gestalttherapie
Kommunikation - Ausdruck - Tango

Schröderstr. 4, 10115 Berlin
Tel.: 030 - 83 03 86 35
raum@nicadanza.com
www.nicadanza.com

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
taniamaria.niermeier@gmail.com
www.taniamaria-niermeier.com
www.die-hexenschule.com



- **Mediale Lebensberatung**
- **Familien- & Systemaufstellungen**
- **Walking-In-Your-Shoes**
- **Rückführungen**
- **Reiki-Behandlungen**
- **Reiki-Einweihungen**
- **Bonding**
- **Aura-Chirurgie** mit A. Schmellettin

Einzelsitzungen, Seminare, Telefonberatungen

Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes
3.8., 19-22 Uhr: Wege zur Transformation

Mediale Kurzberatungen
8.8. 30min/30 € im Adhara Büchertempel

Spiritualität & Intuition
9.8. Erlebnis-Übungsabend

Vortrag: „Durch Rückführung ins Licht“
10.8. 7 €, mit Live-Demo

Vorschau: 16.9. „Mein freier Wille“

Ute Franzmann
HP für Psychotherapie
exam. Krankenschwester

Heilpraxis
Auerstr. 26, 10249 Berlin-Friedrichshain
U-Bahn Weberwiese

Infos und Anmeldung unter:

Tel.: 030 - 32 66 44 32
ute.franzmann@web.de
www.heilpraxis-ute-franzmann.de



Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat, 19 Uhr (außer Ferien)
20 € (ohne Anmeldung)

Seminare im Gartenhaus, 14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, AugenSymptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/Familienaufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

Tel.: 0172 - 3 12 40 76
miggi@augenauf-berlin.de
für Anmeldung und Fragen

Termine: **www.augenaufstellungen.de**



Helleherin & Medium (Christusenergie)
Hellsehen - Hellfühlen - Hellhören

Mittels meiner angeborenen ausgeprägten Hell-sicht gebe ich Ihnen umgehend, ohne Vorabinfor-mationen und Hilfsmittel, konkrete Antworten und Zeittendenzen zu Fragen in allen Bereichen, wie zu Partnerschaft, Liebe, Beruf, Finanzen, Tieren, Ihrem Potenzial und Seelenplan als auch mögli-chen Blockaden und Traumata.

Mediale Beratung & Bewusstseinscoaching
Spirituelle Lehrerin - Heilerin

Aufgrund meiner vielseitigen spirituellen Fähig-keiten, meines umfangreichen Wissens und meiner langjährigen erfolgreichen Praxis als Helleherin und Coach kann ich Ihnen in vielen Lebenslagen wie auch in schweren Lebenskrisen Entscheidungs-hilfen, praktische Tipps und wirksame Techniken zur Selbsthilfe anbieten.

ISIRIA
Lebensberatung & Coaching
einfach & bequem per Telefon
Minutenpreis: 1,90 €

Beratung und Informationen:

Tel.: 030 - 61 29 61 21
01525 - 209 6 205
info_coaching@web.de



Bioenergetik Berlin
Bindungsorientierte Körperpsychotherapie
Auf Grund von Verletzungen in früher Kindheit entwickeln wir einen bestimmten Persönlichkeits-stil, der uns künftig vor ähnlichen Erfahrungen schützen soll.

Dieser Stil zeigt sich auch in unserem Körper, etwa in Form von chronischen Verspannungen.

Als Erwachsene entstehen durch unsere alten Lösungsversuche jedoch häufig eher Probleme.

In meiner Arbeit kombiniere ich Körper- und energetische Arbeit mit aufdeckenden und emotionsfokussierten Gesprächen.

Hierdurch können alte Verletzungen heilen und neue Lebenskraft entstehen.

Steve Hofmann, M.A.
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Bioenergetiker, Körpertherapeut, Coach

Tel.: 0176 - 25 39 46 75
bioenergeticsberlin@gmail.com

Homepage & Adresse:
www.bioenergeticsberlin.com/impressum



Pampamesayok - Erdenhüterin & ThetaHealing® Practitioner

Ich berate und begleite Sie gerne auf dem Weg, in ihre wahre Kraft zu kommen, alte Wunden zu lösen und ihr volles Potenzial zu leben:

- Arbeit an Glaubenssätzen, Ängsten, Groll und Reue
- Nustas Karpay und Plejaden-Einweihungen

- Einzelcoaching
- Seelenrückholung
- Ahnenarbeit
- Munay-Ki-Riten – 9 energetische Einweihungen nach der Inka-Tradition
- Zeremonien für Frauen (The Rite of the Womb)
- Despachos – Gebetsbündel
- Archetypen-Arbeit
- Heilungszeremonien

Annette Assmy trained by
Dr. Alberto Villoldo, The Four Winds Society, Peru-
anische Qero Schamanen, Serena Anchanchu
Schamanische Energiearbeit
nach der INKA-Tradition

Chodowieckistr. 18/1, Berlin-Prenzlauer Berg

a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com



Coaching mit Pferden: Selbst-Bewusst-Sein und Lebensfreude stärken

Pferde leben ganz im Augenblick und sind von Natur aus Meister der Körpersprache. Sie spüren genau, ob unser Fühlen und Handeln zusammenpassen.

Mit Pferden als Spiegel erleben Sie klare Kommuni-kation, Verbundenheit, Kraft und Freiheit.
Pferde laden Sie ein, wirklich authentisch zu sein.

Lernen Sie mit Pferden

- klar und präsent auftreten
- bewusst JA und NEIN sagen
- echte Beziehungen aufbauen
- Ihrer inneren Stimme vertrauen
- Ruhe und Gelassenheit finden

Begeben Sie sich auf ein inneres Abenteuer an der Seite der Pferde!

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

Nächste Seminartermine:
13.8. Begegnung mit Pferden
26./27.8. Mit Pferden tanzen
2./3.9. Leben im Galopp
11.-14.9. In Beziehung sein



Praktische alltagstaugliche Spiritualität

- Tiefgründige fundierte Lebens- und Zukunftsberatung
- Temporäre Wegbegleitung in eine lichtvollere Zukunft
- u.v.m.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Sie als Individuum mit Ihrer Einzigartigkeit und Ihrer unveräußerlichen Würde.

Tel.: 0900 - 1 11 22 36

1,99 €/Min ab Festnetz

Mobilfunk abweichend

www.Spiritwoman-Silvia.com

SMS-Beratung: Kurzwahl: 11841

Keyword: Spirit, Preis: 1,99 €/SMS*

*inkl. VF-Anteil 0,12 €/SMS

inkl. T-Mobile Transportleistung

www.spiritsms.eu



Mediale-Kraft-Berlin

Einzelarbeit & Potentialentfaltung

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

Seminare:

5.9. **Info-Abend** zu allen Angeboten

(kostenfrei), 19.30 Uhr

16.9. „**Medialität Special**“ „Deine himmlischen Begleiter. Aura-Sehen“, Tages-Seminar

19.9. **Erlebnis-Vortrag:** „Von der Intuition zur Medialität“, 19.30 Uhr

23./24.9. Seminar: **Die Fülle Deines Lebens.**

Selbstanerkennung & Wertschätzung

26.9. „**Ich bin es wert!**“ Gruppencoaching,

19.30 Uhr

Mirca Preißler

Mediale Lebensberaterin/Coach, Systemische Aufstellungsleiterin, REIKI-Meisterin, Meditationsleiterin, Akhesy®-Lehrerin, Seminarleiterin

Praxis: Mediale-Kraft-Berlin

Raum für Körperarbeit

Pestalozzistr. 3, 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 814 520 285

kontakt@mediale-kraft-berlin.de

www.Mediale-Kraft-Berlin.de

Bitte anmelden und Termin vereinbaren



Bewegungen der Seele

In der Aufstellungsarbeit geht es um die Bewegungen in deiner Seele. Solche, die belasten und krank machen, und diejenigen, die lösen und in der Seele etwas wieder in Fluss bringen. Es geht auch um die Ur-Gestalten (Archetypen), die in jeder Seele, auch in deiner, hausen. Was auch immer dein Anliegen ist – die Frage lautet: Was in deiner Seele will jetzt angeschaut und heimgeholt werden?

Termine in der Buchhandlung Zenit

Offene Aufstellungsabende

17.8., 21.9., jeweils 19 Uhr

Aufsteller 50 € - Stellvertreter 15 €

Aufstellungstag

2.9., 10-18 Uhr

Eigene Aufstellung 150 € - Stellvertreter 40 €

Aufstellungen in Einzelarbeit

nach Vereinbarung

Dipl.-Psych. Christoph Droß

Familien- und Systemaufstellungen, Aufstellungen in Einzelarbeit, psychologische Beratung

Habelschwerdter Allee 17, 14195 Berlin

Tel.: 030 - 49 78 76 72

kontakt@seelen-bewegung.de

www.seelen-bewegung.de



Aufstellungen & Schamanismus

Energiemedizin

Ausbildungen, Seminare, Einzelarbeit

- Aufstellungen zu allen Themen
- Despachos/Gebetsbündel
- Rituale
- Medizarbeit mit der Natur
- 7 Generationen-Klärung
- Auflösung karmischer und energetischer Muster

Frauencamp in Zichow, 9.-13. August

Workcamp im Seminarhaus Uckermark

14.-20. August

Tag der offenen Tür im Seminarhaus Uckermark

9. September

7-Generationen-Aufstellungen in Berlin

23./24. September und 28./29. Oktober

Sommerangebot 10% auf Telefonaufstellungen

TSEWA - Catarina Skirecki

Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Designerin

Paqo der Inkatradition

Tel.: 030 - 92 37 21 78

tsewa@gmx.de, www.tsewa.de

www.seminarhausuckermark.de

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



Entdecken Sie Ihr Potenzial

Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial: Ihre Energiedynamik, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie sich selbst gemäß handeln können.

Der **Golden Path** (Activation/Venus/Pearl Sequence) erschließt dieses Potenzial von innen heraus: Schattenthemen wandeln sich in Gaben und Talente.

Ich unterstütze Sie bei

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

Anna Bahlinger

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

Tel.: 030 - 792 68 84

mail@annabc.de

www.annabc.de

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

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

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

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

Anzahl	25mm €	30mm €	+5mm mehr €
3-4	99,00	117,00	18,00
5-10	93,00	109,00	16,00
11-12	83,00	97,00	14,00
	+19% MwSt.		

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

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN

Tel.: 030 - 26 32 02 30

E-Mail: forum@sein.de

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG


Lebensblüten-Coaching
Hendrik Zühlke

- nachhaltige Krisenbewältigung und Problemlösung
- Selbstverwirklichung und Individualisierung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Unterstützung bei privater und beruflicher Neuorientierung
- Training von Achtsamkeit und Bewusstsein

Als ausgebildeter Coach unterstütze ich Sie bei Lebensfragen, Problemen und Krisen. Egal ob beruflich oder privat. Es gibt viele Wege, wir finden Ihren! Mehr Lebensfreude – mit dem Lebensblüten-Coaching.

Besuchen Sie mich zu einem kostenlosen Erstgespräch! Terminvereinbarung unter T. 0176-66 89 57 50 oder Lebensblueten.de

Hendrik Zühlke
Lebensblüten

Coaching und Achtsamkeitstraining

Bölschestraße 59
12587 Berlin-Friedrichshagen

Tel.: 0176 - 66 89 57 50
info@lebensblueten.de
FB: @lebensblueten
www.lebensblueten.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE


Neulich
bei einer Rückenmassage

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

Mit tief bewegter Stimme sagte er:
„Ich habe viele Behandlungen bekommen.
So wurde ich noch nie berührt.“

In einer Wohlfühl-Atmosphäre, in der die Aufmerksamkeit ganz dir gehört, widme ich mich insbesondere auch den Verspannungsklassikern Nacken, Schultern und unterem Rücken.

Jeder ist einzigartig, möchte so gesehen,
auch so berührt sein.

senSietief - Dietmar Else
Körpertherapeut, Yogalehrer
Gottschalkstraße 8, 13359 Berlin

Tel.: 030 - 494 63 29
kontakt@senSietief.de
www.senSietief.de



Medizinfrau Panterra
Indianische therapeutische Sitzung
 Gebürtige Indianerin, (Tochter von Alicia Hamm) erzogen nach alter Tradition der eigenen Blutlinie sowie Hopi und Lakota.

Hausbesuche (englisch, spanisch, deutsch):
mediale Sitzungen, 24h Tel., Betreuung in Krisen, Phobien, Depressionen, Panik, Bulimie, Anorexie,

Impotenz, Frigidität, Missbrauch, Eltern-Kind-Probleme, Coming-Out, Burnout, Verlust, Liebeskummer, Sexual-Healing für Frauen und Männer in getrennten Gruppen.

Rituale, Spirituelle Familien-Aufstellung, Karma-lösung, Ritualtänze, Schwangerschaft/Still-Beratung, Kinderwunsch-Ritual, Spirituelles Tattoo: Ursymbole ursprünglicher Bedeutung.

Panterra „Mein Anspruch ist es, dich geheilt in Unabhängigkeit, in deine Kraft zu bringen!“

Tel.: 0177 - 6 96 99 91
panterrphoto@yahoo.de
www.panterra-performance.de

Indianischer Manifestations-Workshop
Trance mit Trommeln & Vollmond-Ritual
6.8.2017, 18-21 Uhr, 35 €


Energie-Klärung und Auflösung
von emotionalen Blockaden

Wesenheiten sind nicht-physische Präsenzen, die sich an Menschen anheften und als Parasiten agieren, wobei sie vielfältige Probleme emotionaler, mentaler und physischer Natur verursachen können, angefangen bei Störungen im Essverhalten, unkontrollierbaren Emotionen bis hin zu Erkrankungen.

Wesenheiten können durch eine ungesunde Lebensweise des Menschen verstärkt Lebensenergie abziehen. Ständige Erschöpfung könnte ein Anzeichen für eine Besetzung sein.

Magdalena Novak hat die Energie-Klärung von Dr. Samuel Sagan in den USA gelernt.

Buchempfehlung: Dr. Samuel Sagan
„Wesenheiten – Parasiten des Energiekörpers“
(kostenlos auf www.innerspace-berlin.de)

Magdalena Novak

Praxis am Lietzensee
in Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 - 91 43 89 30
innerspacepraxis@gmail.com
www.innerspace-berlin.de


ThetaHealing®-Ausbildungen

Die ThetaHealing®-Technik ist eine Meditations-technik, die eine spirituelle Philosophie nutzt für die Entwicklung und Entfaltung von Geist, Körper und Seele. Die ThetaHealing®-Technik ist aktuell eine der wirksamsten energetischen Heilmethoden und eine der am schnellsten wachsenden Meditationstechniken weltweit. Das Basis DNA-Seminar ist der Einstieg in ThetaHealing®.

Diese Ausbildung ist für jeden geeignet, als persönliche Entwicklung, als berufl. Einstieg, Fortbildung.

Vorträge

9. und 10. September 2017
Spiritualität & Heilen, AVZ-Logenhaus, Berlin

Basis DNA-Seminare

20.-22. Oktober 2017 und 9.-11. März 2018
Gold Hotel, Weserstr. 24, 10247 Berlin

Arikatas R. E. Lurtz

ThetaHealing-Lehrer
Yoga-Lehrer
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Anmeldungen und weitere Infos:

Tel.: +41 76 - 2 76 44 44
info@atman.events
www.atman.events


Selbstachtung. Selbstliebe. Leichtigkeit.
Glückliche Beziehungen. Lebensfreude.

Fühlst Du Dich oft verkehrt, unvollständig, einsam? Wollen Beziehungen einfach nicht gut gelingen? Suchst Du nach etwas und weißt nicht so recht wonach?

Die Antwort könnte Dein **verlorener Zwilling** sein, den Du schmerzlich vermisst.

Wir klären, warum es wirklich geht, holen verlorene Seelenanteile zurück, finden Zugang zu Deinen Kraftquellen. Mit EnKiRA (Energiearbeit, Inneres Kind, Rückführung und Ausblick), gern auch im

Workshop für Frauen: „Verlorener Zwilling. Wege zur Lebensfreude für alleingeborene Zwillinge“ am 22./23. September.

Zuversicht Anne Kathrin Frihs
Praxis für Energiearbeit & Lebensfreude

Gritznerstraße 30
12163 Berlin-Steglitz

Tel.: 030 - 224 13 445
anne@zuversicht.net
www.zuversicht.net



**Meditation
Massage
Sexualität**

Hawaiianische Körperarbeit
und tantrische Rituale

**Du bist die Frau und der Mann
Deines Lebens!**

Liebevolle Geborgenheit und echte Zeit für Dich!
Sanfte und kräftige Berührungen, leise und laute
Momente, die Dir helfen, Dich selbst zu spüren und
zu verehren, die Dich Deiner Wahrheit und Freude
näherbringen.

Du bist das größte Abenteuer, das Du Dir vorstellen
kannst - magst Du Dich zeigen und genießen?
Es gibt so viel zu entdecken - Bist Du neugierig?

**My Temple
Lomi Lomi & Tantra**

www.lomimassage-berlin.de
www.mytemple.de

Tel.: 0151 - 21 55 54 27
info@mytemple.de

Wir freuen uns auf Dich



Spirituelle Praxis Dr. med Helmut Krah

...der eigenen Heilung und Entwicklung den
Raum und die Zeit geben, die Sie benötigen...
Emotionale, psychische oder körperliche Blockaden,
Krankheiten oder Krisensituationen haben
eine Entsprechung auf der geistigen/spirituellen
Ebene. Erst durch die Einbeziehung dieser Ebene
wird eine dauerhafte Lösung oder Heilung möglich.
Ich lade Sie ein, in Achtsamkeit und Vertrauen
Ihre Themen zu ganzheitlicher Heilung und Überwindung
von Blockaden und Lebenskrisen anzun-

sehen, um diese zeitnah und nachhaltig zu lösen.
Ich begleite Sie behutsam mit dem, was ich wahrnehme,
auf Ihrem ganz individuellen Weg.

- Spirituelle Heilung
- Energetisches Heilen
- Psychoakupunktur
- Quantenmedizin
- Bewusstseinsarbeit
- Arbeit mit dem inneren Kind
- und mehr

Dr. med. Helmut G. Krah

Chausseestraße 56
10115 Berlin Mitte
Direkt am U-Bahnhof
Schwartzkopfstraße (U6)
Tel.: 0170 - 658 37 85

www.spirituelle-Praxis.Berlin



Sei, wer du bist! Die spirituelle Suche und auch
das alltägliche Leben dient ausschließlich der
SELBSTERKENNTNIS und dem ERWACHEN. Allein
die Identifikation mit Körper und „Ich“ erzeugt das
Leid in allen Lebensbereichen. Mein Wirken, in den
Veranstaltungen und Einzelsittings, ist auf dieses
ERWACHEN ausgerichtet – auf das Ende allen Leidens!
Keine Meditation, kein Yoga und auch keine
energetische Heil-Methode kann diesen inneren
Frieden bringen. Die „Heilung“ liegt jenseits des

Verstandes! Erkenne, wer du bist! Bist du so weit?

**Event-Highlights im August:
16.-23.8. Satsang- & Stille-Retreat
für die ganze Familie
Sommer-Retreat auf Hallig Hooge in
der Nordsee (mit Last-Minute-Rabatt)**

Jeden Montag Mini-WS „Worte der Wahrheit“
Jeden Freitag offener Satsang-Abend
weitere Veranstaltungen: Homepage/Facebook

Mario Hirt
spiritueller Lehrer

Tel.: 030 - 609 38 337
0173 - 232 95 00

praxis@mariohirt.de
www.mariohirt.de

und bei Facebook



Traumatherapie Katharina Fertig

- Somatic Experiencing
 - Transgeneracionales Trauma
 - Coaching und mehr
- Einzelsitzungen und Seminare

Kurzes Kennenlernvideo:
video01.traumatherapie-kf-berlin.de

nächstes Seminar in Berlin
21./22. Oktober 2017

Kriegskinder und Kriegsengel

tragen eine Erbschaft der besonderen Art

- erkennen
- lösen
- integrieren

Leichter umgehen mit belastenden Familienthemen

Katharina Fertig

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Ergotherapeutin in eigener Praxis

Tel.: 030 - 243 588 21
info@traumatherapie-kf-berlin.de

www.traumatherapie-kf-berlin.de
Facebook/TraumatherapieBerlin



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

26./27. August - PRANA 3 - P3
9./10. September - PRANA 1 - P1
15. Sept., 20 Uhr, **Vortrag über Prana-Heilung**
Kiezoase, Karl-Schrader-Str. 7-8, 10781 Berlin
4./5. November - PRANA 2 - P2
18./19. November - PRANA 1 - P1

1. und 2. Mittwoch im Monat 19 Uhr
2-Herz-Meditation, danach Prana-Übungsabende

PRANA 1

- Grundlagen und Prinzipien
- Reinigen/Energetisieren des Energiekörpers
- Chakras und ihre Aufgaben
- Prana-Atmung • Aura sehen und spüren
- Fern- und Selbstanwendung

PRANA 2

Fortgeschrittene Form mit farbigem Prana

PRANA 3

Psychoprana – der Schlüssel der Prana-Heilung
Jährliche Zertifizierungs-Seminare

Regina Hoog - P1/P2/P3 - Seminare

Prana-Lehrerin, zertifizierte Anwenderin
ausgebildet/autorisiert durch Großmaster
Choa Kok Sui und Master Sai Cholletti

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.pranahheilung-berlin-brandenburg.de
www.pranahheilung.de



Lesen im morphischen Feld

Wann immer man das Gefühl hat „stecken
bleiben“ oder die Ereignisse, die einem begegnen,
nicht richtig einzuordnen weiß, kann ein Blick aus
der erweiterten Wahrnehmung sehr hilfreich sein.
Im morphischen Feld finden Sie Antworten auf
Fragen zu allen Lebensbereichen, ob beruflich,
familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen
Entwicklungsweg. Gern lese ich für Sie!

Herzintegration

Ihr Herz ist nicht nur ein Organ, sondern es kann
alles, was es berührt, wandeln und transformieren.
Im Rahmen der MFL®-Arbeit nutzen wir oft die
Herzintegration zur Heilung von noch nicht gelösten
Themen. Durch das wahrhaftige Ansehen und
die vollendete Annahme heilen alle alten Wunden.
Gern unterstütze und begleite ich Sie bei Ihrem
persönlichen Herzintegrationsprozess.

**Lesen im Morphischen Feld,
MFI® & Die Herzintegration**

Marion Augustin
Tel.: 030 - 36 28 44 92
0151 - 15 31 37 62
ma@schoepfungscoaching.de
www.gutes-gelingen.de
Buchten Sie Ihren Termin!

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG


**Mut zur Selbstheilung
Ein Besuch des Körperinneren**
29. September - 1. Oktober 2017

Die Methode Wildwuchs leitet die Suche von gesundheitsförderlichen Handlungsschritten einen neuartigen Kontakt zu Körper und Krankheit an. Mit Hilfe Innerer Bilder/Visualisierungen

wird das Körperinnere besucht, erkundet und befragt. Die Inneren Bilder erzählen von dem, was der Körper braucht – sie sind die Sprache der „Körperintelligenz“.

Freitag/Samstag = Selbstheilung-Praxistage, Sonntag findet eine Fortbildung für Fachkräfte zur Visualisierung „Körpererkundung“ aus der METHODE WILDWUCHS statt.

Leitung Angelika Koppe
www.angelikakoppe.de

im Seminarzentrum Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, www.aquariana.de

Anmeldung: info@angelikakoppe.de
Tel.: 0170 - 42 00 736

Infos auf Youtube:

„Reden Sie doch mal mit Ihrem Körper...“


**Coresonance – Klangheilung, Energiearbeit
Systemisches Coaching & Lebensberatung**

Das Leben besteht aus vielen Herausforderungen und Erfahrungsprozessen. Wenn wir unser Bewusstsein und unsere Resonanzen verändern, verändern wir auch unsere Realität, und dann wird alles möglich. Der Einklang von Seele, Körper und Geist, in Einklang mit sich selbst zu sein, seinem Herzen zu folgen, um ein selbsterfülltes Leben zu erschaffen, sind die Grundpfeiler meiner Arbeit mit Klang, Energie und Schwingung.

Ich unterstütze dich bei:

- Heil- und Bewusstseinsprozessen
- Lösung von Blockaden
- Aktivierung von Ressourcen
- zur Ruhe und zur eigenen Mitte zu finden
- lösungsorientierten Veränderungen (beruflich und privat)
- Standortbestimmungen
- Klärung von Beziehungen
- energetischen Klärungen und Aktivierungen und vielem mehr

Lorenz Elias Keller

Mühsamstr. 64
10249 Berlin

Tel.: **030 - 239 236 49**
elias@coresonance.de
www.coresonance.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
- 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


**Tiefgehende Energieheilung
Der Weg aus dem Schmerz**

Alexandra Reimann behandelt mit ihrer klaren, lichten Energie Menschen, die ihre körperlichen und seelischen Blockaden und Schmerzen auf den tiefsten Ebenen lösen und heilen möchten. Sie nimmt mit den Händen sofort wahr, wo genau im Körper die Ursache des Problems liegt. Der Schmerz sitzt oft an einer anderen Stelle als die Quelle. Sie führt dann gezielt Energie zu, bis die Selbstheilung maximal angeregt ist.

Wann ist eine Behandlung sinnvoll?

- plötzlich auftretende Krankheiten/Schmerzen
- chronische Schmerzen
- Verspannungen und Blockaden
- Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Burnout

Auch als Fernbehandlung, wenn Sie außerhalb Berlins wohnen.

Gern erklärt Ihnen Frau Reimann den genauen Ablauf. Fragen Sie einfach nach!

Alexandra Reimann

Energieheiler & Coach

Praxis: Otto-Suhr-Allee 94
10585 Berlin

Tel.: **030 - 40 74 40 60**
0176 - 30 67 46 10
www.alexandra-reimann.com

Gruppenevent: Sound Healing

jeden 2. Sonntag im Monat, 18.30-20 Uhr



- 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


**Ayurveda Wellness auf 4 Etagen
mit Hofgarten und Dachterrasse**

- Geschenkgutscheine in unserem Shop
- jeden Monat neue Massage-Angebote!
- Massagen schon ab 25 €
- Ayurveda-Massagen mit warmem Kräuteröl
- Shirodhara - der ayurvedische Stirnölfluss
- Ayurveda Wellnessstage und Schönheitstage
- Ayurvedisches Dampfbad und Sauna

- Reissäckchen-Massage
- Ayurveda-Kosmetik
- Ayurvedische Ernährungsberatung
- Kurse: Biodanza und Vipassana-Meditation
- MBSR-Kurse Achtsamkeitsmeditation
- Klangschalenmassage und -meditation
- Raumvermietung für Kurse und Seminare
- Vermittlung von Kuren in Sri Lanka
- Ayurveda-Shop mit Gewürzen, Tees, Büchern, Geschenkartikeln

**Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum**

Rykestraße 3
10405 Berlin

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

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS



Körper der Gnade
Neue Fortbildung
mit **Tiamat S. Ohm**

2018 in Berlin

info@emotional-dance-process.de
Einführungstage 2017 in Berlin & Hamburg

Emotional Dance Process®

**Folgt dem Impuls,
der Kreativität
und neuen Möglichkeiten**

EDP Berlin
Daniela Büche Tel. 0157 - 37 04 07 10

Emotional Dance Process®
HeilKunst in Bewegung
EDP Office Deutschland Schweiz
Tiamat S. Ohm
Tel. 0049 (0)6172 - 4 99 79 73
www.emotional-dance-process.de



Gesprächs- und Focusingtherapie (igf)
Nächste Basisausbildung ab 25. August 2017

Unsere Seminare und Ausbildungen richten sich an Menschen in beratenden und sozialen Berufen, an Interessenten unterschiedlicher Berufsfelder sowie an Privatpersonen, die ihre persönlichen Potenziale fördern und weiterentwickeln möchten. Zum Kennenlernen der Methode findet mehrmals im Jahr ein **Focusing-Schnupperseminar** statt. In der **igf-Grundausbildung** schulen Sie Ihre Wahrnehmung, erwerben grundlegende psycho-

logische und therapeutische Kompetenzen und entwickeln daraus eine achtsam-integrale Wirklichkeitssicht.

In der **igf-Weiterbildung** vertiefen Sie diese Kompetenzen und erweitern Ihren Methodenköder durch den Erwerb grundlegender Kenntnisse anderer psychologischer und therapeutischer Richtungen. Nach der Weiterbildung haben Sie zudem die Möglichkeit, das von Eugene Gendlin offiziell anerkannte Zertifikat „Gesprächs- und Focusingtherapeut (igf)“ zu erwerben.

Für eine staatl. Überprüfung zum „Therapeuten für Psychotherapie“ erhalten Sie am igf die dafür notwendige therapeutische Praxiserfahrung.

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie (igf)

Oliver Kreim
Waldstr. 11, 16567 Mühlenbeck
Tel.: 033056 - 28 50 46
oliver.kreim@focusing-igf.de
www.focusing-igf.de



Foto © Karen Killemann

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
mit Adelheid Sieglin, Lehrerin, und Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt
zertifizierte Trainer für GFK seit 2004

Übungsabende montags 18.30-20.30 Uhr
25. September offen für alle
18. September von Mann zu Mann
Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Seminarwoche in Salecina/Schweiz

26. August bis 1. September 2017
1.-3. Settembre Seminario in lingua italiana

14-tägiger Intensivkurs an 7 WE in Berlin
16./17. September 2017 bis 27./28. Januar 2018
500 € Bildungsprämie für Berufstätige möglich

10-tägiger Intensivkurs an 5 WE in Ulm
23./24. September 2017 bis 17./18. Februar 2018

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



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

75 Unterrichtsstunden als
• Vormittagskurs
• Abendkurs

Besuchen Sie einen der regelmäßig stattfindenden Infoabende in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins.

Seit 1997 haben wir in rund 140 Kursen über 2000 Personen erfolgreich durch die Überprüfung Heilpraktiker Psychotherapie begleitet.

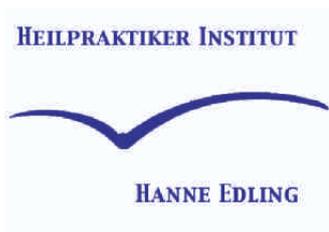
Vorzüge, die seit jeher dabei waren:

- Aktualisiertes Unterrichtsmaterial
- Prüfungssimulationen
- Eine angenehme und zugleich motivierende Seminaratmosphäre

INSTITUT Christoph Mahr
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin

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

Nächste Info-Veranstaltungen:
Dienstag, 5. September, 19 Uhr und
Donnerstag, 7. September, 11 Uhr



Heilpraktiker-Ausbildung

- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung
- Kostenloser Gastunterricht in laufender Ausbildungsgruppe
- Individuelles Prüfungstraining
- **Vormittagsgruppe ab September**
- **Wochenendgruppe ab Januar**
- Einstieg in laufende Gruppen jederzeit möglich
- **Sonderkurse für Osteopathen und Physiotherapeuten**

Ausbildung zum Coach und Psychologischen Berater

- Berufliche und persönliche Qualifikation
- Kommunikationstechniken
- Ressourcenaufbau
- Systemische Interventionen
- Konfliktbearbeitung und Mediation
- Psychotherapeutische Methoden
- **Vier Wochenenden ab September**
- **EMDR-Ausbildung Oktober und Dezember**
- **Einzelcoaching für Heiler und Berater**

Heilpraktiker Institut Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

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



Gruppensitzung nach Rainer Strücker

Freude am Leben hat man dann, wenn die Energie am Herzen frei fließt und die Aura ausreichend mit Energie versorgt ist. Blockaden im energetischen Schwingungsmuster hingegen machen sich als Sorgen, Ängste und Nöte jeder Art bemerkbar. Die Lebenskraft kann nicht mehr frei fließen. In den Gruppensitzungen werden solche Blockaden energetisch behandelt. Eine verbale Analyse findet nicht statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termin: 23.8., 26.9., 26.10., jeweils 19h, 30 €

Aufstellungsabend Ressource und Blockade

Frei fließende Energie erleben wir als Lebensfreude. Ist die Energie blockiert, kann sich dies als Problem im Alltäglichen zeigen, z.B. als Sorge, Schmerz oder Hemmung. An diesen Abenden werden solche Blockaden und deren Lösungen durch Stellvertreter interaktiv dargestellt. Jeder Teilnehmer stellt sein persönliches Thema auf (max. 5 Teilnehmer). Eine verbale Problembeschreibung findet nicht statt.
Termin: 21.9., 23.11., 18 bis ca. 21.30h, 58 €

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:
Tel.: 030 - 859 620 87
0179 - 519 49 45

Veranstaltungsort
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.



Maßgeschneidert zum Heilpraktiker
Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse
5.9. Start: Heilpraktiker Psychotherapie
2.-9.9. Start: Großer Heilpraktiker
5.-12.9. Infoabend: Irisdiagnose
3.-9.9. Infoabend: Prüfungserfahrungen einer Amsärztin
4.-26.9. Infoabend: Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip
 1. HP-Prüfungsvorbereitung
 2. Ausbildung HP Psychotherapie
 3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert)
 4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur
 5. Massage/Ernährungsberatung
 6. Fußreflexzonenentherapie
 7. Bachblütentherapie
 8. Traumatherapie/Coaching

ARCHE MEDICA
 Akademie für Heilpraktiker
 Handjerystr. 22
 12159 Berlin
Tel.: 030 - 851 68 38
 schule@archemedia.de
www.archemedia.de



Ausbildung und intensive Prüfungsvorbereitung zum
 • Heilpraktiker (HP)
 • HP für Physiotherapie
 • Heilpraktiker für Psychotherapie

Fortlaufende Kursangebote: Heilpraktiker
 • Abendkurs ein- oder zweijährig
 • Wochenendlehrgang 18 Monate
 • Crash-Kurse für Osteopathen (Quereinstieg jederzeit möglich)

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER
 Stubenrauchstraße 60
 12161 Berlin-Friedenau
Tel.: 030 - 6 94 68 97
www.britte-bodammer.de

Heilpraktiker für Psychotherapie
 • Kombierter Abend- und Wochenend-Lehrgang, 9 Monate



Winkels Akademie
Die Schule für Naturheilkunde und Wellness
 Was wir euch bieten:
 • Umfangreiches Kursangebot
 • Unterricht durch praxiserfahrene DozentInnen
 • Begleitung bis zum Berufsstart

• Flexible Ausbildungstermine
 • Kostenlose Wiederholungstage
 • Schüler rabatte
 • Wohlfühlatmosphäre

Winkels Akademie GmbH
 Bleibtreustraße 6
 10623 Berlin
Tel.: 030 - 312 41 26
 info@winkels-akademie.de
www.winkels-akademie.de

Klein – fein – flexibel
 Gern beraten wir dich persönlich!



HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
 Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung
 Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation
 • Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
 • Fallbeispiele aus der Praxis
 • Eigens entwickelte Lern-CD
 • Lehrvideos
 • Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
 • Komfortable Sicherheit für die Prüfung

• Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs
 Erfolg dauerhaft nahe 100 %
 • Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
 • Vormittags- und Abendkurse
Neue Kurse ab Oktober 2017

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

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende
 Mi, 2. August und Mo, 14. August, jeweils 19 Uhr



12.-16.8. Energetisierte Bildgestaltung „Karawane der Kreativität“
25.-27.8. Kriya-Yoga-Fortbildung
2.9. Im Herzen Leben
 -Den inneren Raum erweitern-
3.9. Meditationstag
7.9. Beginn Closed Classes II/2017
9.9. Workshop Adjustment
10.9. Spezialklasse Kriya Yoga
16.9. Spezialklasse Hot Yoga
23.9. Spezialklasse Yogatherapie „Oberer Rücken“

Yogalehrerausbildung Februar-Sept. 2018
 • Yogaphilosophie und -praxis
 • Grundkenntnisse der Anatomie
 • Aufbau und Wirkung der Asanas
 • Verständnis für die Arbeit mit Menschen
 • Psychologische Hintergründe
 • Östliche und westliche Herangehensweise
 • Chakren- und Energiearbeit, Meditation
 • Ayurveda-Grundausbildung
 • Unterrichtsgestaltung/Lehrerassistenz
Early Bird nach Vertragsabschluss alle Kurse frei

Termin für ein Informationsgespräch zur Ausbildung bitte bei Yoga & More vereinbaren.
Yoga & More
 41 Yoga-Kurse pro Woche, Einsteigerangebot:
10 Tage Yoga für 10 €
 Yoga- & Pilates-Kurse, Ayurveda, Massagen, Ladengeschäft
 Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin
Tel.: 030 - 76 90 20 30
 Weitere Infos auf: **www.yoga-more.de**



Berufsqualifizierende Ausbildungen:
 • Entspannungstherapeut(in)/-pädagog(in)
 • Hypnotherapeut(in)
 • Atemtherapeut(in)/-pädagog(in)
 • Lerntherapeut(in)/-pädagog(in)
 • Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
 • Musiktherapeut(in)/Klangtherapeut(in)
 • Massage- und Wellnesstherapeut(in)

• Ernährungstherapeut(in)
 • Yogatherapeut(in)/-lehrer(in)
 • Yogatherapeut(in) für Kinder und Jugendliche
 • Gesundheitstherapeut(in)
 • Sport- und Fitnesstherapeut(in)
 • Stimmtherapeut(in)
 • Meditationslehrer(in)
 • Psychologische(r) Berater(in)
 • Psychotherapie (HPG)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation
 Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
Tel.: 030 - 44 73 75 99
 info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
 Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
 Eddingburger Straße 45, 13349 Berlin

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 60-62
regelm. Termine 62
Wer macht was 63-64
Vermischtes 64-65
Adressen 66

... 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



Termine

Im Internet
www.sein.de

DIENSTAG 1.8.2017

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 €, www.haus-lebenskunst.de Thema heute: Einfach nur ich – einfach nur sein... Das Hier und Jetzt tanzen.
19h: 'Freier Wille-Zufall-Schicksal-Karma'. Philosophischer Vortrag mit Shri Sarabhavana im Café Tietz&Cie, Potsdamer Str. 77, Eintritt frei, www.vedic-guide.de



Erholungshaus

SEIN-Mitarbeiter sucht Unterstützer, Mitarbeiter, Partner für Erholungs- und Urlaubshaus auf einem hinterlassenen Grundstück mit Haus in schöner Lage im Zittauer Gebirge. Nach dem Ausbau gibt es vier separate Wohneinheiten, die einzeln oder auch gemeinschaftlich nach Absprache genutzt werden könnten, sowie einen Gemeinschafts-, Behandlungs-/ Massageraum und eine Gemeinschaftsküche. 40.000 Euro sind insgesamt erforderlich und jeder Betrag ist willkommen. Alles wird transparent verwaltet und jeder, der entweder mit finanziellen Mitteln oder tatkräftig mithilft, bekommt Nutzungsrecht. ☺

Bank: Wohnig/Ruppert
DE 22 8309 4495 0003 3421 31
GENODE F1 ETK, Verwendungszweck: Erholung im Gebirge
Info: Tel. 0177 - 236 64 81
info@harmonie-des-seins.net

20h: Aus der Mitte Leben! Beziehung - Kontakt - Haltung. Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung mit dem Schwert, www.schwertweg-berlin.de

DONNERSTAG 3.8.2017

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche 'Der Zweck der Meditation', Berlin-Gneisenastraße 111, 1. OG, ☎ 033838-30985, Spendenbasis

BERLIN NEWS



Einladung zum Räucherkreis

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

Termin: Do, 10. August, 18-22 Uhr & Sa, 26. August, 14-18 Uhr
Schwerpunkt: Herzchakra – Einheimische Räucherstoffe
Eintritt: Spendenbasis
Ort: Prenzlauer Berg
Info: Anmeldg. Tel. 030 - 44 05 30 37 oder post@annapurath.com
www.annapurath.com

FREITAG 4.8.2017

17h: SEMINAR Multimodales Stressmanagement - zertifiziert nach §20 SGB am Fr/Sa/So in Alt Tegel, ☎ 434 24 24, Helena Konoepka

SAMSTAG 5.8.2017

15h: 'Leben im Fluss der Neuen Energie' - Workshop mit den Lichtwelten. Dagmar Bolz, ☎ 8596 7688

MONTAG 7.8.2017

19h: Mondfinsternis/Vollmond: 'Heilung der Gefühle und Manifestation des Herzenspotentials' - Channeling und Medium, Dagmar Bolz, ☎ 8596 7688



Christian Meyer

zeit-und-raum

... lebendig werden
... authentisch sein
... aufwachen

Sommer-Retreat II
So 20. Aug – Sa 2. Sept

Gut Froberg bei Meißen/Dresden
www.zeitundraum.org/sommerretreat

DIENSTAG 8.8.2017

19h: Tinnitus. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solmsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☎ 0176-5591 7943

BERLIN NEWS



Ki-Harmonie unter freiem Himmel

Mit den Füßen auf der Erde und dem Kopf im Himmel sich den Wind um die Nase wehen lassen, ein Beispiel nehmend an den Bäumen, nach den Sonnenstrahlen ausstrecken, die Beweglichkeit erweitern, auf den Bauch hören. Sowohl für unerfahrene als auch geübte Menschen geeignet. ☺

Termin: immer freitags, 11-12.30 Uhr
bitte bring eine Unterlage mit
Eintritt: auf Spendenbasis
Ort: Birkenwäldchen im Mauerpark, bei Regen im Maigold, Kopenhagener Str. 16, 10437 Berlin
Info: &Anmeldg. Tel. 0163 - 884 66 40
rasnja@shiatsu-erlebnis.de
www.shiatsu-erlebnis.de

BERLIN NEWS



Messe Alternative Heilmethoden

Auf der Messe für Alternative Heilmethoden präsentieren zahlreiche Einrichtungen an Messeständen ihre Fachgebiete und Dienstleistungen mit dem Fokus auf Naturheilverfahren. Aussteller sind Fachleute und Spezialanbieter wie z.B. Gesundheitliche Einrichtungen, Heilpraktiker und Therapeuten. Angeboten werden themenspezifische Vorträge, umfangreiche Beratungen, individuelle Therapieangebote und Behandlungen sowie kostenlose Gesundheitschecks. Ziel ist es, mit Experten persönlich ins Gespräch zu kommen und sich gezielt über Produkte und Dienstleistungen zum Thema Wohlfühlen und Gesundheit zu informieren. ☺

Termin: 25. November, 10-17 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Bürgersaal Zehlendorf
Info: Anmeldeschluss für Anbieter: 15. September
office@vonpaczkowski.de
www.zehlendorf-guide.de/altern-heilmethoden-2017

18.30h: Gesundheits- und Heiler-Stammtisch von Gutes Gelingen. Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Das Thema im August: „Das Immunsystem der Seele und seine Wi(e)derstandskraft“, vom Wesen der Resilienz. Ein Abend mit Regina Hockwin-Thalman. Herzlich Willkommen! Im Touch Your Soul, Heesestraße 3, 12169 Berlin Steglitz, Kosten 5 €, www.gutes-gelingen.de

MITTWOCH 9.8.2017

19h: Kristallheilung und -Arbeit Seminar in der Tradition von Atlantis in einer Reihe von aufbauenden Modulen. Schwerpunkt liegt in der Selbsterfahrung und Praxis, Lorenz Keller, www.coresonance.de

DONNERSTAG 10.8.2017

18h: Willkommen zu Aufstellungen diverser Themen, HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, Information: www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177-240 4257

BERLIN NEWS



Erdheilungszeremonien

Inspiriert von den indigenen Weisheitsütern finden eine Reihe von Erdheilungszeremonien in Berlin statt. Mitgebracht werden kann – wenn vorhanden – ein kleiner Kristall, der der Erde in Liebe und Dankbarkeit zurückgegeben werden kann. Die Erdheilungszeremonien sind offen für alle. ☺

Termin: Sa, 12. August, 17 Uhr am S-Bhf. Wannsee
 Sa, 23. September, 17 Uhr am S-Bhf. Schöneweide
 Sa, 14. Oktober, 17 Uhr an der Tegeler Seepromenade
 Sa, 18. November, 17 Uhr Teltower Damm/Knesebeckbrücke
 Sa, 16. Dezember, 17 Uhr Wuttau Steg, Nähe Hansaplatz
Eintritt: kostenlos
Info: www.atelier-healingarts.de

16h: Autogenes Training-Grundkurs mit Begleitung einer Körpertambura & Klangschalen.
 Ab dem 10.8.17
 8x Do für insg. 135 €
 Ort: MVZ am Ufer/
 Paul-Lincke-Ufer 34, 10999 Berlin
 Anmeldung unter
 ☎ 452 5555
 o. stephanie.herzer@gmx.de
 Schnupperstunde
 am 3.8.17
 16-17 Uhr für 10 €

BERLIN NEWS



Veganes Sommerfest

Das vegane Sommerfest findet dieses Jahr zum 10. Mal statt. Die Veranstalter freuen sich darauf, die vegane Idee noch weiter in die Mitte der Gesellschaft zu transportieren. Unverkrampt, undogmatisch, fröhlich und optimistisch wird gezeigt, wieviel Spaß eine tierleidfreie Lebensweise macht. ☺

Termin: 25.-27. August
 Fr 12-20 Uhr, Sa 11-20 Uhr und So 12-18 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Alexanderplatz, 10178 Berlin
Info: und Programm: www.veganes-sommerfest-berlin.de

20h: Buddh. Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche 'Wie schwer wiegt negatives Karma?', Berlin-Gneisenaustraße 111, 1. OG, ☎ 033838-30985, Spendenbasis

SAMSTAG 12.8.2017

19h: DIE KUSCHELPARTY: Entspannung, Geborgenheit und Nähe genießen. WAMOS, Hasenheide 9, HH 4. OG, U-Hermannplatz, www.die-kuschelparty.de

MONTAG 14.8.2017

18.15h: Traumdeutung kann man lernen? Vortrag VHS Zehlendorf, Onkel Tom Str. 14, Info: Dipl. Psych. V. Rudolph, ☎ 813 5421
18.30h: Kanon Singen ohne Noten, Stimme entdecken, Kommen, Mitmachen, Anmelden! Bekannte Kanons www.birgitwagner.berlin/kanon
20h: Tarot als Weg zur Selbsterfahrung, tiefenpsycholog. Deutung, VHS Zehlendorf, Onkel Tom Str. 14, Info: ☎ 813 5421

BERLIN NEWS



YiXue Art Festival

Das International YiXue Art Festival fördert in seiner unkonventionellen ART ein innovatives Verständnis für Kunst: Kunst als Ausdruck eines neuen Bewusstseins, inspiriert aus der Kraft und Harmonie der Seele. Das Festival ist eingebettet in den YiXue Kongress 2017 initiiert von Großmeister Wei Ling Yi, einem Weisheitslehrer, der sich seit vielen Jahren für ein höheres Bewusstsein und den Frieden in uns und auf der Welt einsetzt. Es bietet Bühnensperformances, Kunstausstellung, Friedensmeditation & Mantras, Workshops, und Mutter Erde Fest/Street Parade (siehe Berlin-News in der nächsten Spalte). ☺

Termin: Fr-Sa, 25.-26. August
 Fr 11-22 Uhr
 Sa 13.30-17 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Potsdamer Platz
 10785 Berlin
Info: Tel. 035242 - 4888-0
info@yixue.de
www.yixue.de

DIENSTAG 15.8.2017

18.30h: Kanon Singen mit Freunden und Freude, Kommen, Mitmachen, Anmelden! Neue Kanons www.birgitwagner.berlin/kanon
19.15h: SELBSTheilende HERZ-LICHT-FÜLLE mit Ishtara im Centro Delfino: Dernburgstr. 59 am Lietzensee (S-Bhf. Messe-Nord), Information: ☎ 485 6454
19.30h: Freiheit von Angst. Ist ein Leben frei von grundlegender Angst möglich? Vortrag und Video, kostenlos, Adidam Buchladen, Pestalozzistr. 39, 10627 Bln, ☎ 4508 7201, www.adidam.de

BERLIN NEWS



Psychodynamische Gruppenarbeit: Infoabend

Psychodynamische Gruppenarbeit ist ein effektives Verfahren zur Behandlung verschiedener Problembereiche. An diesem Abend stellt die Psychotherapeutin und Gruppenleiterin Dr. phil. Katja Rose die Gruppenarbeit vor. Sie erzählt vom lebendigen und kreativen Prozess der Gruppenarbeit, in dem alte Verhaltensmuster wiederbelebt und verändert werden können. Katja Rose ist approbierte Psychotherapeutin und arbeitet in eigener Praxis mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen. ☺

Termin: Mi, 6. September, 18 Uhr
Eintritt: auf Spendenbasis
Ort: Praxis Katja Rose
 Immanuelkirchstr. 2B, 10405 B.
Info: & Anmeldg.: 030 - 522 79 451
www.psychologie-rose.de

MITTWOCH 16.8.2017

18.30h: Kanon Singen im Sommer mitten in Berlin, Kommen, Mitmachen, Anmelden! Aus aller Welt, www.birgitwagner.berlin/kanon

DONNERSTAG 17.8.2017

18.30h: Kanon Singen im Urlaub auch im Garten, Kommen, Mitmachen, Anmelden! Kanons Querbeet www.birgitwagner.berlin/kanon

BERLIN NEWS



Mutter Erde Fest & Streetparade

Mit Musik, Tänz, Gesängen und Bewegungsformen für einen kraftvollen, gemeinsamen Flow of Energy in Berlin Mitte. Alle sind eingeladen, mitzumachen, sich inspirieren zu lassen – für alle, die sich für unsere Erde, ihre Schönheit und kulturelle Vielfalt, für den Frieden in der gesamten Lebenswelt einsetzen möchten. ☺

Termin: Sa, 26. August, Start 11 Uhr Gendarmenmarkt (geplant, bitte auf Website erkundigen)
Ort: ab 13 Uhr: Mutter Erde Fest am Potsdamer Platz, 10785 Berlin
Eintritt: frei
Info: Kontakt/Anmeldg. (für größere Gruppen): info@yixue.de
www.mutter-erde-kultur.de

19h: Achtsames Selbstmitgefühl kostenloser Kennenlern-Workshop im Aquariana-Zentrum, Evelyn Rodtmann, Informationen: ☎ 623 3217, www.selbstmitgefuehl.com

19h: Familien- und Systemaufstellungen: 'Bewegungen der Seele', Dipl.-Psychologe Christoph Droß. Ort: Buchhandlung Zenit, Pariser Str. 7, www.seelen-bewegung.de

20h: Buddh. Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche 'Auswirkung von positivem Karma', B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, ☎ 033838-30985, Spendenbasis

Einfach alkoholfrei.
www.weiss-institut.de

FREITAG 18.8.2017

10h: (Familien)AUFSTELLUNGEN in SCHÖNEBERG, 30 €, ohne Anm., Losverfahren, Crellestr. 43, 10827 Bln, ☎ 0176-3161 3251, www.CorneliaHelga.de

BERLIN NEWS



Vorträge Schokofabrik

Das Frauenzentrum Schokofabrik bietet erstmals eine Reihe von verschiedenen Aspekten der Frauengesundheit an, beginnend mit „Mein Seelengarten - Selbstwahrnehmung und Abgrenzung“ mit Coelestine Sichelschmidt von Kuyck. Michaela Grigat wird einen Vortrag über gesundes Älterwerden in der Großstadt halten. „Hausmittel aus aller Welt“ werden von Caroline Contentin El-Masri und Dr. Annette Kerckhoff vorgestellt. Ob Geburt inzwischen zu einem bedrohten Welt-Naturerbe deklariert werden sollte, dazu wird Anke L.-Soumah sprechen. ☺

Termin: 1. Sept. Sichelschmidt von Kuyck
 1. Sept. Grigat
 20. Sept. El-Masri & Kerckhoff
 4. Okt. Soumah
Eintritt: frei, Spenden willkommen
Ort: Frauenzentrum Schokoladenfabrik e.V., Naunynstr. 72, 10997 B
Info: Tel. 030 - 615 29 99
bildung@schokofabrik.de
www.schokofabrik.de

SAMSTAG 19.8.2017

15h: 'Heilung des Vertrauens in Dich selbst und Deine innere Führung' - Workshop mit den Erzeugeln. Dagmar Bolz: ☎ 8596 7688

MONTAG 21.8.2017

19h: ' Klärung und Heilung des Bewusstseins ' - Channeling u. Med. zur totalen Sonnenfinsternis mit den Lichtwelten, Dagmar Bolz: ☎ 8596 7688

REGELM. TERMINE

DIENSTAG 22.8.2017

19h: Hashimoto und Funktionsstörungen der Schilddrüse. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Solsstr. 36, Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden ☎ 0176-5591 7943

MITTWOCH 23.8.2017

10h: Mit BenefitYoga® den Sommer genießen - dazu laden die Sommertage im WEG DER MITTE-Berlin ein mit Asana-Praxis, Kurzvorträgen zu anatomischen gesundheitlichen sowie Yogaphilosophischen Themen. Mi, 23. bis Sa, 26.8., ☎ 813 1040, wegdermitte.de

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



Anzeigenschluss
10. August 2017
Geben Sie Ihre Kleinanzeigen kostengünstig über das Internet auf.
www.sein.de „Anzeigen schalten“
Benötigen Sie dennoch Kleinanzeigen-Formulare? Fordern Sie sie telefonisch bei uns an. Tel. 030 - 78 70 70 78

DONNERSTAG 24.8.2017

20h: Buddh. Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche "Karma: Meditationsbeispiele", B-Gneisenastr. 111, 1. OG, ☎ 033838-30985, Spendenbasis

SAMSTAG 26.8.2017

15h: Willkommen zu Aufstellungen diverser Themen, HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Str. 48a, Information: www.synergetik-berlin.de, ☎ 0177-240 4257

BERLIN NEWS



Messe Spiritualität & Heilen

Wie kommt es, dass der eine ein offensichtlich zufriedenes und erfülltes Leben lebt, während der andere sich fortwährend sorgt und unzufrieden ist? Die Messe Spiritualität & Heilen will Sie dabei unterstützen, seelischen wie körperlichen Einklang zu finden und Kraft aus sich selbst zu schöpfen. Holen Sie sich bei der Messe und den vielen inspirierenden Vorträgen ein paar Denkanstöße auf Ihrem Weg zu einem sinnereicheren und glücklichen Leben. ☺

Termin: Fr-So, 8.-10. September
Fr 14-19 Uhr, Sa 11-19 Uhr und Sonntag 11-18 Uhr

Eintritt: Fr 7 €, Sa bzw. So 10/8 € erm. (Schüler, Studenten, Senioren)
Kinder bis 14 Jahre frei

Ort: im AVZ-Logenhaus
Info: Tel. 089 - 814 40 22
komplettes Vortragsprogramm:
www.esoterikmesse.de

18h: SANANDA-CHANNELING. Meisterenergie in der Lichtsäule erleben. 20 €/o. Anm., Crellenstr. 43, Schönebg ☎ 0176-3161 3251, www.aura-coach.de

19h: DIE KUSCHELPARTY: Entspannung, Geborgenheit und Nähe genießen. WAMOS, Hasenheide 9, HH 4. OG, U-Hermannplatz, www.die-kuschelparty.de

SONNTAG 27.8.2017

16.30h: Meditationskonzert: Jeder Ton ein Leben! Zen-Shakuhachi in der Tradition Ichhoken (Jap.) Eintritt frei, Informationen: www.zenarts.jimdo.com

BERLIN NEWS



Enrich Yourself Enrich The World

Der Bewusstseins-Kongress für Erfahrene wie interessierte Einsteiger im idyllisch gelegenen Netzeband lädt zu einem spannenden und besonders erlebnisreichen Wochenende ein. Es wird ein breites Angebot aus praktisch-erfahrenen Workshops, informativen Fachvorträgen, Körperbewegung und Entspannung angeboten. Der Gaumen wird mit vegetarischem und veganem Essen verwöhnt, und ausgewählte Aussteller bieten bewusste Anregung für die Sinne. Zudem tritt am Samstagabend ein besonderes Highlight die Samadhi Dance Company aus Amsterdam auf. Bewusste und naturnahe Entschleunigung steht an diesen Tagen im Fokus. ☺

Termin: 15.-17. September
Eintritt: 3-Tages-Ticket 159 €
Pro Tag: Fr 39 €, Sa 69 €, So 69 €
Ort: Gutspark/Temnitzkirche Netzeband (bei Neuruppin) mit direkter Bahnverbindung von Berlin nach Netzeband
Info: www.enrich-yourself.de

18h: Friedenstänze in Friedrichshain in der Auferstehungskirche. Friedenstr. 83. Wir verbinden uns von Hand zu Hand von Herz zu Herz. Infos ☎ 9148 1515

DIENSTAG 29.8.2017

18.15h: AFTERWORK BIODANZA im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 15 €, www.haus-lebenskunst.de Thema heute: Herbstanfang - Übergänge tanzend erleben

MITTWOCH 30.8.2017

18h: Themenabend: Entspannen und Genießen können. HP Psych. Heike Sansoni, Bamberger Straße 48a, synergetik-berlin.de, Informationen: ☎ 0177-240 4257

DONNERSTAG 31.8.2017

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen Rinpoche "Karma und Zuflucht", Berlin-Gneisenastr. 111, 1.OG, ☎ 033838-30985, Spendenbasis

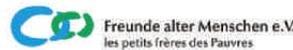


Charlotte, 91 Jahre

hat wieder Freude am Leben

Jahrelang fiel Charlotte zu Hause die Decke auf den Kopf. Jetzt wird sie regelmäßig von unserer Freiwilligen Anna besucht. Unterstützen Sie unser Engagement gegen Einsamkeit im Alter mit Ihrer Spende!

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE72 1002 0500 0003 1436 01
Freunde alter Menschen e.V.
Anne Bieberstein, Tel.: 030/ 21 75 57 90
E-Mail: abieberstein@famev.de
www.famev.de



SEIN-Abo: Zum Preis von 43 € können Sie 12 Ausgaben des SEIN abonnieren.

Telefonisch unter: Tel. 030 - 78 70 70 78

BERLIN NEWS



Infoveranstaltung Familienbindungen erlösen

Das 4-tägige Seminar „Familienbindungen erlösen“ zur inneren und äußeren Erlangung von Freiheit findet im September auch in Berlin statt. Alte, unbewusste Verhaltensweisen und Glaubenssätze, die über Generationen hinweg binden können, werden erlöst. Trunti Lioudaki lebt in Griechenland, sie begleitet seit über 20 Jahren Menschen auf dem Weg zu sich selbst und in ihre Bestimmung. ☺

Termin: Seminar 21.-24.9., 10-18 Uhr
24.9. Infoveranstaltungen:
18h „Familienbindungen erlösen“ (Ort in Griechenland: 19.-22.10.)
19h „Retreat in Griechenland“
20h Vortrag zum Seminar „Schöpfungsimpulse der Weltreligionen“
25.&26.9. Einzelbehandlungen nach Terminvereinbarung

Eintritt: die Infoabende sind kostenfrei
Ort: Heilzentrum Kalu Paulsenstr. 23, 12163 Berlin
Info: & Anmdg. Tel. 030 - 67 946 39
trunti@lioudaki.com
www.trunti.de

Regelmäßige Termine

Im Internet
www.sein.de

WERKTAGS

KÖRPERÜBUNGEN

18.30h: Körperübungen zur bewussten Energetisierung, zur Ent-Spannung und zum sanften Abbau von Blockaden; Termine/Infos bei Ina Zimmermann unter ☎ 0171-525 9880

MONTAGS

HORMONYOGA

17-18h: Hormonyoga für Frauen nach Dinah Rodrigues, bei Lernen in Bewegung, Weimarer Str. 29, 10625 Berlin, 10-12,50 €, E. Wilkes, ☎ 0178-603 2279

KÖRPERÜBUNGEN

18.30h: Körperübungen zur bewussten Energetisierung, zur Ent-Spannung und zum sanften Abbau von Blockaden, Termine/Infos bei Ina Zimmermann unter ☎ 0171-525 9880

LIEDER/MANTREN

19h: 'Schläft ein Lied...' Im STUHLKREIS singen wir spirit. Lieder/Mantren. Meditativ bis fröhlich. Martin-Luther Gemeinde, Fuldastr. 50, ☎ 624 1816

MITTWOCHS

YOGA

20h: yoga basic & relax Kollwitzstraße 77, Infos: nakedseeing.com

FREITAGS

NEU ab Juli!!!
Tanz Begegnung Gespräch
Freitags 19.00—21.00 8€
im Frei-Raum
Eisenacherstraße 43, 10823 Berlin

YOGA

16h: Abwechslungsreiche YOGA Workshops mit Stefan Datt bei Lernen in Bewegung, Chburg, 12,50 €, Information: ☎ 38 1080 93, www.yoga-berlin.de - All are Welcome!

CHANNELING

20h: Jeden ersten Freitag im Monat 20h Meditation und Channeling Klarheit für die neue Zeit Info&Anm. ☎ 2437 6360 www.BibianaWachter.de

MEDITATION

5h: Der gemeinnützige Verein AMORC eV bietet immer freitags eine Einführung in Meditations-techniken an und führt im Anschluss eine Meditation für den Frieden durch. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich, www.amorc.de, ☎ 0160-9624 2045

SONNTAGS

REIKI-TREFF

14.30-17.30h: Offener Reiki-Treff jeden letzten So im Monat, in der Gingerbar, Bötzwstr. 14, Veronika Faulstich, ☎ 4471 8322

SPIRITUELLE GRUPPE

15-17h: Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen und Textstudium, jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmersdorf, Café Garçon, Fechnerstr. 30



Wer macht was
Im Internet
www.sein.de

ABNEHMEN

Ganzheitliches Abnehmen. Wenn der Verstand begreift wozu das Unterbewusstsein das Gewicht braucht, kann der Körper loslassen! HP Petra Schnoor-Grothge, ☎ 0172-236 35 14

AMBULANTE PFLEGE

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlinweit arbeiten wir in kleinen Stadtteilbezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.care4me.berlin oder gleich ☎ 5522 4119

AQUA WELLNESS



Aqua Wellness
Wenn der Geist ruht
singt die Seele
Info: Tashina K. Kohler
Tel.: 030 - 327 05 779

ASTROLOGIE

Astrologische Beratung zu allen Themen von erfahrener Astrologin ☎ 2199 6146 oder 0178-634 4832

AUSBILDUNGEN

2 Jahre Wachsen und Lernen:
Familienaufstellung /
Integrative Systemische Therapie
ab 24.11.2017
neue Ausbildungs-, Wachstumsgruppe
Infoabende, Di 12.9., Do 12.10., 20 Uhr
im Aquariana am Tempelhofer Berg 7d
mit Dipl. Psych. A. R. Austermann
und B. Austermann
☎ 69 81 80 71
www.ifosys.de

COACHING

„The Work“ ist eine sanfte und kraftvolle Methode um die Beziehung zu uns selber und anderen zu verbessern, nili-shani.de

Wenn sie Probleme z.B. aus der Kindheit sanft betrachtet und gelöst haben möchten, können Sie sich gerne an mich wenden. ☎ 2199 6146 oder 0178-634 4832

CRANIO-SACRAL

Craniosacral-Therapie und die Arbeit mit den Fulkren - Fachfortbildung mit Giorgia Milne (USA), 22.-24.9.17, 10-18.30 Uhr, ☎ 813 1040, wegdermitte.de

Navigation Skills - Werkzeuge für innere und äußere Kommunikation - mit Giorgia Milne (USA), 30.9.-1.10., 10-18.30 Uhr, ☎ 813 1040, wegdermitte.de

ENERGIEARBEIT

Energy-/Cranio-Sakral-Treatments zur Entspannung und/oder zur persönlichen Entfaltung, Infos/ Termine bei Ina Zimmermann unter ☎ 0171-525 9880

ERNÄHRUNG & FASTEN

500 Fasten-Wanderungen überall. Ganzjährig, Woche ab 300 €. Auch Früchte-/Basenfasten, Fax & ☎ 0631-4 74 72, www.fastenzentrale.de
‘Für Ihr Wohlbefinden’, Ernährungsberatung, www.sabine-diehausfee.de, ☎ 9760 0765

FAMILIENAUFSTELLUNG

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 5.9., 20 Uhr, Seminar 15.-17.9. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de



JOHANNES SCHMIDT
Systemaufstellungen und
Körpertherapie – Seminare,
Einzelarbeit, Weiterbildung
www.johannes-schmidt.info

Familienaufstellungen seit 1995 in Berlin, Göttingen, USA u.a. Weiterbildungen Ltg. Harald Homberger, Informationen unter www.familienstellen-berlin.de

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



Familienaufstellungen
Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit
Dr. Renate Wirth, Praxis für Systemaufstellungen
Akkadeus, Prinzregentenstr. 7 in 10717 Berlin,
Tel. 030-30 10 46 57 und 0172-18 32 635
www.aufstellungstage.de

FENGSHUI / GEOMANTIE

Gabriele Wächter - raum für entwicklung - Beratung für Mensch und Raum - Ausbildung, Beratung, Rothenburgstraße 41, Berlin Steglitz, ☎ 8596 2087

GEISTIGES HEILEN

Coresonance -
Spirituelle Klangarbeit,
Energiearbeit und Aktivierungen,
Lebensberatung
und system. Coaching
in Berlin-Friedrichshain
www.coresonance.de

GOLDEN PATH

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

GÄRTEN, SCHAMANISCH

Schamanische Gärten natürl. gestalten- Feen-Elfengärten, Erdakupunktur, Kraftort-Kunst: K. rala Hirte, www.EinfachSein.is, ☎ 0170-586 7929

HEILERIN



HEILERIN ELKE SCHUNORTH
Sie können sich verändern
auf Ihrem Weg zu
Gelassenheit + Erfolg
Kontakt: 02632 - 499 642
Fernbehandlung über Telefon

HARA AWARENESS

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

HILDEGARDHEILKUNDE

Hildegard von Bingen
Ausbildung in der Ganzheitsmedizin
Neuer Kurs
ab Oktober 2017
www.hildegardvonbingenberlin

HULA

Hula im Halau lernen, nach traditionell hawaiianischen Prinzipien. Dienstags für Anfänger und Mittelstufe. Leitung Kumu Hula Monika Lilleike, Kontakt: www.hula-makahikina.de

HUMAN DESIGN SYSTEM

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

INNERES KIND

Innere Kind-Arbeit. Das innere Kind trösten und lieben lernen und wachsen lassen. Naturheilpraxis Scivias, ☎ 0172-236 35 14

KABBALAH

72 Merkurgenien im Jahreslauf. Reg. Gruppe zur Verwendung der merkurialen Energien für Leben, Wachstum Freude Projekte usw., Infos: ☎ 0151-7110 1449

KARTENLEGEN

Nach Lenormand. Klare ehrliche Legung zu allen Themen mit einer Prise Humor & der Unterstützung der Engel, ☎ 6130 3684, Angela (Steglitz)

LEBENS-AUSFGABE



Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
Kennst Du
endlich Deine
Lebensaufgabe?
Infos + Termine 033230-20390

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Körperpsychotherapie, sanfte pulsierende Massagen, Nachnähren Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater), Informationen unter: ☎ 7895 3335, www.dragon-works.de

Das bewegte Wissen, Ressource für Entwicklung & Heilung Einführung 20.-22.10.2017 bei Ute Maria Lang in Berlin, Informationen: www.tanztherapiewerkstatt.de

MEDIALE BERATUNG

Channelings. Rückführungen, Karma-, Emotions-, Auraklärungen, Führung zur eigenen inneren Weisheit. Infos: Dagmar Bolz ☎ 8596 7688, seelenpotential.com

MEDIALITÄT

Medium Eva Ullrich, Ich habe im In- und Ausland meine medialen Fähigkeiten entwickelt und biete Einzelsitzungen mit Jenseitskontakt und spirituelle Lebensberatung an. Als ausgebildete Trauerbegleiterin helfe ich Ihnen durch schwere Zeiten, Informationen: ☎ 0172-166 0437

MORPHISCHES FELD

Lesen im Morphischen Feld, MFL- & Prozessbegleitung - Im morphischen Feld finden Sie erweiterte Antworten auf Fragen zu allen Lebensbereichen, ob beruflich, familiär, partnerschaftlich oder zum persönlichen Entwicklungsweg. Wunderbar auch zur Unterstützung bei Entwicklungsprozessen. Gern lese ich für Sie! Vereinbaren Sie einen Termin. Marion Augustin, ☎ 3628 4492, ma@schoepfungcoaching.de, weitere Informationen finden Sie unter: www.gutes-gelingen.de

POLITIK



Die Violetten
... für spirituelle Politik
... für das Bedingungslose Grundeinkommen (BGE)
www.die-violetten.de

PSYCHOSOMATIK

Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden, seelischen Belastungen mit Systemischer Integrations Arbeit und Energiearbeit. Naturheilpraxis Scivias, Infos: ☎ 0172-236 35 14

PSYCHOTHERAPIE

Wer bin ich? Selbsterfahrung und Therapie im geschützten Raum. Psychodynamische Gruppenarbeit, www.psychologie-rose.de

RÜCKFÜHRUNGEN

WER WAR ICH? Rückführungen - astrologische Beratung - Eurythmie als Meditation, Infos: ☎ 7889 1100, www.astro-angel.jimdo.com

SCHAMANISMUS

SCHAMANISCHE HEILWEISEN für kleine und große Menschen, Tiere und Orte! Seelenrückholung, Workshops uvm., ☎ 4373 4919, www.katja-neumann.de

SCHWITZHÜTTE

Schwitzhütte - Indianische Tradition. Reinigung für Körper, Seele und Geist. Nahe Berlin - Beelitz/Potsdam im Naturschutzgebiet auf einem ländlichen Hof, Info Ingo ☎ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

SEMINARHÄUSER

Seeminarhaus.de, direkt am See, Halbinsel, Ruhe und Natur, 1/2h v. Bln-Mitte, Jovestr. 23, 15713 Wernsdorf, ☎ 03362-88 20 88

TAI CHI/ QIGONG

Chen TAIJI & QI GONG nach Großmeister Chen Zhenglei: Entspannung, Kraft & Vitalität mit Alfie Schütz, 5. Duan, www.chenstil.com

THAI YOGA MASSAGE

Thai Yoga Massage und Flow Thai Yoga Massage erlernen, weitere Informationen unter: www.thaiyoga-institut.de

THERAPIE

Psychotherapie, Traumatherapie SE®, energetische Prozessarbeit
Brennan Healing Science®
Arbeit mit Bindungsthemen SATe®
HP-Psych Marion Pierschkalla
☎ 0151-4344 2014
www.pierschkalla.de

TONSTUDIO

Tonstudio/Instrumentenunterricht/Klang- und Heilssessions mit spiritueller Ausrichtung in Heiligensee, www.anandamusic.de

TRAUM

Traumdeutung, Traumarbeit, Seminare, Cornelia Bethke, weitere Informationen ☎ 4748 2904, www.traumpraxis-berlin.de

VIOLIN-UNTERRICHT

Musik ist Nahrung für die Seele und verleiht uns Flügel! Ganzheitlich, liebevoll, gerne auch für Erwachsene von Dipl. Geigen-Lehrerin/ Psychotherapeutin, Unterstützung möglich, ☎ 813 4291



Reif für die Insel? Urlaub auf La Palma

Von den Spaniern wird La Palma liebevoll "la isla bonita" (die Schöne) genannt und viele halten sie für die schönste Insel der Kanaren. Die Finca liegt auf 570m Höhe im sonnenverwöhnten Westen mit weitem Blick über das Meer, inmitten Schatten spendender Palmen. Eine Ferienwohnung und ein Appartement stehen für Sie zur Verfügung.

www.lapalmaferienhaus.de
holger.hansen@lapalmaferienhaus.de
Tel.: 0034 - 9 22 49 12 36



Vermischtes

Im Internet
www.sein.de

WORKSHOPS

MANTREN SINGEN UND YOGA
Wochenendseminar
vom 1. bis 3. September 2017
am Seddiner See
Petti West: 030-3325551
www.singen-fuer-die-seele.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Viele was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di, 5.9.17, 20 Uhr, Seminar 15.-17.9.17 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☎ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Yoga für die Seele und den Körper, Information: susannewander@gmx.de, ☎ 0159-0307 0142

Inspirationen für den Großen Wandel von Gutes Gelingen. Mit interessantesten Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops, Ausbildungen, Begegnungen und mehr. Ein lebendiges Netzwerk voller Überraschungen. Schauen Sie mal rein! www.gutes-gelingen.de

„Liebe & Erfolg“ - Beginn des neuen Jahres-Trainings in den essenziellen Fähigkeiten des Lebens, mit Frank Fiess und Team am 15.-17.9., Informationen unter ☎ 2529 8700 oder www.frankfiess.de

AUSBILDUNGEN

Aquatische Körperarbeit 1-3 Wochen Intensiv-Kurs im Meer auf Ibiza 2.-22.9., Information: www.tranzform.net/ibiza-aguahara-training

2 Jahre Wachsen und Lernen: Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie ab 24.11.2017 neue Ausbildungs-, Wachstumsgruppe Infoabende: Di 12.9., Do 12.10., 20 Uhr im Aquariana am Tempelhofer Berg 7d mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann ☎ 69 81 80 71 www.ifosys.de

KONTAKTE

Amigos! Lust auf die Insel? Unsere Teneriffa-WG bietet Unterkunft + Kontakte + Tipps + ggf. Jobs. Neugierig? Dann SchreibMir-G@web.de

Auch im August: sehr sinnlicher Solo-Mann sucht sehr sinnliche Solo-Frau für sehr sinnliche Massagen oder mehr...? G-Punkt1@web.de

Aufmerksamkeit für Frau (35-55) - freundlicher, kultivierter Single-Mann schenkt dir erfrischende Gefühle: 1freund@wolke7.net

Gemeinsam trommeln und sich auf die Reise begeben, welche Frauen haben Lust dazu? Ich (W. 61 J.) würde gern mit anderen Frauen gemeinsam den Schwingungen nachspüren und mich spirituell austauschen. Interessierte Frauen aus Michend., Langerw., Wildenbr., Wilhelmsh. und Potsdam-meldet euch! plotschi@gmx.de

Gründung eines Zentrums für darstellende Kunst/Körperarbeit auf Mallorca-Mitstreiter gesucht, anneoster@rocketmail.com

Hallo. Hat sich jemand mit dem Thema "archonten" auseinander gesetzt? Suche Leute, die sich damit auskennen, gunahr@gmx.de

HP Psych. bietet kostenlose Sitzungen zwecks Konzepterprobung, www.karen-winterjimdo.com

Partner finden im www.lotuscafe.de
bewusst://spirituell://lebensfroh

Spirituelle Gruppe lädt ein zu offenen Gesprächen und Textstudium, 15-17 Uhr jeden dritten Sonntag im Monat in Wilmsdorf, Café Garçon, Fechnerstr. 30

Suche Glücksbringerin mit Sommersprossen (35-50). Starker Mann (43/182/NR) freut sich auf Dich: der.fels@sonnenkinder.org



Schloss Tornow
Für Ihre Seminare,
Firmenfeiern, Klassenfahrten
Berlin-Büro: 030 - 83 22 56 19
oder: 0172 - 687 38 29
Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

Suche sympathische Frau ab 40, die erotische Tantra-Massage empfangen und genießen möchte. Er 43/NR: Der.Mann@lass-es-geschehen.de

Passionierter Nackt-Spaziergänger, m, 63, sucht Gespräche mit interessierten Frauen und Männern, gerne auch mitten in der Nacht, Kontakt: ☎ 345 18 28

2018
11.-13. Mai
Frühbucher
jetzt!

Weltkongress der Ganzheitsmedizin
und Gesundheitsmesse

www.institut-infomed.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.)
Amtsgericht Berlin, HRB 98177
One World Verlag Ltd.
69 Great Hampton Street
UK-B18 6EW Birmingham
Company No. 5129732
USt.Id.: DE237017063

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
Fax: 030 - 7 88 35 20
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif,
Anna Bahlinger
Tel.: 030 - 79 78 35 28
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

UMWELT/WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMMREDAKTION:
Andrea Streckfuß
Tel.: 030 - 78 70 27 41
Tel.: 0177 - 2 81 43 40
programm@sein.de

FORMATANZEIGEN:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
formatanzeigen@sein.de

FORUM: 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

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.8.17

ANZEIGENSCHLUSS: 10.8.17

DRUCK: Druckerei Vettres
GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im Juli:
23 000 Exemplare

Dieser Ausgabe liegt teilweise eine Beilage von Chiro-Yoga sowie von Feng Huang Yuan bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

z.Zt. gilt Preislste Nr. 7 vom 1.3.2015
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

Tanzaufführung/Projekt-Mitstreiter gesucht, Infos unter www.anneoster-tanz.weebly.com oder anneoster@rocketmail.com

JOBS

(Attr.)Aktive Lady für Tantra-Massagen auf Teneriffa gesucht, Termin/Dauer egal, Bedingung: gutes Englisch! Die Ausbildung ist hier möglich. Bewirb dich bitte ueber: Magnolia-6@web.de
Professionelle Pädagogen (Erz., SozPäd o.ä.) zur Aufnahme eines Kindes im eigenem Haushalt/Familie in Berlin-Brandenburg gesucht. www.loop-jugendhilfe.de, f.erdmann@loop-jugendhilfe.de, ☎ 0151-5359 5325

WOHNEN

SEIN-Mitarbeiter sucht Unterstützer, Mitarbeiter, Partner für Erholungs- und Urlaubshaus (Grundstück mit Haus) in schöner Lage im Zittauer Gebirge. Nach dem Ausbau gibt es 4 separate Wohneinheiten die einzeln oder auch gemeinschaftlich nach Absprache genutzt werden könnten, sowie einen Gemeinschafts-, Behandlungs-/massageraum und eine Gemeinschaftsküche. 40000 sind erforderlich und jeder Betrag ist willkommen. Alles wird transparent verwaltet und schriftlich bestätigt, sowie jeder, der entweder mit finanziellen Mitteln oder tatkräftig mithilft, bekommt Nutzungsrecht. Bankverbindung Ethikbank: Wohnig / Ruppert IBAN: DE 22 8309 4495 0003 3421 31 BIC: GENODE F1 ETK, Verwendungszweck: Erholung im Gebirge, ☎ 0177-236 64 81

PäckchenpackerIn gesucht, 1x pro Mon. zum Versenden der SEIN Magazine. ca. 3-4 Std., 10 €/Std., regelmäßig, zuverlässig, auf Rechnung. Bitte melden per Mail an: mail@sein.de
Wir suchen zwischen Koblenz und Mainz ein schönes Haus mit Garten ab 130 qm Wohnfläche zu kaufen, Angebote bitte an ☎ 2199 6146 oder 0178-634 4832

REISEN

Aquatische Körperarbeit 1-3 Wochen Intensivkurs im Meer auf Ibiza 2.-22.9., Information: www.tranzform.net/ibiza-aguahara-training
Hawaii Feb. 2018: Spiritueller Workshop an Kraft- und Heilungsorten, Kontakt mit Wal- und Delfinenergien. Dagmar Bolz: ☎ 8596 7688, seelenpotential.com
Südalgarve/Portugal, 2km zum Meer, das andere Veggie-Gäste-Landhaus, separater Yoga/Musikraum www.casa-d-ouro.ch
Seminar-Reisen und Einzelretreats an den schönsten Orten der Welt. Aktuell: Schweiz, Hiddensee, Uckermark, Provence, Portugal & Griechenland, Infos: www.erdnhimmel.de, heike@erdnhimmel.de, ☎ 0151-2167 8378

COMING INTO EXISTENCE - BEING ALIVE
1st chakra intensive
The Base or Root Chakra
Wochenendworkshop
auf MALLORCA 20.-22.10.
Early bird bis 5.9.
www.pierschkalla.de

RÄUME

18 & 45 qm helle Räume - www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de, Grünblick, tags, abends u.a. Wochenende für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☎ 215 3189
Der „Lotus Saal“ in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.) ca. 75qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmäßige Kurse genutzt werden, www.lotussaal.de, ☎ 4373 4746, info@lotussaal.de
B-Schöneberg: Seminarraum 45 qm, hell, Teeküche, großer Vorraum. Vermietung Std./Tg./WoE. ☎ 2885 6626, www.martinrubeau.de

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

Helle Räume für ruhige Körperarbeit zu vermieten, 52 und 120 qm, Wilmersdorf, zentral, www.zen-shiatsu-schule.de, ☎ 3266 2832
Ostkreuz, 40 qm Kursraum & Praxisbüro suchen Mietmieter, Std./Tg./WE, ab15 €/h, achtsamdurchberlin.de, yoga-berlin-thorsten.de, ☎ 0162-925 7132
Prenzlauer Berg, schöne, helle + ruhige Praxis- und Kursräume, 10-73 qm, zu vermieten, Std./Tg./WoE., www.remise-an-der-marie.de
Vermiete schönen Raum in Naturheilpraxis in Steglitz, Nähe Schloßstraße, für 2,5 bis 5 Tage. Bitte melden unter ☎ 0151-1076 1459
www.raumfinderin.de Haben Sie als Raumbieter noch freie Kapazitäten? Lassen Sie sich finden in unserem Portal! Suchen Sie noch einen Raum für Einzelsessions oder Ihre Veranstaltungen? Schauen Sie auf unsere Webpräsenz!

DIES & DAS

Alegria Biodanza Festival vom 7.-10.9. Wendland, Tanzen, Feiern, Gemeinschaft, Freude, Leben! Infos: www.biodanza.de, ☎ 0178-520 9111



Care4Me
 Ambulante Pflege
 in Achtsamkeit und Würde.
 030 55224119
info@care4me.berlin
www.care4me.berlin

SEIN-Mitarbeiter sucht Unterstützer, Mitarbeiter, Partner für Erholungs- und Urlaubshaus (Grundstück mit Haus) in schöner Lage im Zittauer Gebirge. Nach dem Ausbau gibt es 4 separate Wohneinheiten die einzeln oder auch gemeinschaftlich nach Absprache genutzt werden könnten, sowie einen Gemeinschafts-, Behandlungs-/massageraum und eine Gemeinschaftsküche. 40000 sind erforderlich und jeder Betrag ist willkommen. Alles wird transparent verwaltet und schriftlich bestätigt, sowie jeder, der entweder mit finanziellen Mitteln oder tatkräftig mithilft, bekommt Nutzungsrecht. Bankverbindung Ethikbank: Wohnig / Ruppert IBAN: DE 22 8309 4495 0003 3421 31, BIC: GENODE F1 ETK, Verwendungszweck: Erholung im Gebirge, A. Ruppert ☎ 0177-236 64 81

Futons und Matratzen aus Naturmaterialien, handgefertigt in Berlin

FUTOMANIA

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

Namasté, biete versch. Ayurveda-Massagen/Fußreflexzonenmassage! Auch Hausbesuche möglich! Infos und Email: Johannfeil@gmx.net, ☎ 0160-9945 8260

Systemische Therapie, Genogramarbeit, Rückführungen, schamanische Heilarbeit: ☎ 4705 8671, www.seegers-praxis.de

Gesundheits- und Heiler-Stammisch am 8., ab 18.30h: von Gutes Gelingen. Ein reales, lebendiges Netzwerk, für sowohl Heiler und Therapeuten etc., als auch für interessierte Laien! Informieren, Austauschen, Beraten, Kontakte knüpfen. Das Thema im August: „Das Immunsystem der Seele und seine Wi(e)derstandskraft“, vom Wesen der Resilienz. Ein Abend mit Regina Hockwin-Thalmann. Herzlich Willkommen! Im Touch Your Soul, Heesstr. 3, 12169 B. Steglitz, 5 €, info@gutes-gelingen.de, www.gutes-gelingen.de

AN- UND VERKAUF

Gepflegter reetgedeckter Hof nahe Föhr und Sylt, ca. 550 qm Wohnfläche inkl. 2 FeWo + ca 500 qm ausbaufähiger Dachboden, 1ha Garten; 490 000 €, ☎ 01522-65 76 144

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



Spinnkurse
 FÜR ANFÄNGER/INNEN
 Spinnen lernen mit der Handspindel in Berlin Friedrichshain
 INFOS & ANMELDUNG UNTER:
WWW.SPINNKURSE-1N-BERLIN.DE
 030 - 8093 2044
INFO@FEIBESPACE.DE

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!



Jahres-ABO 43,00 EUR!

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

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

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

Den Betrag von 43,00 EUR bezahle ich

- per Rechnung
- per Bankeinzug *) bitte das

Ort/Datum:

Name:

SEPA-Lastschriftmandatsformular zuschicken

Unterschrift:

Vorname:

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

Strasse:

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

PLZ/Ort:

Telefon:

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

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



Adressen

Im Internet
www.sein.de

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.

Akazienstr. 28
10823 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo, Di, Do, Fr 10-17 Uhr
mail@sein.de, www.sein.de

HANDEL

Adhara Büchertempel

Proskauer Str. 13
10247 Berlin
Tel: 4747 4740
www.adhara.de
Mo-Fr 10.30-18.30, Sa 11-17h

Daulat Buchhandlung

Wrangelestr. 11-12
12165 Bln
Tel: 791 18 68
info@daulat.de
www.daulat.de

Dharma Buchhandlung

10823 Berlin
Akazienstraße 17
Tel: 784 50 80
www.dharma-buchladen.de
Mo-Fr 10-19, Sa 10-16h

Mandala Buchhandlung

10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30, Sa 11-15 Uhr

Mondlicht Buchhandlung

Oranienstr. 14, 10999 Berlin
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30, Sa 10.30-17h

Stein-Reich

Die Vielfalt der Steine
Tel: 691 55 91
Akazienstr. 6, 10823 Berlin
www.steinreich-galerie.com

Steinall Berlin

Steinbearbeitung
Mineralien und Schmuck
Gärtnerstr. 20, Fhain
Tel: 2701 5956
www.steinall-berlin.de

Vitalkontor

Samariterstr. 38, 10247 Berlin
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung
bellicon Mini-Trampoline
Mineralien, Räucherwerk
energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net



Zenit Buchhandlung

Bücher, Veranstaltungen,
Heilpraxis und Cafe
Pariser Straße 7, 10719 Berlin
Tel: 88 33 680
www.zenit-buch.de

AUSBILDUNG

fitmedi Akademie

Aus- & Fortbildungen:
Meditation, Achtsamkeit,
Entspannung, Kommunikation,
Stressmanagement,
Mentaltraining etc.
www.fitmedi-akademie.de

Thai Yoga Massage

mit Zertifikat
www.thaiyoga-institut.de
im AUM Yoga Studio Berlin

Thaimassage Ausbildung

Ausbildung Berlin
Andreas Schwarz
Brennerstr. 44, 13187 Berlin
Tel: 0152-2192 6820
thaimassage-ausbildung.berlin

BERATUNG/COACHING

Astrologie/ Rückführungen

Eurythmie als Meditation
in Berlin - Schöneberg
Stefanie Angela Berndt
www.astro-angel.jimdo.com
Tel: 78 89 11 00

Krebs-Beratungsstelle

kranken & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke:
Tel: 891 4049, 893 5429

Buchführung Coaching

einfache Buchführung
Jahresabschluss
Personalabrechnung
Dr. Gudrun Wolf
service@epikur-berlin.de

Essentielle Psychologie -

Lebens- & Berufsberatung
In Frieden mit sich sein &
selbstbewusster leben.
Nina Schneider
www.essentielle-Liebe.de

Ganzheitliche Beratungen

Christin Lungwitz Francia
Astrologie und Feng Shui
ClutterClearing Ernährung
Tel: 0157-389 187 13
www.bewusster-freiraum.de

Konfliktcoaching

Konflikte bearbeiten
und gesund bleiben.
Restorative Circles
mit Uwe Pieper
www.konfliktraum.org

Lesen im morphischen Feld,

MFL®: Klarheit in allen
Fragen. Lebensqualität,
Partnerschaft, Berufung.
M. Augustin
Tel: 3628 4492
www.schoepfungcoaching.de

Oase für Licht und Harmonie

www.reich-der-engel.de
Channell, Energiearbeit
Engel, Lebensberatung
Engelshop, Exelixer
www.reich-der-engel.info

Philosophische Praxis

Lebensberatung-Coaching
Moderation-Mentoring
Tel: 0157-7270 1264
www.philosophia-sapientia.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum

Prenzlauer Allee 6
10405 Berlin
Tel: 442 5542
www.ewa-frauenzentrum.de

Lara - Frauen Krisen-

und Beratungszentrum
Fuggerstraße 19
10777 Berlin
Tel: 216 88 88
www.lara-berlin.de

Neue berufliche Perspektiven

Professionelle, ressourcen-
orientierte Begleitung
www.ingrid-kaisers.de
Tel: 6548 7881
www.luecking-mewald.de
Tel: 7492 7413

KÖRPERARBEIT

allahand Massage

Massage, Trancereisen
Grundtonbestimmung
Grimmstr. 19, 10967 Berlin
Tel: 0176-2314 8145
www.allahand-massage.de

An Land & Im Wasser:

Shiatsu, Aguahara, Tanz
Einzel- & Gruppenarbeit
Lao Mari Mälzer (HP)
Tel: 0176-3016 2934
www.tranzform.net

AYUDA Ayurvedamassagen

Naturkosmetik, Feldenkrais
www.praxisayuda.de
14165 Berlin-Zehlendorf
Ribeckweg 4, Tel: 8459 2021

Body & Soul

Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda
Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27, 10823 Berlin
Tel: 3270 5779

Experimenteller Tanz

Anne Oster
anneoster-tanz.weebly.com
anneoster@rocketmail.com
Tel: 0157-5117 3566

Für den bewussten Mann!

Tantra Yoga Shiatsu
sinnlich und dynamisch
Sensual Balance Maha Kama®
www.sensual-balance.de
www.sensual-entspannung.de
Tel: 0160-265 8962

Ganzheitliche Physiotherapie

Shiatsu
Hara Awareness®
Massage und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

Lomi Lomi Nui

Trad. Hawaiianische Massage
Reclaim Your Body
Recoize and Enjoy
www.lomiforlife.jimdo.com
Tel: 01523-702 2720

www.sonnenkunst.info

Sexological Bodywork
Shiatsu
Kuschelpartys
Workshops
erfüllte Sexualität
Lass Dich be-rühren!
www.sonnenkunst.info

LEBENS-KUNST

YOGAREI

Besondere Angebote von
ANANDAYOGA bis ZEN,
MEDITATION bis SATSANG
Bln, D, Indien
www.yogarei.org

HEILPRAKTIKERINNEN

HEILUNG von INNEN

Mind-Body-/Hypnotherapie
HP Stefanie Gründel
Rankestr. 25
10789 Berlin
Tel: 214 77 44 5
www.feel-harmony.de

Massage & Schmerztherapie

Hydro-Colon-Therapie
Clemens Santüns
Almstadtstr. 35
Berlin-Mitte
www.massagebewegt.de
Tel: 2654 2537

HP Xenia Gylaris

Pflanzenheilkunde,
Klassische Homöopathie,
Detox-Kuren
Massagen
Tel: 0176-2005 5677
pflanzenheilkunst@gmx.de

Naturheilpraxis Laaser

stressbedingte Erkrankungen
Riemannstr. 12
10961 Berlin
Tel: 2397 9182
0176-2017 7478
www.laaser-naturheilpraxis.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Beziehung auf Seelenebene

heilen, Mobbing auflösen.
Fernbehandlung
Tel: 039400-2222
www.energieheilung-
marienborn.de

Energetisches Feng Shui

Raumakupunktur
für Innen & Außen
für Business & Privat
Schamanische Gartengestaltung
Kerala Hirte
Tel: 0170-586 7929
www.EinfachSein.is

Heilung des Herzens

mit Klang, Energie, Massagen,
und spirituelle Beratung, HPP
www.juttahelmecke
unddelline.jimdo.com
Jutta Helmecke
Tel: 8431 3552

Hildegard von Bingen

Heilpraxis und Kurse
Daniela Dumang
Niethackstraße 24
10585 Berlin-Charlottenburg
Tel: 3643 0358

THERAPIE

Emotionales Essen

verstehen und überwinden
Katrín Mehner
Tel: 6832 4884
praxis@essdruck.de
www.essdruck.de

HPP Dominik Hof Berlin

Psychotherapie
Hermannstr. 48, Berlin
Tel: 202 750 62
dominik.hof@gmx.de
www.hpp-dominikhof-berlin.de

Hypnosetherapie und

Klangmeditationen
Selbstbewusst Sein
Tel: 2581 6323
mit-sicherheit-griesinger.de
Natascha Griesinger

Lebens-/Organisations-/

Familienaufstellungen
LIP nach Nelles
Nana Krüger
Tel: 4056 9753
www.nana-krueger.berlin

Osteopathie in Potsdam

Yoga & Rückenschule
Somatic Experiencing
www.osteopathie-hintringer.de
Jägerallee 26
14469 Potsdam
Tel: 0331-27 67 666

Psychologische Privatpraxis

System. Therapie (DP, HPP)
Mit Herz und Verstand
Tel: 0151-5321 0573
www.find-a-way-
systemik-berlin.de

Tiefenpsychologische
Psychotherapie

u.a. bei Beziehungsproblemen
Psychosomatik, Depressionen
Approbierter Psychotherapeut
(Dipl. Psych.)
Tel: 813 5421

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule

alle Angebote kostenlos
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung
Astroberatung
Tel: 313 8809
10589 B-Chbg., Herschelstr. 8
www.yogaschule-jain.de

Durga's Tiger School

Tantra Yoga Kunst
und Schamanismus
200 Std. Yogaausbildung
3.-24.7.17 im ZEGG
www.durgas-tiger-school.com
durgas-tiger@gmx.de

Yoga & Cure

Yogalehrerausbildung
Yogatherapieausbildung
Yogakurse, Workshops
Ayurveda
Dr. Mohme, www.yogacure.de

Yoga in Waidmannslust

Bewegung Atem Entspannung
Gruppen, versch. Termine
Nimrodstr. 26, 13469 Berlin
www.serowy-yoga-
musiktherapie.de
Tel: 411 0144

ZENTREN

Aquriana

Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
Tel: 69 80 810
www.aquriana.de

Spielraum Bousset

Yoga, Atemgruppen, Energie-
Arbeit, (OLHT)® Massage,
Alexandertechnik, Satsang
Zeltinger Str. 23, 13465 Berlin
T: 401 59 24, www.bousset.de

REISEN

AYURVEDA IN GOA!

DEVAAYA Ayurveda & Nature
Cure Centre, Goa Indien
Info: andrea@devaaya.com
Tel: 0177-807 4267
www.devaaya.com

eat pray relax . space

Ashram Mallorca
Auszeit-Urlaub für Frauen
Tel: 0234-459 3326
be@ashram-mallorca.com
www.ashram-mallorca.com

Komm mit in die Wüste!

Kameltrekking durch die marok-
kanische Sahara. Ungefährlich,
abenteuerlich, spirituell,
heilend, beglückend.
www.sahara-karawane.de

La Gomera Valle Gran Rey

Villa Lakshmi - Schöne Ferien
mit Meerblick & Spirit
Massagen, Bodywork & mehr
Tel: 0034-922 807 160
premsvaha@hotmail.com

Schamanische Natur Retreats

in Island & SriLanka
Kraftorte, Landschaften,
Herz, Erde, Kristalle, Licht
Kirala & Brandan
Tel: 0170-586 7929
www.Reisen.bmh-consult.ch

Tiefe Wälder, klare Seen.

3-Zi-Ferienwohnung mit
Sonnterrasse und Kamin
im Naturpark Stechlin bei
Berlin, Tel: 033082-405 760
www.lischa-z.de

weniger & meer

Hof Jumne, idyllisches
Landhaus mit Bauerngarten
Ayurveda, Fasten, Meditation
www.hofjumne.eu
www.heilpraxis-berlin.net

ÜBERREGIONAL

Seminarhaus Foxberghof

Bus 671 ab Rathaus Spandau
Seminarräume 2 x 130 qm
Tel: 0176-2050 5358
www.foxberghof.de
Hauptstr. 30
14621 Paaren im Glien

Seminarhaus Taubenblau

Raum für kreative Seminare
für bis zu 30 TN
1,5 Std. ab Berlin
Tel: 033365-549867
16248 Lunow-Stolzenhagen
seminarhaus-stolzenhagen.de

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

Heilsame Berührung

Body & Soul in Berlin



*Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren*



♥ **Abhyanga-Ayurveda-Ölmassage**
zweihändig und Synchronabhyanga

♥ **Shirodhara – Stirnölguss**

♥ **Abhyanga und Shirodhara**



♥ **Samvahana – eine königliche Sinnesreise**
speziell für Frauen, verjüngend

♥ **Hawaiian Body Flow Massage**
zwei- und vierhändig



♥ **Paar-Rituale – verbindend u. beglückend**

♥ **Aqua-Wellness – eintauchen in die**
Gelassenheit des Seins

Geschenk-Gutscheine



Tashina Kohler
Akazienstr. 27, 10823 Bln
Tel. 030 - 32 70 57 79,
Mobil 0176 - 271 621 71
tashina@web.de



Buchverlosung

SEIN verlost zwei Exemplare des Romans „Das Panama-
Erbe“ von **Susanne Aernecke**, Alyna Verlag, 2017
ISBN: 978-3958900530, 576 Seiten, 18,95 €



„In zwei Erzählsträngen begegnen uns Sina und der junge Medico Tamanca. Sina wächst im heutigen Panama auf als Erbin des Bankimperiums ihres Großvaters. Die sensible, hochbegabte Schülerin leidet nach einem Nervenzusammenbruch an einer Amnesie und sucht Heilung bei den Kunas, einem Indiovolk. Dort sieht der Stamm sie als Hüterin des größten Geheimnisses: des mächtigen Heilmittels Amakuna. Tamanca dagegen lebt im frühen 16. Jahrhundert. Gemeinsam mit seinem Vater wandert er in das von Spanien eroberte Panama aus. In Gegenwart und Vergangenheit entwickelt sich für die beiden Protagonisten ein Abenteuer, das sie tief in die Welt der Ureinwohner von La Palma hineinführt.“

Zum Gewinnen eines Buches bitte bis zum **20.8.2017** eine E-Mail mit dem Stichwort „Amakuna“ und unter Angabe des Namens und der Adresse an: **gewinnen@sein.de**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung des Gewinns möglich.

Simulant?

Nein. Jährlich sterben rund 300.000 Wale und Delfine als nutzloser Beifang in Fischernetzen. Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum wir uns für den Schutz der Meere einsetzen. Jetzt! [mitmachen unter www.greenpeace.de/netze](http://www.greenpeace.de/netze)

GREENPEACE

**WENN NIEMAND
MEHR ÜBER
INHAFTIERTE
JOURNALISTEN
IN DER TÜRKEI
SCHREIBT, SIND
DANN ALLE
WIEDER FREI?**

REPORTER OHNE GRENZEN E.V. - WWW.REPORTER-OHNE-GRENZEN.DE
SPENDenkonto IBAN: DE35 1409 0000 0007 7710 05 + BIC: BFSW3333

**REPORTER
OHNE GRENZEN**
FOR INFORMATIONEN FREIHEIT

**Im Oktober 2017 erscheint das neue
SEIN Special „Ayurveda“ *)**

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



SEIN

Fordern Sie unsere Mediadaten an:

Anja Walter | 030 - 26 32 02 30, special@sein.de

*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000,

Anzeigenschluss: **5.9.2017**

Yoga erleben...

Yoga Vidya Berlin-Wilmersdorf

Hatha Yoga, Yin Yoga, Thai Yoga, Mantra Yoga
und vieles mehr ...

Wir
freuen
uns auf
dich

Zentrumsleiter
Bhaskara Alken Harms

Yogalehrer
Johannes Bauer

Highlights bei Yoga Vidya in Berlin-Wilmersdorf 2017/18

- Yin Yogalehrer-Ausbildung ab 16.09.2017
- Harmonium-Workshop am 23.09.2017
- Tag der offenen Tür am 21.10.2017, inkl. Mitsing-Konzert mit den Gaiatrees, **Eintritt frei!**
 - Infotermine zur 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung (YLA) ab Januar 2018:
21.10.2017, 14:30 Uhr 14.12.1017, 18:00 Uhr 07.01.2018, 14:30 Uhr.
- Vollmond-Kirtan-Singen: 03.09., 08.10., 05.11., 03.12.2017

Easy
erreichbar!
mit U3
U7 & U9

Pfalzburger Str. 43/44 • Berlin-Wilmersdorf
berlin-wilmersdorf@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/center/berlin-wilmersdorf

