

Weite Horizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität



Thema

Erneuerung

Zum Thema

„JA“ von Eike Escholz, in Schweden wird der Frühling mit einem Sprung in eine Pfütze begrüßt

Nichts kann bleiben, wie es ist

Der neue Mensch

Die Erneuerungskraft der Pflanzen

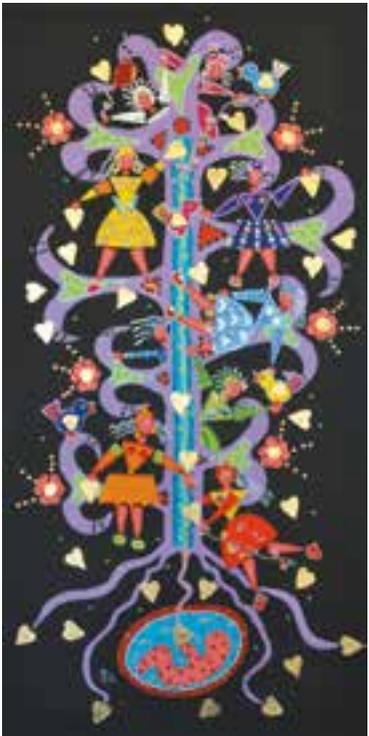
Ich lasse mich los ...



Freundschaft

Kontakt
 Atelier ART SYMBOLON
 Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde
 info@eike-eschholz.de
 www.eike-eschholz.de

Weltenbaum



Eike Eschholz



Kunst und Mystik oder Spirituelle Malerei

In meinem Weltverständnis hat jede Form und jede Farbe eine besondere Bedeutung.

Meine Bilder dienen mir als Antwort auf der Suche nach Erkenntnis.

Als Forscherin des Geistes durchwandere ich die Ebenen des Seins. Was ich auf meinen inneren und äußeren Forschungsreisen finde, drücke ich mit Hilfe von Symbolen aus.

So bekomme ich Antworten auf die Fragen an das Leben und erkenne seine geistigen Zusammenhänge.

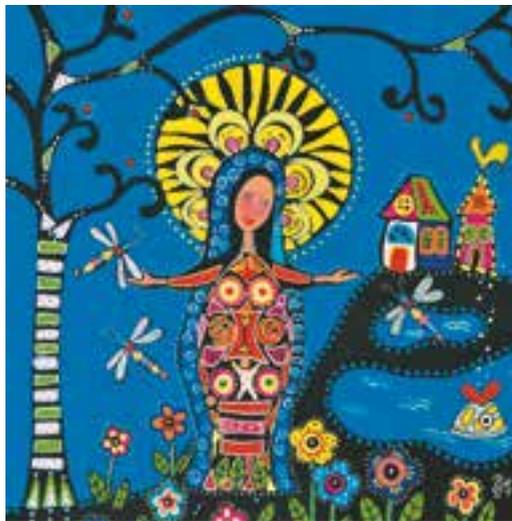
Meine Bilder sind Magie.

Sie setzen Kräfte ihrer jeweiligen Qualität frei.

Sie beschreiben eine Wirklichkeit, die manifest werden will. So werden sie zur Gemalten Medizin, erinnern an und aktivieren unser innewohnendes Wissen, denn wir sind heil, eingebunden in die kosmische Ordnung.

Herzlich Willkommen in meinem Atelier!

Herrin vom See



Thema „Erneuerung“

Frühling, Leber und die Augen 8



Ich lasse mich los ... 11

Nichts kann bleiben, wie es ist 12

Neues von der Walfahrt (Teil 4): JA! 14



Auf wen warten wir? 16



Erneuerung 31

Das Feuer der Verwandlung 32

Erneuerung 48

Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende ... oder: Warum Fensterputzen eine sinnvolle Sache ist 54



Der Neue Mensch 56



Portraits | Berichte

Neuigkeiten aus der Welt der Mikroorganismen 6



Das Miteinander braucht Hilfe – von der Idee der sozialen Kraftorte 18



Aufrecht durchs Leben – Kinder in Balance 20



Singen ist die beste Therapie 29

Herzlich willkommen in der achtsamen Medizin 30

Den Kopf frei kriegen 34

Stetiger Wandel – stetiges Wachstum 36

Stress oder Depression – beides kann ursächlich mit dem Vagusnerv zu tun haben 42



Das Vermächtnis der Waitaha (Teil 3) 44



Was reift, braucht Zeit – Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne 46



Geomantie Hans Hansen 50

Intuitives Malen nach Vedic Art 52



Die Erneuerungskraft der Pflanzen 60



Rubriken

Inhaltsverzeichnis 3

Impressum | Editorial 4

Kalender Juni | Juli | August 22

Kalender regelmäßige Termine 27

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen 37

Kleinanzeigen 28

Adressenverzeichnis 63

Auflage: 6.000 Exemplare, klimaneutral auf chlorfrei gebleichtem Bilderdruckpapier, gestrichen mit migrationsarmen Farben gedruckt.

Layout: Längert-Verlag

Anzeigenverwaltung | Mediadaten:

Längert-Verlag | Tel. 04641 9862191
mediaberatung@laengert-verlag.de

Vertrieb:

Verteiler über die Anzeigenkunden im Adressverzeichnis, auf Messen und als PDF-Download auf den Seiten www.weite-horizonte.de und www.laengert-verlag.de

Erscheinungstermine:

vierteljährliche Erscheinungsweise bis zum 5. des aktuellen Monats.
Herbstausgabe: September | Oktober | November
Winterausgabe: Dezember | Januar | Februar
Frühlingsausgabe: März | April | Mai
Sommerausgabe: Juni | Juli | August

Redaktions- und Anzeigenschluss:

Winterausgabe: 15. Oktober
Frühlingsausgabe: 15. Januar
Sommerausgabe: 15. April
Herbstausgabe: 15. Juli

Wir weisen darauf hin, dass die Redaktion nur bedingt für die Inhalte der Anzeigen und Beiträge verantwortlich ist.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Erneuerung – ein Thema, zu dem nicht jeder Autor gleich „Hurra“ geschrien hat. Wenn man das aktuelle Zeitgeschehen betrachtet, hat mich eher die Hoffnung als die Realität zu diesem Thema geführt. Rückblickend – da ich mich schon seit Januar mit der Erneuerung anfreunde – kann ich sagen, hat es mich genau dorthin geführt, wohin ich persönlich sollte. Weg vom Denken: „Es muss doch dort draußen etwas passieren, es muss sich doch etwas ändern, wir brauchen Reformen, wir brauchen ein neues System, wir brauchen eine Führung, die für uns Menschen ist und nicht für ein System.“ Nichts davon ist in der Zwischenzeit eingetroffen. „Warum nicht?“, habe ich mich gefragt. Meine persönliche Antwort darauf habe ich gefunden. Kein System in der Welt wird sich ändern oder gar erneuern, wenn ich nicht in mir selbst damit anfangen.

Wie kann ich mich also ändern, damit etwas Neues entstehen kann? Indem ich meine alten Strukturen ändere. Ich schaue nicht mehr darauf, was meines Erachtens in der Welt schiefläuft. Ich schaue darauf, wie ich die Dinge in meiner kleinen Welt ändern kann. Das beginnt damit, dass ich meine Gedanken sortiere. Womit beschäftige ich mich? Mit den Sorgen um Welt und Menschheit. Kann ich etwas dagegen tun? Nein. Also beschäftige ich mich damit, wie ich mir und den Menschen in meiner Umwelt guttun kann. Das mache ich, indem ich meine Gedanken auf etwas Positives richte, auf eine Lösung oder wie ich

es gern hätte. Ich wünsche mir eine Welt, in der die Menschen und Lebewesen wichtiger sind als das System. In meiner „alten“ kleinen Welt bedeutete es: „Erst die Arbeit und dann ...“ Ich konnte mich über meine Freizeit mit Freunden, Hunden und Pferden immer erst freuen, wenn ich meine Arbeit erledigt hatte. Dann war ich aber meistens zu erschöpft, um die freie Zeit zu genießen. In meiner „neuen“ kleinen Welt sieht es so aus: „Ich habe den Redaktionsschluss vorverlegt, damit sich nicht immer zwei Magazine in vier Wochen stauen und ich in dieser Zeit keinerlei Aktivitäten außerhalb meines Büros planen kann. Jetzt habe ich sogar in der Zeit des Redaktionsschlusses Kapazitäten, zu reiten und Freunde zu sehen. Ich bin auf einmal wieder kreativ und erfreue mich immer mehr meines Lebens. Dabei hilft mir sicherlich auch das schöne Wetter. ABER – das hatte ich im letzten Jahr auch. Damals war ich gedanklich meistens mit Existenzängsten beschäftigt und konnte kaum weder die freie Zeit noch das gute Wetter genießen. In diesem Jahr steht es um den Verlag eigentlich noch schlechter, da einige unserer Kunden nicht arbeiten dürfen und manche es nicht geschafft haben, ihr Unternehmen zu halten.

Jetzt schaue ich, dass ich berufliche Alternativen finde. Zum Beispiel hat sich eine Freundin gemeldet, die seit vielen Jahren die Pferdeklaufe in Norderbrarup betreibt. Nach ihrem ersten Buch „Geschichten aus der Pferdeklaufe“ gibt es ein neues Manuskript, ihre Biografie. Und wer wird das erste Buch in seinem Leben verlegen? Na, die „neue“ Dagmar! Weiter geht es mit meinem anderen Projekt – klangcode.de. Meine Arbeit mit Klangcodes macht mir viel Freude, macht mich unglaublich kreativ, sie erhält mich bei guter Gesundheit und tut auch noch den Menschen gut, mit denen ich arbeite. Ich bin damit zwar noch nicht aus den finanziellen Defiziten heraus, die Freude, die ich dabei erlebe, die Hoffnung und Zuversicht geben mir aber ein besseres Gefühl und ich habe nicht mehr so viele Ängste.

Was hat mich dorthin gebracht? Ich habe Rückschau gehalten, bin in mich gegangen, habe mich frei gemacht von den meisten Medien, denn was wirklich wichtig für mein Leben ist, wurde an mich herangetragen, ohne dass ich mir täglich Nachrichten angesehen oder angehört habe, und auch die sozialen Medien habe ich außen vor gelassen, weil mich die Informationsflut vom Wesentlichen abgehalten hat.

Alles Neue kam auf mich zu und ich habe den Mut gehabt, mich darauf einzulassen.

Zuerst war die Verzweiflung da, dann die Erschöpfung, dann das Aufgeben, dann kam die Ruhe, die innere Einkehr, daraus erwuchs der Wunsch nach etwas Neuem, dann kam die Hoffnung, der Glaube, es könnte passieren, und die Kraft und Energie, das Neue zu beginnen. Und so ist es mit allem im Leben. Jede Erfindung begann mit einem Gedanken, der anschließend zu Papier gebracht, dann gebaut und getestet, oftmals überarbeitet und verfeinert wurde. Und irgendwann war das funktionstüchtige Neue da. So wird es auch mit der Welt passieren. Ich glaube daran.

Ich wünsche jedem von Ihnen, seinen ureigenen Weg durch die Tiefen seines Selbst zu einem erneuerten Lebensweg zu finden. Lassen Sie sich unterstützen, freuen Sie sich am Leben und an Ihren Liebsten und genießen Sie den Sommer von ganzem Herzen.

In Verbundenheit
Ihre



weite Horizonte Das Magazin | 9. Ausgabe 2021
Herbst | Sept. | Okt. | Nov.
Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität

Das Thema der Sommerausgabe:
Zuversicht

Redaktions- und Anzeigenschluss: 15. Juli
Tel. 04641 9862191
weite-horizonte@laengert-verlag.de

Neuigkeiten aus der Welt der Mikroorganismen

Sie sind eine Unterstützung in sämtlichen Lebensbereichen – im Garten, Haushalt oder für Mensch und Tier – effektive Mikroorganismen (EM) bereichern unseren Alltag. Wer EM einsetzt, ist kein komischer Pionier mehr, sondern gehört zu einer anerkannten Gruppe von Menschen, die Wert auf einen zukunftstauglichen Lebensstil legen. Was mich immer wieder fasziniert, ist, dass diese Winzlinge es fertigbringen, widrige Lebensumstände aus dem lebensabbauenden Milieu wieder in den Lebensaufbau zu lenken.

Haben Sie Lust, die Welt der effektiven Mikroorganismen kennenzulernen?

Dann empfehle ich, mit einfachen Dingen des Alltags zu beginnen, bei denen relativ schnell Veränderungen und Erfolge beobachtet werden können:

- Im Garten zum Vorkieimen die Saatkartoffeln mit EM-Keramikpulver überstäuben und erleben, wie schnell die Keime wachsen und nach der Pflanzung rascher als bisher weitersprießen. Angießen mit EM-Wurzelgold erhöht den Erfolg.
- Vertrauen Sie Ihren Tieren: Stellen Sie einen Wassernapf mit EM-Pipes und einen zweiten Napf mit bisherigem Wasser ohne Zusätze bereit und beobachten Sie, was passiert. Die Tiere werden das Wasser mit den Pipes bevorzugen.

geht. Wer bereits erfahren hat, was die effektiven Mikroorganismen leisten können, den lässt das Thema nicht mehr los. Statt festgeschriebene Rezepturen befolgen zu müssen, lernt man wieder, Zusammenhänge zwischen Bodenansprüchen der Pflanzen mit den vorhandenen Bodenqualitäten zu begreifen und die Gartenarbeit im Einklang mit den Naturgesetzen durchzuführen. Dadurch wird die Beziehung zu den Pflanzen intensiver und der Boden mit seinem lebendigen Innenleben erhält mehr Zuwendung und Wertschätzung. Durch den Einsatz von effektiven Mikroorganismen können wir ausgelaugte Böden wieder positiv mit Leben besiedeln.

Vielleicht entwickelt man sogar eine innere Haltung, so umsichtig, freundlich und doch sehr konsequent wie diese Winzlinge zu handeln, die zur Gewohnheit wird und alle anderen Lebensthemen einschließt.

Der Klimawandel ist eine akute Bedrohung, in der jeder von uns seinen Beitrag leisten kann, die Katastrophe zu stoppen oder zumindest zu mildern. Eine effiziente Möglichkeit für jeden Gartenbesitzer ist der Einsatz von Pflanzenkohle in der Erdaufbereitung. Ursprünglich ist fermentierte Pflanzenkohle eine Methode des Humusaufbaus aus nativen Kulturen des Amazonasgebietes und wurde unter dem Begriff Terra Preta – das schwarze Gold des Amazonas – entdeckt und bekannt. Diese Pflanzenkohle kann enorme Mengen Nährstoffe und CO₂ (mit EM fermentiert) in seinem porösen Gewebe speichern und pflanzenverfügbar wieder



an die Wurzeln abgeben. In Terra Preta wirkt die stabile Struktur der Pflanzenkohle wie ein Gerüst, in dem sich Humus dauerhaft manifestieren kann. Das heißt, dass Terra Preta ein effizienter CO₂-Speicher ist. Sie können Ihre Küchenabfälle in Form von Bokashi im Garten verwerten, um einen Teil der Lebensmittel wieder in den Naturkreislauf zurückzuführen. Mit der Zeit entwickelt sich daraus Schwarzerde.

Schönheit und Pflege im Einklang mit der Natur

Altes Wissen um traditionell eingesetzte Vitalpilze mit neuesten wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden und biotechnologischen Verfahren des 21. Jahrhunderts kombiniert – die Revolution in der Pflege von Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne und entzündlicher Haut. Die Kraft der Zunderschwamm-Vitalpilze beruht auf dem Wirkstoff



Glucaneo. Seit nun schon zwei Jahren ergänzt die medizinische Amadou Zunderschwamm Kosmetik unser Sortiment im EM-Laden. Meine Lieblingsprodukte sind die Amadou Daily Creme Gesichtspflege und die Amadou Pflegecreme für den Körper.

Mein Herzensanliegen ist es, möglichst viele Menschen von der EM-Idee zu überzeugen. Ich bin stolz darauf, viele Erfolgsgeschichten durch den Einsatz von EM und Zunderschwamm miterleben zu dürfen. Das macht mir Mut für die Zukunft. Im Geiste von Mahatma Gandhi: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, freue ich mich auf Ihren Besuch im erfreulich freundlichen EM-Shop in Barkelsby.



- Das angenehme Raumklima nach dem Einsatz eines EM-Reinigers

Was ist die Besonderheit beim Einsatz von EM im Garten?

Grundvoraussetzung für gesunde Pflanzen ist ein vitaler Boden, aus dem alles Leben hervor-

Effektive Mikroorganismen

Corina Blaase
zertifizierte EM-Beraterin

Der erfreulich freundliche EM-Shop
Riesebyer Str. 2
24360 Barkelsby
Tel. 04351 899191

Unsere Öffnungszeiten
finden Sie online unter:
www.em-inntal.de

Frühling, Leber und die Augen

Das Thema Erneuerung passt aus Sicht der Chinesischen Medizin gut zum Thema Frühling. Was vermittelt uns besser das Gefühl von Erneuerung als der Frühling?

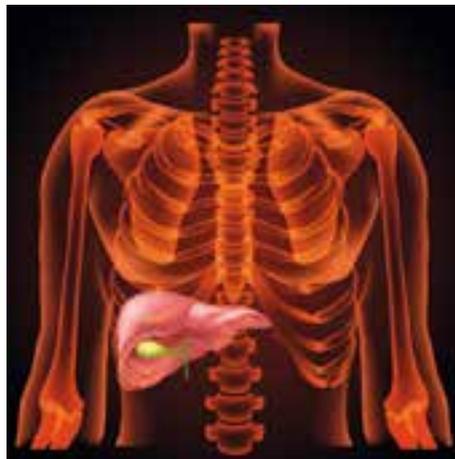


von Dr. med. Harald Lemke,
lè hai lóng

In der Fünf-Wandlungsphasen-Lehre bzw. der Fünf-Elemente-Lehre der Chinesischen Medizin ist der Frühling mit dem Holz-Element assoziiert, dem Leber und Gallenblase zugeordnet sind. Deutliche Winde im Außen findet man oft im Frühling und im Körper sind Winde oft Zeichen für eine Leber- und Gallenblasen-Problematik. Wie sicherlich schon zuvor betone ich erneut, dass dies nicht bedeutet, dass man Erkrankungen dieser beiden Organe haben muss (die TCM hat ein weit darüber hinausgehendes Verständnis) und zudem sind hier auch andere „Winde“ gemeint, als Sie jetzt vielleicht glauben.

In der TCM gibt es z. B. Disharmoniemuster wie „Leber-Yang wandelt sich in Leber-Wind“ oder „Leber-Yang schürt den Wind“. Da die Leber (aus Sicht der TCM) die Sehnen kontrolliert, sind Symptome (bzw. mögliche Symptome) von Leber-Wind beispielsweise Tremor oder Spasmen der Extremitäten, zudem auch schwerer Schwindel, Übelkeit oder auch Kribbeln und Taubheit in den Beinen und Schwierigkeiten, im Gehen und Stehen Balance zu halten.

Auch hier erneut der Hinweis: Können sein, aber müssen nicht, denn Symptome dieser Art kommen auch in anderen Disharmoniemustern vor. Die Kombination der Symptome ergibt das Bild. Nun wissen wir im Westen, dass Störungen im



Leber-/Gallenblasen-Komplex in den Augen Ausdruck finden können: die typische Gelbfärbung der Sklera, wenn die Leber nicht damit hinterherkommt, das Bilirubin aus den Erythrozyten abzubauen.

Aus Sicht der TCM aber reichen die Zusammenhänge noch viel weiter. Die Augen sind mit dem Leber-Meridian verbunden. Prinzipiell können damit alle Augenerkrankungen mit der Leber zusammenhängen (allerdings führen z. B. auch der Magenmeridian und der Blasenmeridian zu den Augen). Leberblut versorgt die Augen, heißt es. Hieraus wird ersichtlich, dass Augenleiden wie das „trockene Auge“ und Augenkrankheiten wie



das Glaukom oder die Makuladegeneration etc. aus Sicht der TCM oft im Zusammenhang mit der Leber zu behandeln sind.

In der Akupunktur jedoch hat sich ein anderes System zur Behandlung von Augenthemen verbreitet. Jenes geht im Wesentlichen zurück auf John Boel (Dänemark). Es sieht 5- bis 10-tägige Behandlungen (am Stück) mit 2–3 Behandlungen pro Tag vor. Die von ihm gewählten Punkte basieren auf einem anderen Konzept als der TCM. Andy Rosenfarb (USA – Acu Vision Therapy) hat dieses Konzept deutlich weiterentwickelt und verzichtet auf die oft unnötig schmerzhafteste Nadeltechnik Boels.

Ergänzt durch eine spezielle LED-Bestrahlung (man siehe hier z. B. die Veröffentlichung „Photobiomodulation reduces drusen volume and improves visual acuity and contrast sensitivity in dry age-related macular degeneration“ von Graham F. Merry¹, Marion R. Munk², Robert S. Dotson¹, Michael G. Walker³ and Robert G. Devenyi^{4,5,6}) oder mit Blick auf das Glaukom bzw. Gesichtsfeldausfälle die Anwendung der Mikrostromtherapie (siehe u. a. die Arbeiten von Professor Savir, Magdeburg) lassen sich die Ergebnisse deutlich steigern.

An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass die jeweiligen Verfechter ihrer Methoden ihre Verfahren nicht selten unbegründet hoch loben und andere Verfahren im gleichen Atemzug verhöhnen und gar von ihnen abraten. Das ist aus meiner Perspektive den Hilfesuchenden gegenüber unlauter. Selbiges gilt für bekanntere Professoren der Augenheilkunde, die sich auf die schwachen Studienlagen berufen. Leider haben sie damit recht, doch Verfahren einfach abzulehnen und Hilfesuchenden gar davon abzuraten, gleichwohl ihnen oft die „Lege artis“-Verfahren nicht hinreichend helfen, finde ich persönlich ebenso verwerflich.

Ich selbst bin ein absoluter Verfechter der Kombination von Verfahren – daher setze ich die Akupunktur (Rosenfarb, Boel etc.) in Kombination mit Mikrostromverfahren sowie wellenlängenspezifischer LED-Therapie ein.

Bei allen diesen Verfahren ist zu erwähnen, dass Verschlechterungen eines Zustandes durch jene (bisher) nicht bekannt sind und diese Verfahren zudem mittlerweile bei gleichbleibender Effektivität vollkommen schmerzfrei durchführbar sind (ganz im Gegensatz zu den Behauptungen manch anderer Praktizierender).

Klinisch-praktisch kann ich mich den mir bekannten Kolleginnen und Kollegen, die ähnlich arbeiten, nur anschließen. Wir erwarten keine Wunder, doch in vielen Fällen zeigt sich durch diese Kombinationstherapie in vielen (nicht allen) Fällen eine klare Stabilisierung des Zustandes und in einigen Fällen gar eine Verbesserung.



Zur AMD (altersbedingte Maculadegeneration) habe ich mich schon einige Absätze zuvor geäußert. Beim Glaukom z. B. ist folgende Überlegung interessant: Die Gesundheit des Sehnervs ist nicht allein abhängig vom Augeninnendruck, sondern auch von seiner Blutversorgung. Litscher zeigte früh, dass spezifische Akupunkturpunkte eine verbesserte Blutflussgeschwindigkeit auch sehr spezifisch bezogen auf die Versorgung des Auges bedingen (siehe u. a.: Computer-based quantification of traditional Chinese-, ear- and Korean hand acupuncture: Needle-induced changes of regional cerebral blood flow velocity – Neurol Res. 2002 Jun;24(4):377-80).

Versteht man zudem, dass Sehnervenzellen nicht immer einfach nur von „lebendig“ zu „tot“ übergehen, sondern auch den Zustand „komatös“ haben können, erschließt sich, dass diese Zellen gegebenenfalls auch wieder „geweckt“ werden können.

Alle die vorbenannten und aktuell noch als „komplementärmedizinisch“ zu bezeichnenden Verfahren sind als solche derzeit auch so zu verstehen: „komplementär“ und nicht „primär als Ersatz“. Sie sind als Ergänzung zu schulmedizinisch anerkannten Verfahren gedacht.

Einer Person, die auf augendrucksenkende Medikamente angewiesen ist, darf nicht von solchen abgeraten werden. Jene wirken schließlich täglich und das 24 Stunden – von der komplementärmedizinischen Behandlung, die von vielen ja nicht täglich in Anspruch genommen werden kann, darf man das entsprechend nicht erwarten (mit Blick darauf bin ich auch ausdrücklich ein Verfechter regelmäßiger Behandlungen – und so gar kein Verfechter von einer 2-wöchigen Behandlung einmal im Jahr und dann vielleicht einmal wieder im nächsten!).

Die komplementärmedizinischen Verfahren konzentrieren sich hingegen oft auf Bereiche, die in der schulmedizinischen Behandlung vernachlässigt werden (freilich nicht von allen Schulmediziner(inne)n!). In Fällen, in denen die Schulmedizin an ihre Grenzen kommt, bieten sie zudem im einen oder anderen Fall das Quäntchen Hoffnung, das wir Menschen brauchen, und in mehr als nur einem Fall ist dieses Quäntchen Hoffnung klinisch-praktisch auch schon erfüllt worden.

Das Potenzial auf Regeneration und somit Erneuerung ist niemals auszuschließen. Nur im gemeinsamen Versuch lässt es sich aufdecken.

Auf den Frühling!

Praxis für Ostasiatische Heilverfahren und Integrative Medizin – privatärztlich und Selbstzahler – Dr. med. Harald Lemke
Bahnhofstrasse 11, 1. Stock
24340 Eckernförde, praxislemke@googlemail.com, Tel: 04351 4829152

Ich lasse mich los ...

Ich lasse mich los und bin eine mutige Tänzerin im unendlichen Universum meines Lebens.

Ich vergesse meine Grenzen. Öffne mich.

Ich lasse einmal Gewohnheit, Angst und Zweifel fallen wie ein altes, längst zu klein gewordenes Gewand.

Ich lasse mich los. Atme, lache, weine, bewege, feiere, tanze, kreierte, lausche der Natur auf meine Weise.

Ich lasse mich los und tauche ein in die Magie des Augenblicks.

Immer wieder neu und immer wieder ganz Ich.

Diese sehr persönlichen Worte beschreiben für mich gerade diese immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozesse in uns und durch uns selbst.

Dieses riesige Potenzial, das gerade wir Frauen durch unser zyklisches Wesen auf natürliche Weise verkörpern, unabhängig von unserem Alter und/oder dem anatomischen Dasein der Gebärmutter und der Eierstöcke. Energetisch ist ja alles da.

Diese für mich immer wieder so magischen Erneuerungsprozesse von Werden, Sein und Vergehen.

Dieses sich selbst immer wieder neu erfahren, entdecken und leben dürfen. Mit jedem Atemzug, an jedem Tag, in jedem neuen Mond-/Mensstruationszyklus. In jedem Jahr, in jeder neuen Lebensphase.

Und glaube mir, auch ich habe immer einmal wieder „Schiss“ bei dem Gedanken, mich auf neue Herausforderungen, Wege einzulassen, ohne so genau zu wissen, wohin die Reise geht. Aus eigener Erfahrung weiß ich allerdings auch, sobald ich mir und allem, was mir so dienlich sein möchte, einen großen Vertrauensvorschuss schenke, beginnt die Reise fast von allein.

Und du, wohin möchte deine innere Tänzerin dich im Tanz deines Lebens mitnehmen?

Wie viel Vertrauen schenkst du ihr und deinen inneren Wegweisern, die sich gern in Form von Wünschen, Sehnsüchten und manchmal auch möglichen Stressfaktoren wie Ängsten oder Verletzungen zeigen?!

Wie groß ist dein Wunsch, dich mit Haut und Haaren, deinem Rhythmus, deinem Lebenstanz, deinen immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozessen hinzugeben?!

Ich kann nur sagen, traue dich und freue dich auf dich in der Vielfalt deines Lebens und Seins!

Neben meiner Einzelbegleitung, die mir wirklich sehr am Herzen liegt, fühlt sich auch Luna Yoga® für mich immer wieder wie ein Geschenk an mich und meinen Körper an.

Diese so wohlwollend weibliche Bewegungsform, die ganz nebenbei u. a. bei Endometriose, PMS, hormonellen Dysbalancen und Kinderwunsch sehr entspannend und ausgleichend wirken kann.

Meine Luna Yoga®-Kurse finden bis auf weiteres online statt. Fühle dich also auch von weiter her herzlich willkommen.

Mehr Infos zu mir und meiner Arbeit findest du unter www.kerstinrogge.com.

Fühle dich herzlich willkommen, auch gern mal auf ein Telefongespräch.



Nichts kann bleiben, wie es ist

Ihr Lieben, wir sind da noch nicht durch mit Corona: In keinem Fall kann ich bleiben, was ich bin, sorry.

Tränen sind noch eine harmlose Variante meiner Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit im Durchgang, auf dem Grunde des Kruges lauern Krokodile, get it!

Wenn ich mich der Wirklichkeit stelle, so wie sie sich Dir und mir hier und jetzt offenbart, in Erscheinung tritt, dann helfen keine Erklärungen, Klagen schon gar nicht.

Alle Erklärungen sind menschliche Erfindungen und Gestaltungsversuche, Glaubensmuster, Projektionen, Konventionen, gedankliche Hilfskonstruktionen isolierter Fragmente des unbeschreiblichen, einheitlichen großen Ganzen, um etwas für uns fassbar, begreifbar und transportabel zu form(ul)ieren, in eine annehmbare und ansehnliche Begrifflichkeit zu bringen, was ALLES als In-formation hier und jetzt JEDERZEIT DA IST.

All unsere Beschreibungen bewegen sich innerhalb von uns definierter Systeme, Einstellungen, Regeln, Gesetze, Ordnungen, greifen zurück auf Überliefertes, Hergekommenes, Herkömmliches, Bestehendes, Überzeugungen, Postulate, Dogmen, Stereotypen, Meme, Festes. Selbst im Versuch der Veränderung und der Schaffung von etwas Neuem, z. B. von einer früheren vorangegangenen Erklärung über „neue“ In-formationen zu einem scheinbar schlüssigeren Erklärungsbild, einem „Umschreiben“ oder „neu“ Programmieren (guck doch mal von dieser Seite, wechsele mal den Standort!), bleibt es dennoch in den alten paradigmatischen Zusammenhängen unserer Konditionierungen eingebundenes Denken, Empfinden, Handeln. (Da sprengen die Bewegungen des Geistes schon eher den Rahmen).



von Dr. Dietmar Höhne

Dennoch ist es natürlich hilfreich, weil es Erkenntnis, Verstehen, „neues“, sagen wir besser verändertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln möglich macht.

Das gilt ebenso für mein Erinnern, Nach-denken, das Rückwärts-schauen auf die sogenannte Normalität.

Was da anhand meiner gestellten Fragen auftaucht an Bildern, Gedanken und Gefühlen, sind die Bilder, Gedanken und Gefühle, die ich mir zu einem entsprechenden Thema mache, die „hoch“-kommen, von denen ich unter Umständen inflationär überschwemmt werden kann, abgerufen oder getriggert aus dem unendlich vollgestopften Reservoir meiner durch Medien (Literatur, Film, Fernsehen, kulturelles Erbe), eigenen und Fremderleben bestimmten Geschichte und Geschichten vermittelten, halbbewusst oder unbewusst internalisierten Bilder-, Gedanken- und Gefühlswelten, teils als Introjekte verkapselt im Zellgedächtnis, im Unbewussten aufgehoben.

Ich bebildere, ähnlich wie auf inneren Fantasierreisen oder beim Nach-denken, spüre hin, oder mir begegnen tatsächlich Bilder aus jenseitigen Welten, von denen ich hier und jetzt ergriffen werde.

All das schwirrt herum, wenn wir C. G. Jung zitieren, im kollektiven Unbewussten, also auch unabhängig jeder Zeit, just in time, im Feld.

ES IST DA, HIER, JETZT, ÜBERALL.

Erklärungen haben in diesem Zusammenhang keine Bedeutung, außer als Wegweiser, es sind Kategorialsysteme zur Deutung, um es deutbar, deutlich zu machen.

Informationen sind eine Zwischenetage im Abstieg des Wissens (nicht des gewöhnlichen Wissens) aus der geistigen Welt, an die ich mich anschließen kann. Wissen ist mehr als Information oder nur im Gewahrwerden einer sich enthüllenden Gegenwart erfahrbar, der Verwirklichung der zuvor „noch nicht erwachten Absichten Gottes“ (Robert Musil), nicht vermittelbar wie Informationen.

Da dieses Wissen transpersonal ist und dinglich nicht gebunden, es dafür „mitgebrachte“ oder geschulte Bereitstellungsmerkmale braucht, in einem phänomenologischen Prozess: „Ich öffne mich in Dunkelheit ...“, oder einer besonderen Form der Achtsamkeit, „diaphane Teilhabe“, oder auch in einem Gnadenakt einleuchtet (siehe Pfingstereignis), also für die meisten Menschen bisher nicht zugänglich, aber immer mehr, mindestens als Ahnung oder Intuition bereits vorhanden, braucht es die Bebilderung in vertraute geschichtliche (z. B. Rückführungen) oder in Geschichten erzählte Zusammenhänge (hermetische Überlieferungen), in vielfältiger Form tradierter Erfahrungen, Erkenntnisse und Einsichten (bei Einsichten wird die Schwelle der reinen Information in Richtung Wissen schon überschritten).

Alle Denksysteme und Erklärungsmodelle erweisen sich zur Zeit mehr und mehr als überholt, aus der Vergangenheit abgeleitet und in die Zukunft extrapoliert, ein unbewusst verzweifelter Versuch, unsere narzisstische Kränkung und Angst

aus der Erfahrung der Unberechenbarkeit der Zukunft zu mildern oder sogar zu verleugnen, und brechen deshalb weltweit zusammen, verlieren ihre Orientierung und haltgebende Kraft, für mich ein wirklicher Weltuntergang, soweit es unsere vorgestellte Welt betrifft. NO EXIT!

Das Denken hatte sich da etwas „Schönes“ ausgedacht mit seinen Erklärungen, es war immer ein Nach-denken, aber nun hat sich das Denken ausgedacht, es ist vorbei mit Denken.

ES GEHT UM INNE-HALTEN, GEWAHR-WERDEN. NICHTS, WORAN ICH MICH FESTHALTEN KANN.

„Sie haben Augen zu sehen, und sehen nicht, Ohren zu hören, und hören nicht“, Psalm 135, 16/17.

„Das Leben beginnt jenseits der Kette von Ursache und Wirkung, im selben Sinne, wie ich jenseits meiner selbst beginne, wie ich dort anfangen, wo ich ende. Die Ursachenkette: das bin ich im Zustande der Beendigung.“

Die Großen der Welt beziehen sich auf das Groß-Fertige. Sie ändern, greifen ein, wälzen um, verbessern, tun und machen, sorgen und eilen, schlagen und lindern, morden und hätscheln; sie gehen voran und treiben; sie führen und schießen von hinten drauf und käfigen ein.

Das Inne-halten geht nicht voran, es ist Durchgang, es führt nicht, es ist Pforte zum Wissen“.

Hugo Kükelhaus

Dr. Dietmar Höhne
www.dietmar-hoehne.de

JA!

**Ich bin der Sprung ins Leben.
Ich bin die Kraft des Frühlings.
Ich bin das JA.**

JA!

So ist der Name des Titelbildes von Weite Horizonte, das das Thema dieser Ausgabe „Erneuerung“ verstärkt.

Im Februar 2020 gingen meine Begleiterin Jana Zouari und ich, Eike Eschholz, auf Walfahrt 11 nach Schweden.

Madeleine Söderström, die schwedische Vertreterin im Council of European Grandmothers, hatte uns erzählt, dass die Schweden bei den ersten Anzeichen des Frühlings in eine Pfütze springen, um das neu erwachende Leben mit Freude willkommen zu heißen.

Und als wir auf unserer Inspirations- und Fototour in Mörkö auf große Pfützen stießen, die teilweise noch mit dünnem Eis belegt waren, packte mich der Schalk im Nacken und ich forderte Jana auf, in die Pfütze zu springen. Zu meinem Erstaunen nahm sie prompt Anlauf und sprang mit Begeisterung in das kühle Nass und lachte und lachte ... „Oh, das will ich auch!“, dachte ich bei mir und setzte ebenfalls zum Sprung an: JA! JA! JA! Wir beide waren pitschnass und überglücklich.

Um den Sprung in das Neue, in das Unbekannte zu wagen, braucht es Mut. Doch wie das Bild zeigt, haben wir Unterstützung. Der Bär fordert uns auf, aus unserem Schlaf zu erwachen und dem Leben mit neuer Kraft entgegenzutreten. Der Adler ermutigt uns, unseren Käfig zu verlassen und die Freiheit ein- und auszuatmen. Der Elch, der Herr des Waldes, schenkt uns Mut und Kraft, um neue Wege im Einklang mit dem Herzen zu beschreiten.



Text von Eike Eschholz, (hier beim Sprung in die Pfütze)



Fotos von Jana Zouari, (hier beim „Sprung ins Leben“)



Die schwedische Großmutter Madeleine Söderström

Während die Birken unseren Neuanfang beschützen, springen wir ins Leben, rufen JA – und die Angsthasen laufen davon! Diese Reise hat uns Kraft gegeben für die Zeit, die danach folgte.



Walfahrt 11 gab uns die Gewissheit, dass nach einer dunklen Zeit das Licht wiederkommt. Es ist nicht aufzuhalten, denn das ist das Leben.

In diesem Sinn haben sich auch die Großmütter des Council bei mir gemeldet und sind zuversichtlich, dass der „Kongress Walfahrt“ – Frieden durch Begegnung/Europäische Kulturen treffen sich – stattfinden wird. Das Helferteam ist bereit, den Wind der Erneuerung durch die Vorbereitungen wehen zu lassen und dem Leben zu vertrauen.

Wir suchen noch Menschen, die eine Patenschaft für die Großmütter übernehmen möchten. Uns besuchen die VertreterInnen aus Belgien, Dänemark, Deutschland, Griechenland, Italien, Island, Irland, Litauen, Norwegen, Österreich, der Schweiz, Schweden und Spanien. Eine finanzielle Patenschaft bedeutet 600 € pro Großmutter.

Eine betreuende Patenschaft bedeutet:

- direkten Kontakt mit der jeweiligen Großmutter,
- Abholung von Flughafen oder Bahn am Donnerstag, den 21.10.2021 und
- Transfer zum Stadthotel Eckernförde,
- Transfer zum Flughafen bzw. Bahnhof am Montag, den 25.10.2021.

Natürlich können eine finanzielle und eine betreuende Patenschaft getrennt oder zusammen übernommen werden.



Madelene Söderström und Eike Eschholz in Mörkö

Wenn Sie den Frauen des Council of European Grandmothers auf dem Kongress vom 22.–24.10.2021 in Eckernförde begegnen möchten oder Fragen über den Kongress Walfahrt haben, wenden Sie sich gern an uns: Eike Eschholz, Tel. 04351 769609, info@eike-eschholz.de / www.eike-eschholz.de oder Marlies Biermann, vorstand@nakuev.de / <https://nakuev.de> unter Kultur – Kongress Walfahrt Wir freuen uns über Ihr Interesse, Ihr Mitwirken und natürlich auch über eine finanzielle Unterstützung des Projektes „Kongress Walfahrt“. Vielen Dank!

Bankverbindung
Natur & Kultur Carlshöhe e. V.
Förde Sparkasse
IBAN DE44210501701003173174
Verwendungszweck Kongress Walfahrt
Bei Spenden ab 20 € wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt. Bitte teilen Sie uns in diesem Fall Ihre Anschrift mit.



von Ina Brodersen

Thema

Auf wen warten wir?

Dass die Situation, in der wir uns alle seit über einem Jahr befinden, eine außergewöhnliche ist, steht außer Frage. Es ist eine Zeit, in der tiefgreifende Veränderungen in unserer Gesellschaft stattfinden werden bzw. bereits stattfinden, und zwar auf allen Ebenen.

Wir stehen auf der Schwelle zu einer neuen Zeit.

Wie so oft im Leben muss erst Altes sterben, damit sich Neues entwickeln kann. Überkommene und verhärtete Strukturen werden aufgebrochen, Regeln ändern sich von heute auf morgen oder widersprechen sich, auf wenig ist noch wirklich Verlass. Alles, was sich bisher auf ein „Das haben wir schon immer so gemacht“ beruft, wird zunehmend in Frage gestellt.

Das Alte aber ist stark und wird nicht so einfach weichen. Es will bewahren und am besten alles so lassen, wie es war. Das Neue, das sich entwickeln will, hält dagegen. Das führt zu einer unruhigen und spannungsreichen Zeit. Wachstum gibt es offenbar nicht ohne Anstrengung, so dass wir alle seit geraumer Zeit vor einer nicht ganz einfachen Aufgabe stehen.

Die große Chance liegt in einer Erneuerung unserer Gesellschaft mit mehr Freiraum für individuelle Entfaltung – bei gleichzeitigem Bewusstsein, dass die Freiheit immer dort endet, wo ein anderer beeinträchtigt wird.

Es geht darum, das Gute vom Alten in der Gesellschaft zu behalten und Veränderungen einzuführen, die allen, die in dieser Gesellschaft leben, mehr Selbstverwirklichung ermöglichen.

Jeder von uns kann jetzt neue Wege gehen.

Wir tun gut daran, die Aufmerksamkeit in erster Linie auf unser eigenes Leben zu wenden und uns weniger von den allgemeinen Spannungen gefangen nehmen zu lassen.

Am besten fängt jeder direkt in seinem persönlichen Leben an und setzt sich damit auseinander, welche Sicherheiten beibehalten und welche Neuerungen gewagt werden wollen und sollen.

Folgende Fragen können dabei eine Hilfe sein:

- Wo beenge ich mich selbst immer noch, so dass ich zu wenig Luft bekomme?



- Welchen Weg wollte ich schon immer einschlagen, habe mich aber zurückhalten lassen?
- Welche alten Gewohnheiten haben mich faul werden lassen, weil sie Vorteile bieten, die ich nicht missen möchte?
- Welche Chance liegt für mich darin, wenn etwas Altes, was mir bislang Halt und Sicherheit gegeben hat, nicht mehr so funktioniert wie vorher?
- Welche Idee – und sei sie noch so klein – würde ich gerne verwirklichen?
- Wie kann ich etwas, das mir mehr Selbstausdruck und Freiraum ermöglicht, in meinen bisherigen Lebensstil einbauen?

Bei allem krisenhaften Erleben kann diese Zeit für uns doch ein Aufbruch sein. Vielleicht, weil uns durch das letzte Jahr bewusst geworden ist, dass wir keine Lebenszeit zu verschwenden haben und dass uns niemand retten wird, außer wir selbst.

Wir sind es, auf die wir warten.



Es wird Zeit – Ich bin bereit

Bewusstseinsentwicklung
& Transformation

Biografieberatung
& Karma Coaching

Team- und
Organisationsentwicklung

Ina Brodersen
Möhlbarg 15
24354 Rieseby/Norby
www.fermate-beratung.de

Das Miteinander braucht Hilfe – von der Idee der sozialen Kraftorte



von Bente und Uwe Knudsen

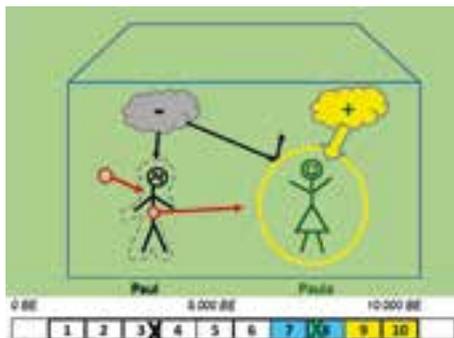
Ach, was gibt es doch für viele tolle Menschen, Jugendliche und Kinder mit einer faszinierenden Kraft, die sie regelrecht ausstrahlen! Doch auch für viele von ihnen ist der Alltag, ist das Miteinander zunehmend belastend und Corona hat diese Entwicklung weiter verstärkt.

Offensichtlich haben wir uns in unserem Denken und Handeln verannt, als Einzelperson, in unseren Beziehungen, in unserer gesamten „vorerkrankten“ Gesellschaft. Es scheint so, als ob wir ein Spiel spielen, für das wir die Spielregeln verloren haben.

Vor allem ist es eine Frage der Energie!

Es geht darum, wie bewusst wir mit der persönlichen Schwingung umgehen, und unser Bauchgefühl kann sehr gut einordnen, wie es um unsere augenblickliche Lebensenergie auf einer Skala von 1–10 steht. Der Wert entspricht meist der Schwingung, die sich in Bovis-Einheiten (BE) messen lässt, und ist Ausdruck der eigenen Grundschwingung und der störenden Einflüsse von außen (siehe Abb. rechts).

Die in sich selbst ruhende Persönlichkeit – ein geniales Gesundheitssystem



Paul ist eine belastete Person (X)

- seine Lebensenergie ist unter 5.000 BE
- seine Störungen rauben ihm Energie, belasten aber auch sein Umfeld

Paula ist eine in sich selbst ruhende Person (X)

- ihre Lebensschwingung liegt bei 8.000 BE
- ihr liebevolles Wesen und Denken geben ihr Kraft, sie strahlt Gesundheit aus
- ihre Aura ist ihre natürliche Schutzhülle

Und wo würdest Du Dein Kreuz setzen – als Person, in der Familie oder am Arbeitsplatz?

Die Arbeit der Befreiungshilfe hat sich weiterentwickelt, von einer systematischen Befreiung von Störungen auf geistigem Wege bei Einzelpersonen hin zum gezielten Aufräumen in allen möglichen sozialen Beziehungsfeldern und Räumen, in denen Menschen (Lebewesen) zusammenleben, -arbeiten und sich dabei gegenseitig belasten. Es gilt, kraftvolle und störungsfreie Räume zu schaffen, um Entfaltung und Entwicklung zu ermöglichen.

Unser Ziel sind Kraftorte, in denen wir uns wohlfühlen!

- als Person im Betrieb
- als Familie im Verein
- als Team in Kita und Schule
- Orte und Räume in der Gesellschaft



„Störungen haben Vorrang!“ – dieser Satz hat uns geprägt

In allen Bereichen unseres Lebens ging es stets darum, Störungen und Schuldige „aufzudecken“ und sie mit z. T. giftigen Medikamenten, langwierigen Therapien oder harten Strafen zu behandeln.

Könnte es etwa sein, dass wir diesen Störungen zu viel Raum geben und so in negativen Schwingungen, im Mangel- und Krankheitsdenken gefangen sind und uns somit laufend Energie entzogen wird?

Und was macht Corona mit uns?

Könnte es etwa auch sein, dass wir bedeutende Störungen aus dem Umfeld überhaupt nicht berücksichtigen und somit gar nicht nachhaltig genug helfen konnten?

Es gibt immer mehr Kinder mit einer erweiterten Wahrnehmung

Sie sehen, hören, riechen oder fühlen Einflüsse im Umfeld, die Angst machen, die nicht nur ihnen den Schlaf, die Energie und Konzentration rauben, sie aggressiv werden lassen, und es ist sehr belastend für sie, dass man ihnen nicht glaubt.

Diese Kinder, ihre Familien, aber auch die Kitas und Schulen, sie alle brauchen dringend Hilfe. Sie brauchen Berater, soziale Kümmerner vor Ort, die „aufräumen“ können und beim Umdenken helfen, um einen neuen Weg einzuschlagen.

Ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude, hin zu einer nachhaltigen Kultur der Achtsamkeit

Die Idee der Kraftorte könnte dabei eine sehr entscheidende Hilfe sein, wenn sich Menschen alleine oder gemeinsam auf den Weg machen, wenn sie es lernen, gezielt bei sich im persönlichen Umfeld aufzuräumen, um ihrem Miteinander eine neue Chance zu geben – um bewusst ein Kraftort zu werden.



Und so können wir helfen:

Grundlagenkurse je 2 Std.

Wenn das Miteinander und die Gesundheit belastet sind, bei Schulproblemen und Lebenskrisen, für Kinder und Erwachsene mit einer erweiterten Wahrnehmung u. v. m.

Kurs I – Aufräumen für sich und die Familie

Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe

Kurs IIb – Vertiefung und Austausch

Begleitung – Hilfe/Coaching über kurze Zeit

Aufräumen für Betriebe – Einrichtungen u. s. w.

Beraterausbildung je 10 Std.

Eine Zusatzqualifikation zur Mitarbeiterberatung, Familien-, Erziehungs- und Sozialberatung, zur Bildungs- und Berufsberatung, für Mediatoren, Coaches, Heilpraktiker, in sozialen und pädagogischen Berufen.

Kurs III – Aufräumen für andere
– Beratungsgespräche führen
– mit der Arbeitsmappe arbeiten

Kurs IV – die Beratungstätigkeit
– Möglichkeiten und Aufgaben

Materialien zur Aufräumhilfe

Selbsthilfemappe und Arbeitsmappe

Themenheft 1: Mitarbeitergesundheit und Arbeitsklima



Aufrecht durchs Leben – Kinder in Balance



„Bewegung“ ist ein zentrales Thema für uns Menschen. Im Kindesalter ist dies besonders sichtbar und wichtig. Wobei Bewegung nicht ausschließlich in einem sportlichen Kontext gesehen werden muss, sondern vielmehr darin, dass Kinder lernen, ihre Bewegungsvielfalt und ihren Bewegungsradius ausschöpfen zu können.

Durch Bewegung machen Kinder nicht nur neue Erfahrungen, sondern vollziehen gleichzeitig elementare Entwicklungen im Bereich ihrer Wahrnehmung. Dadurch erlangen sie Kompetenz darin, sich ohne körperliche Bewegung (nötig zu haben) innerlich bewegen (denken) zu können. Das ist die neurophysiologische Voraussetzung für Schulkompetenz. Erst, wenn Kinder das können, ist es ihnen auch möglich, konzentriert zuzuhören und ruhig am Arbeitsplatz zu verharren.

Das Samurai-Programm „Aufrecht durchs Leben – Kinder in Balance“ setzt genau an dieser Reifungsstufe an. Es bietet viele neue Ideen und Angebote. Im Rahmen verschiedener Stundenbilder werden kurze sowie umfangreichere Kurskonzeptionen vorgestellt. Schwerpunkte sind die optimale Aufrichtung (Konzentration), das Zurückfinden zur eigenen Mitte (Selbstregulation) und die Flexibilität im Schulalltag (Gruppenkompetenz).

Speziell für Schulkinder im Alter von 6 bis 12 Jahren ist das Samurai-Programm „Fit für die Schule – Stark fürs Leben“. Die Kinder werden dabei unterstützt, ihre individuelle Handlungs-, Bewegungs- und Verhaltensvielfalt zu entdecken, zu stärken und immer weiter zu entwickeln. In der Schule lernen sie auf spielerische Weise, das Samurai-Programm anzuwenden – immer

zwei Kinder miteinander, wechselseitig. Und ganz leicht können sie das Gelernte auch zu Hause, mit Freunden oder im Sportverein durchführen.

Das Besondere am Samurai-Programm für Schulkinder:

Alle Sinnessysteme werden angesprochen und aktiviert, das Körperbewusstsein gefördert, das Sozialverhalten gestärkt, das Interesse für Gesundheit geweckt, Respekt und Toleranz vermittelt, der strapazierte Rücken entlastet und der Kopf frei – so macht das Lernen wieder Spaß.

Kinder in Gruppen, Klassen und in Sportvereinen damit in Kontakt zu bringen und ihnen spielerisch diese Erfahrungen zu bieten, ist für viele PädagogInnen, LehrerInnen, TrainerInnen, aber



auch Tagesmütter und -väter sowie TherapeutInnen eine wunderbare und freudvolle Erfahrung. Mit dem Samurai-Programm können sich Erwachsene aus verschiedenen Sparten ohne Vorkenntnisse mit allem versorgen lassen, was es braucht, um dieses besondere und unterstützende Angebot weiterzugeben.



Mehr Informationen unter:

<https://schule-fuer-shiatsu.de/kurs-buchen/kursprogramm/kursprogramm-shiatsu/aufrecht-durchs-leben-das-samurai-programm-21.html>

<https://schule-fuer-shiatsu.de/kurs-buchen/kursprogramm/kursprogramm-shiatsu/fit-fuer-die-schule-stark-fuers-leben-21.html>



Das Samurai-Programm

23. – 24. September 2021

Fit für die Schule – Stark fürs Leben

25. + 26. September 2021

Aufrecht durchs Leben – Kinder in Balance

2. + 3. Oktober 2021

Samurai für Minis – Das Kindergartenprogramm

Kinder-Shiatsu fördert die Gesundheit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Kinder.



SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Diese Kurse können mit Hygiene-Maßnahmen, die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.

Juni

02.06. online, „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter kiel@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

04.–06.06., 3-teiliges Online-Seminar, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 17:00 Uhr, 150,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

05.–06.06., Eckernförde, Die neuen Erdenergien, Hans Hansen, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de, 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

07.06./14.06./21.06./28.06., online, Klangcode-Gruppensitzung, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv wird auch als Selbstheilungsnerv bezeichnet. Jeden Montag machen wir eine Übung für die Verbindung der 12 Hirnnerven, unterstützt von speziellen Klangcodes, 20:00 Uhr, ca. 45 min, 20,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/die-12-hirnnerven-der-vagusnerv/

10.06., Jörl, Treffen der Neumondschwwestern präsent oder via Zoom, Thema „Schwester Mondin“, wir tauchen ein in die Kraft der Mondin, unserer Urverbindung zur Weiblichkeit, keine feste Gruppe, keine Vorkenntnisse erforderlich, 18:00 Uhr, Kosten 20,- €, Praxis für Energieheilung Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, www.göttinnen-yoga.de, 04607-253

10.06., Olpenitz-Hundestrand, Klangcode-Grup-

persitzung, „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min., 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

12.06., Hasselberg, „Die Jahreskreisfeste und ihre begleitenden Pflanzen“, Die acht Jahreskreisfeste lassen die Themen der Natur im Außen erkennen und führen sie ins Innere. Pflanzen können diese Auseinandersetzung mit den Themen und Zeitqualitäten erlebbar machen und begleiten sie traditionell. An diesem Seminartag werden wir in die Energien des aufsteigenden und dann wieder absteigenden Lichts eintauchen und die Feste, ihre Themen und begleitende Pflanzen kennenlernen. 10:00–15:00 Uhr, Kontakt: Maren: 04643 186928, alchemilla@maren-axt.de, www.heilpflanzenschule-alchemilla.de

16.06., Barkelsby, Gesundheit und Wohlbefinden mit Effektiven Mikroorganismen – Schwerpunkt: Darmgesundheit, Haut, Immunsystem, 17:30 Uhr, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de, bitte um Anmeldung, Teilnehmerzahl nach den aktuell geltenden Corona-Vorschriften

17.06., Eckernförde-Hundestrand, Klangcode-Gruppensitzung, „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min., 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

19.06., Eckernförde, Ritualfest zur Sommer-Sonnenwende, 11:00 bis ca. 18:00, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

25.–27.06., 3-teiliges Seminar in Süderbrarup, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, mit Tee- und Kaffeepausen und anschließender gemeinsamer vegetarischer Mahlzeit, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 14:00 Uhr, 180,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

Bitte erfragen Sie bei den angegebenen Adressen, ob und unter welchen derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen die Termine stattfinden. Wir wünschen unseren Kunden und unseren Lesern eine gesunde und behütete Zeit. Ihre Dagmar Längert, Redaktion

Juli

02.–04.07., 3-teiliges Online-Seminar, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 17:00 Uhr, 150,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

03.–04.07., Eckernförde, Die Chakras der Landschaft, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de, 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

05.07./12.07./19.07./26.07., online, Klangcode-Gruppensitzung, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv wird auch als Selbstheilungsnerv bezeichnet. Jeden Montag machen wir eine Übung für die Verbindung der 12 Hirnnerven, unterstützt von speziellen Klangcodes, 20:00 Uhr, ca. 45 min, 20,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/die-12-hirnnerven-der-vagusnerv/

06.07. online, „Gesprächszeit“, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, 19:30 Uhr, Zugangsdaten bestellen unter kiel@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

08.07., Olpenitz-Hundestrand, Klangcode-Gruppensitzung, „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min., 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

15.–18.07., Gut Wittmoldt, Singwochenende mit Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

21.07., Barkelsby, Reinigen ohne Chemie mit Effektiven Mikroorganismen, 17:30 Uhr, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.

em-inntal.de, bitte um Anmeldung, Teilnehmerzahl nach den aktuell geltenden Corona-Vorschriften

23.–25.07., 3-teiliges Seminar in Süderbrarup, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, mit Tee- und Kaffeepausen und anschließender gemeinsamer vegetarischer Mahlzeit, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 14:00 Uhr, 180,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

August

01.08., Jörl, Ritual zu Lughnasad, mit anschl. Beisammensein im Tipi, 18:00 Uhr, Praxis für Energieheilung Jürgen und Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, www.göttinnen-yoga.de, 04607-253

02.08./09.08./16.08./23.08./30.08., online, Klangcode-Gruppensitzung, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv wird auch als Selbstheilungsnerv bezeichnet. Jeden Montag machen wir eine Übung für die Verbindung der 12 Hirnnerven, unterstützt von speziellen Klangcodes, 20:00 Uhr, ca. 45 min, 20,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/die-12-hirnnerven-der-vagusnerv/

03.08. online, „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter kiel@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

06.–08.08., 3-teiliges Online-Seminar, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 17:00 Uhr, 150,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

07.08., Eckernförde, Schnitterinnen-Ritualfest, 11:00 bis ca. 18:00, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

07.–08.08., Eckernförde, Technikwesen, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de, 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

08.08., Jörl, Treffen der Neumondschwwestern präsent oder via Zoom, Thema „Künstlerin Göttin Bridgid“, wir lassen uns durch die Künste zur eigenen Kreativität inspirieren, 18:00 Uhr, keine feste Gruppe, keine Vorkenntnisse erforderlich, Kosten: 20,- €, Praxis für Energieheilung Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, www.göttinnen-yoga.de, 04607-253

11.08., Barkelsby, Einsteigerseminar mit Effektiven Mikroorganismen, 17:30 Uhr, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de, bitte um Anmeldung, Teilnehmerzahl nach den aktuell geltenden Corona-Vorschriften

14.08., Dollerupholz, „Die pflanzliche Hausapotheke“, Hilf Dir selbst! Heilpflanzen für mehr Gesundheit und Vitalität. Wir werden in diesem Seminar die wichtigsten Hausapotheckenpflanzen kennenlernen – und auf Streifzügen durch den Garten und Natur auch selber sammeln und zu Tinkturen, Ölen, Kräutersalzen o. ä. verarbeiten. 10:00–14:00 Uhr, Kontakt: Tamara Graf: 0177 2996495, graf@dollerupholz.de, www.heilpflanzen-schule-alechemilla.de

14.–15.08., Jörl, Schamanische Heilkunst, Bau, Weihung, tiefe Verbindung und Spiel einer Schamanentrommel, eine selbstgebaute Trommel sein Eigen zu nennen ist etwas ganz Besonderes, Kosten incl. Material 230,- €, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr, Praxis für Energieheilung Jürgen und

Bitte erfragen Sie bei den angegebenen Adressen, ob und unter welchen derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen die Termine stattfinden. Wir wünschen unseren Kunden und unseren Lesern eine gesunde und behütete Zeit. Ihre Dagmar Längert, Redaktion

Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, www.göttinnen-yoga.de, 04607-253

20.08., Vortrag: Waitaha – Friedenskultur in Neuseeland mit Winfried Altmann, Berlin (Übersetzer des Buches „Song of Waitaha“), ImPulse Seminare Eckernförde Gasstr. 5, 19:00 Uhr nur mit vorheriger Anmeldung unter 04351 7674832, info@impulseseminare.de

21.08., Vortrag: Waitaha – Friedenskultur in Neuseeland mit Winfried Altmann, Berlin (Übersetzer des Buches „Song of Waitaha“), ImPulse Seminare Eckernförde Gasstr. 5, 11:00 Uhr nur mit vorheriger Anmeldung unter 04351 7674832, info@impulseseminare.de

27.–29.08., 3-teiliges Seminar in Süderbrarup, Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv, in der Gruppe mit Einführung, Übungen und Klangcode-Sitzungen, mit Tee- und Kaffeepausen und anschließender gemeinsamer vegetarischer Mahlzeit, Freitag ab 19:00 Uhr, Samstag und Sonntag ab 14:00 Uhr, 180,- €, max. 10 Teilnehmer, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/seminare

September

04.–05.09., Eckernförde, Grundlagen, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de, 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

25.–26.09., Eckernförde, Finde Deine neuen Perspektiven!, 10 Schritte in ein selbstbewusstes Sein“, 1. Modul zur Numerologie-Ausbildung, Editha Wüst, Eckernförde, Gasstr. 5, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

Oktober

02.–03.10., Eckernförde, Strukturgebende Kräfte, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder

250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de

November

06.–07.11., Eckernförde, Kosmogramme, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de, 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

Montag

online: jeden Montag, Klangcode-Gruppensitzung: Die 12 Hirnnerven verbinden – Der Vagusnerv wird auch als Selbstheilungsnerv bezeichnet. Jeden Montag machen wir eine Übung für die Verbindung der 12 Hirnnerven, unterstützt von speziellen Klangcodes, 19:00 Uhr, ca. 45 min, 20,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/
Eckernförde: Männergruppe „Mann Sein in Gemeinschaft“ – Mentaltraining und Austausch für Männer, 19:30 Uhr, 14-tägig, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 25–30 €/Monat, Kontakt: Jürgen Willmann, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de, 04351 768222

Flensburg: monatlicher Luna Yoga® Kurs, 18:00–20:00 Uhr, Praxis für weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Kontakt: Kerstin Rogge, www.kerstinrogge.com, 04638 304858

Jörl: Göttinnen Yoga, 19:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, 04607 253

Lübeck: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Soulgy, Ratzeburger Allee 67 a, 23562 Lübeck. 14-tägig, Kosten: 80,- €, Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096

Dienstag

online: 1. und 3. Dienstag im Monat, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min, 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

online: „Gesprächszeit“, jeden 1. Dienstag, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter kiel@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

Ahrensböck: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Lichterstein, Am Goldberg 6, 23623 Ahrensböck-Grebenhagen, 14-tägig, Kosten: 80,- €, Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Stille Meditation (Shine), 20:20–21:20 Uhr, eine halbe Stunde in Stille SEIN, offene Laiengruppe, ImPulse Seminarhaus, Gasstr.



**Ihre Quelle
für Esoterik und Geschenke**

Getrud Bareiss
Waitzstr. 41 A
24105 Kiel
Dienstag-Freitag
9.00–16.00 Uhr
Samstag
9.00–13.00 Uhr

5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Ulrich Gappel, 04351 7674832, info@impulseseminare.de

Jörl: Kundalini Yoga für alle, 09:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, Tel.: 04607 253

Jörl: Start der Jahresgruppe „Schattenkinder“, 18:00 Uhr, Treffen einmal monatlich, immer der 4. Dienstag im Monat, wir stöbern alte negative Glaubenssätze auf und schauen, wie wir damit umgehen können, lernen, unser inneres verletztes Kind zu schützen, und bekommen Hilfsmittel an die Hand, um Heilung einzuleiten, das 1. Treffen ist „Schnuppern“, danach entscheidest du, ob du das Jahr dabeibleibst oder nicht, 25,- € pro Abend, online oder präsent. Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, 04607 253

Kiel: Männergruppe „Mann Sein in Gemeinschaft“ – Mentaltraining und Austausch für Männer, 19:00 Uhr, 14-tägig, stadt.mission.mensch gGmbH, Walkerdamm 17, 24103 Kiel, 28–32,- € / Monat, Kontakt: Jürgen Willmann, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de, 01577 5398645

Silberstedt: Luna Yoga® von 17:15–18:30 Uhr und 18:45–20:00 Uhr, Anmeldung über die VHS Amt Arensharde 04626 9624 oder vhs@amt-arensharde.de, Kontakt: Kerstin Rogge 04638 307858 und www.kerstinrogge.com

Mittwoch

Berlin und online: jeden 1. und 3. Mittwoch, Vocal Chakra-Balancing: stimmliche Energiekörper-

Bitte erfragen Sie bei den angegebenen Adressen, ob und unter welchen derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen die Termine stattfinden. Wir wünschen unseren Kunden und unseren Lesern eine gesunde und behütete Zeit. Ihre Dagmar Längert, Redaktion

pflge, BalanX, Weichselstraße 49, 12045 Berlin, Heiko Streuff, Klangheilung und SonarYoga, www.sonaryoga.de

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigittgreiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Giekau: Wandlungsgruppe für eine neue Zeit, wir arbeiten gemeinsam zum Thema Bewusstseinswandel, Energieanhebung, aus der Essenz schöpfen und Neues kreieren, jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00–20:00 Uhr, Kosten 18,- €, Anmeldung erforderlich, Heilpraxis Uta Koepchen, 24321 Giekau, Ölböhm 10, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

Hamburg: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Tabita-Kirchengemeinde, Griegstr. 1 a, 22763 Hamburg-Othmarschen, 14-tägig, Kosten: 80,- €, Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Jörl: Kundalini Yoga mit einem Schwerpunktthema, 19:30 Uhr, siehe bei Termin auf der Website, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, 04607 253

Kiel: Offener Singkreis, 19:30–21:30 Uhr, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, (Ort unter Vorbehalt, siehe Homepage), 14-tägig, Kontakt: Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

Donnerstag

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 17:30–19:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: 04351 7674833, brigittgreiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kosten: 80,- €, Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Tarp: Wöchentlicher Luna Yoga® in Tarp, 16:30–18:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, Praxis für weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Kontakt: Kerstin Rogge, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Jeden 1. Donnerstag, Süderbrarup, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 18:00 Uhr, am Feuer mit anschließender vegetarischer Mahlzeit, ca. 1,5 Std., 15,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

Jeden 2. Donnerstag, Olpenitz-Hundestrand, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min., 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

Jeden 3. Donnerstag, Eckernförde-Hundestrand, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19:00 Uhr, ca. 45 min., 5,- €, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

Freitag

Bollingstedt: Luna Yoga® in der Schwangerschaft von 16:00–17:15 Uhr, Anmeldung über infos@familienzentrum-silberstedt.de oder 04626 1595, Kontakt: Kerstin Rogge, Praxis für weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 04638 307858 und www.kerstinrogge.com

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff 16:30–18:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigittgreiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Selbsthilfegruppe – Gruppenprozess zur Selbstregulation und Beruhigung des Nervensystems, Sonja u. Rüdiger Mengkowski, 19:00–20:30 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04644 9704278, heilsame-begegnung-eck@mail.de, www.heilsame-begegnung-eck.jimdoofree.com



HEILPRAXIS
HENNING TEXTOR

IRISDIAGNOSE
ORGONTHERAPIE
NOSODENTESTUNG
ORTHOMOLEKULARTHERAPIE
CHIROPRAKTIK

HENNING TEXTOR
HEILPRAKTIKER
HOLM 15
24340 ECKERNFÖRDE
TEL./FAX: 04351 726766

Kleinanzeigen

Eckernförde: Offener Singkreis, 19:00–21:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr.4, 24340 Eckernförde (Ort unter Vorbehalt, siehe Homepage), 14-tägig, Kontakt: Sabine Bevendoff, 04351 879756, www.sabinebevendoff.de

Samstag

Altenhof: Qi-Gong (Chi-Kung) im Garten, 11:00–12:00 Uhr, samstags von Juni bis September, mit Qi-Gong Ausbilderin Katharina Hirsch, keine Erfahrung erforderlich, Information 04351 8893495, play@khirsch.com, Spenden sind immer willkommen

Sonntag

Altenhof: Musik und Poesie im Garten, 19:00–22:00 Uhr, jeden 1. und 3. Sonntag im Monat vom Juni bis September, jeder ist herzlichst eingeladen, Lieder, Gedichte oder Geschichten zu teilen, oder kommt, hört zu, bringt eine Flasche Wein mit und genießt den Abend, Aschauer Landstr. 4 a, 24340 Altenhof, Information 04351 8893495, play@khirsch.com

Monatlich

Kiel: Shiatsu-Jahresgruppe, einmal monatlich Treffen für 2,5 Stunden zum Behandlungsaustausch, Neuzugänge mit Vorerfahrung erwünscht, Termine und Kosten auf Anfrage, Infos/Kontakt: Maritta Kuhr-Paulsen, 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com

Bitte erfragen Sie bei den angegebenen Adressen, ob und unter welchen derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen die Termine stattfinden. Wir wünschen unseren Kunden und unseren Lesern eine gesunde und behütete Zeit. Ihre Dagmar Längert, Redaktion

Wohnen:

Ostseeblick, 2 x 1,5-Zimmer-Wohnung oder Praxis in ehem. Bauernhaus, 31/34 m², 300/350 € + NK, ab 1.6., Aschauer Landstrasse 4, 04351 475 315.

Shop:

Ihre Quelle für Esoterik und Geschenke, Gertrud Bareiss, 24105 Kiel, Waitzstr. 41 a, Di.–Fr. 9:00–16:00 Uhr, Sa. 9:00–13:00 Uhr.

Unterricht:

Shiatsu-Unterricht für Paare auf der Liege, auch ohne Vorerfahrung möglich, Grundtechniken der Rücken- und Vorderseite, 3 Termine von jeweils 2 Stunden, Termine nach Vereinbarung, Preis auf Anfrage, Marienbader Str. 21, 24146 Kiel, 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com



**Naturheilkunde
Terminankündigung:
Heilpflanzenkunde
(Jahreskurs) ab März
online,**
später mit Exkursionen bei Inge Armschat, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin seit 1989, Forstweg 26, 24105 Kiel, 0431 26099292,

0163 9890039; info@armschat-naturheilpraxis.de, www.armschat-naturheilpraxis.de

Kleinanzeigen aufgeben:

5 Zeilen ohne Foto 12,- €.

5 Zeilen mit Foto 25,- €.

Redaktionsschluss 1. Mai 2021.
mediaberatung@laengert-verlag.de

Gemeinsames Klangcode-Singen

Singen ist die beste Therapie



von Dagmar Längert,
Klangcode- und Vagusnerv-Therapie

Singen tut gut, befreit und macht großen Spaß, besonders in Gesellschaft. Gerade Klangcodes sind für das Körper-, Geist- und Seelensystem besonders wertvoll. Sie können unsere Selbstheilungskräfte anregen, die Nerven beruhigen und uns Freude schenken.

Was sind Klangcodes?

Klangcodes sind kurze Melodienfolgen, die wie eine eigene Sprache wirken, die Körper, Seele und Geist versteht.

Wann werden Klangcodes gesungen?

Meistens zum Atlas- und Wirbelsäulenbalancing. Durch die gesungenen Klangcodes wird dem Körpersystem die korrekte Stellung des Atlas und der Wirbel mitgeteilt. Die Wirbelkörper finden durch die Klangcodes schneller in ihre natürliche Position zurück. Wenn die Wirbel „verschoben“ sind, merken wir das durch Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Die Klangcodes können unsere Nerven beruhigen und die Muskulatur entspannen. Klienten berichteten auch von positiven psychischen Veränderungen. Nach der Atlaskorrektur trat mehr Ruhe in ihr Leben, sie fühlten sich weniger gestresst und Erschöpfungszustände ließen nach.

Kann ich Klangcodes für mich selbst singen?

Grundsätzlich: JA. Die therapeutischen Klangcodes bedürfen einer Ausbildung. Es gibt aber zahlreiche „freie Klangcodes“ zum Selbersingen oder als Download auf meiner Website zum Anhören und Mitsingen.

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag online um 19:00 Uhr zum gemeinsamen Klangcode-Singen. Einige meiner Klangcode-Sitzungen sind hieraus entstanden. Wir haben für unsere Häuser die Sitzu-

ng „Hausheilung“ gesungen oder für Atomkraftwerke „Strahlung in positive Energie umwandeln“, zur Unterstützung der schmerzenden Gelenke „Arthro-Fit“ oder „Depri-Ade“ gegen die schlechte Laune.

Das gemeinsame Klangcode-Singen ist eine wunderbare Gelegenheit, die Klangcodes kennenzulernen. Der Abend dauert bis eine Stunde und kostet 5,- €.

Von Juni bis August treffen wir uns jeden 1. Donnerstag um 18:00 Uhr bei uns in Süderbrarup an der Feuerschale und -tonne und singen gemeinsam Klangcodes. Anschließend gibt es eine gemeinsame vegetarische Mahlzeit und wir lassen den Abend ausklingen (15,- €). Jeden 2. Donnerstag treffen wir uns um 19:00 Uhr zum gemeinsamen Klangcode-Singen am Hundestrand in Olpenitz. und an jedem 3. Donnerstag um 19:00 Uhr am Hundestrand in Eckernförde. Bringt zu diesen Treffen gerne eure Hunde mit.

Unsere zwei sind auch dabei. Die Tiere lieben die Klangcodes. Der Abend dauert etwa eine Stunde und kostet 5,- €.

Bitte meldet euch über meine Website www.klangcode.de oder per Mail unter kontakt@klangcode.de an.



Herzlich willkommen in der achtsamen Medizin



von Anke Przygodda

Mit langer Erfahrung in der Allgemeinmedizin, mit meinen Schwerpunkten in Naturheilverfahren, Homöopathie und Palliativmedizin fiel mir oft auf, wie sehr das Bleiben im Bekannten, das Halten des Vertrauten und das Verweigern von Veränderung auch in Situationen überwog, in denen der Aufbruch in die Erneuerung der heilsamere Weg gewesen wäre.

Als jemand, der selbst schon mit tiefer Krankheit Erfahrung gemacht hatte, verwunderte mich das anfangs.

Mir selbst hatte der Weg so viele Perspektiven auf ganz viel Neues ermöglicht und so tiefe Heilung gebracht, dass ich dachte, meine Einblicke könnte ich direkt weitergeben.

Das war zu Beginn kaum möglich, so dass mich das „Warum?“ tief bewegte.

Aus meiner heutigen Sicht ist Resilienz die Basis für den Mut, aktiv neue Wege zu gehen – aus gesammelten Erfahrungen (gerade aus den krisenhaften und unangenehmen) so viel Erkenntnis zu schöpfen oder geschöpft zu haben, dass wir in der nächsten Begegnung mit einer ähnlichen Situation anders handeln, dass wir nicht in die immer gleichen Muster fallen, dass wir neu reagieren können

und dass wir darauf vertrauen, dass diese noch ungewohnte Handlung für uns gut ist. Die Teile in uns, die sich dieser Erneuerung und diesem Mut am liebsten entziehen möchten, haben Angst. Sie haben die schmerzhaften Erfahrungen vergangener Krisen noch nicht in Resilienz wandeln können. Gerade in hochsensitiven Nervensystemen kann diese schmerzhaftige Prägung sehr fest sein.

Deshalb braucht es meiner Erfahrung nach noch einmal den gemeinsamen Blick auf die tief verwurzelten Traumata und schmerzhaften Erfahrungen mit allem, was uns in der modernen Medizin, in der Natur, in den Weisheitslehren und in der Astrologie inzwischen an Erkenntnissen, Tools und Entwicklungsmöglichkeiten zur Verfügung steht, um eben diese Resilienz zu finden und bewusst werden zu lassen.

Ich arbeite dazu in meiner neuen Praxis jenseits des kassenärztlichen Systems mit sehr vielen unterschiedlichen Impulsen und Techniken – von der bewährten naturheilkundlichen Behandlung über einen energetischen Umgang mit der Homöopathie bis hin zu klassischem Heilströmen und meditativen Bilderreisen dorthin, wo das Alte sich sanft lösen kann und wo die Ressourcen sich bisher versteckt haben.

Das braucht Zeit und einen sicher gehaltenen Raum für den Heilungsweg im eigenen Tempo – genau diesen Raum habe ich in Kiel nach langer Vorbereitung verwirklicht.



Erneuerung



von Lars Schwauna

Erneuerung ist für mich persönlich ein sehr positiver Begriff. Alles neu machen, alles auf Anfang, ganz von vorn starten, neue Chancen, neue Möglichkeiten ... das klingt doch erst einmal ganz hervorragend.

Denkt man über den Begriff aber etwas länger nach, merkt man schnell, dass mit diesem einfach klingenden Wort auch jede Menge Ängste einhergehen. Niemand weiß schließlich, wie es nach der Erneuerung ist. Ist es vielleicht sogar „schlechter“ als vorher?

Man ist ja in seiner bisherigen Komfortzone relativ zufrieden und hat sich mit seinen persönlichen Themen oftmals halbwegs arrangiert.

Dieses Zweifeln und die Ängste vor dem Neuen halten uns Menschen oft zurück, einen „neuen Weg“ zu gehen, Chancen wahrzunehmen und unserem Bauchgefühl zu folgen. Aber ist nicht gerade JETZT die Zeit dafür? Schreit nicht gerade JETZT alles nach einer Veränderung – nach Erneuerung? Und können wir das große Ganze nicht nur ändern, wenn wir im Kleinen beginnen – also bei uns selbst?

In meiner Arbeit geht es um die Transformation. Es geht darum, meine Klienten – egal ob Mensch oder Tier – dabei zu unterstützen, alles überflüssige Alte gehenlassen zu können, neue Perspektiven einzunehmen und seinen Blickwinkel zu verändern.

Für diese Arbeit steht mir ein großer Baukasten mit verschiedenen „Handwerkszeugen“ zur Verfügung, die ich meinen Klienten auf ihrem Weg anbiete.

Mein Schwerpunkt liegt in der energetischen Heilarbeit und im seit Jahrhunderten bewährten Heilpflanzenwissen. Für mich ist besonders wichtig, dass ich all meine Unterstützung bedingungslos zur Verfügung stelle. Dadurch reduziert sich der Druck, dass eine Veränderung sofort eintreten MUSS, merklich und Körper und Seele können ihren neuen Weg in ihrem eigenen Tempo gehen – ihren ganz persönlichen Weg der Erneuerung.

Lars Schwauna
Praxis für naturnahe Gesundheit
Mensch & Tier



Energetische Heilarbeit,
Besprechen und mehr



Kräuterkunde und
Heilpflanzen Beratung



Naturheilverfahren
für Haus- & Nutztiere

www.lars-schwauna.de

Das Feuer der Verwandlung

Viele Menschen empfinden die momentane Zeitqualität als herausfordernd und anstrengend. Sie sehnen sich nach Frieden, Freiheit und Ausgelassenheit, vermissen Nähe, suchen Halt und Geborgenheit. Was gerade geschieht, ist einmalig in der Geschichte der Menschheit. Noch nie gab es so viele erwachende Seelen, die ihrem Lebensplan folgen und bereit sind, sich von Grund auf zu verwandeln und den Impulsen ihres Herzens zu folgen. Wer bin ich wirklich in der Tiefe meiner Seele? Diese Frage wird zum Dauerbrenner aller Antwortsuchenden.

In der Tat geht es in dieser Zeit um Selbsterkenntnis und Inspirationen. Jeder darf sich neu entdecken, neu erfahren und einen neuen Ausdruck finden. Das neue Erleben seines Selbst führt zu einem Sprung in der eigenen Entwicklung, der dem Verstand ein Rätsel bleibt. Der Einfluss der leisen Stimme der Seele wächst, das Flüstern des Herzens ist unüberhörbar. Der brennende Wunsch nach Selbsterkenntnis übertönt alles Denken und Wollen im Alltag. Das Leben wird neu sortiert, definiert und einer Generalüberholung unterzogen. Welch kostbare Zeit, die grandiose Veränderungsprozesse mit sich bringt und jeden Einzelnen auf eine neue Stufe seiner Bewusstseinsbefahrung befördert.

Es erfordert Mut, neue Wege zu beschreiten und sich stetig weiterzuentwickeln. Und doch ist es die lohnendste Art der Selbstverwirklichung. Denn darum geht es doch in diesem super animierten 3D-Adventure, das sich Leben nennt. Die Bühnen und Schauplätze der Welt sind einmalig, die Rollen, Definitionen und Szenen wandelbar und austauschbar. Der Lebensplan beinhaltet viel Spielraum für persönliche Vorlieben. Er lässt sich frei gestalten und beeinflussen, solange es im Sinne des Großen Ganzen geschieht und die Seele sich entfalten und weiterentwickeln kann. Sagenhafte Veränderungen sind möglich, wenn der Verstand die Kontrolle aufgibt und der Mensch sich dem Feuer der Verwandlung anvertraut. Denn dieses Feuer verbrennt nur das, was die persönliche Weiterentwicklung behindert. Seine Flammen

verschlingen Hass, Eifersucht und Zorn, beseitigen Angst, Hemmung und Selbstzweifel und lassen nutzlose Prägungen der Vergangenheit verglühen. So lass das Feuer der Verwandlung in dir wirken, sieh die lodernen Flammen vor dir, die alles beseitigen, was du auf deinem weiteren Lebensweg nicht mehr brauchst. Genieße diesen Prozess der Klärung und Reinigung durch die lichtvollen Flammenkräfte. Wende dazu auch die folgende Meditation der reinigenden Lichtsäule an, die dich säubert von den Belastungen der Vergangenheit. Tritt gestärkt wieder hervor und gestatte es dir, ein Leben in Freude, Harmonie und Wohlbefinden zu führen.

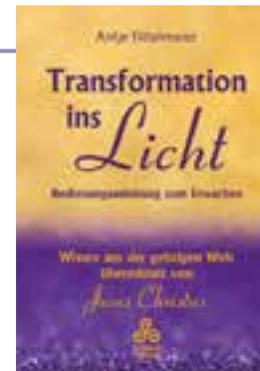
Meditation Reinigende Lichtsäule

Nimm dir nun Zeit für dich selbst und schließe deine Augen.

Visualisiere eine wunderschöne, sonnige Waldlichtung, auf der du dich wohl und sicher fühlst. Hier spürst du Geborgenheit, die sich nun in dir ausbreitet und dir ein tiefes Wohlgefühl vermittelt.

Atme bewusst ein und aus und bade dich in dieser wohligen Atmosphäre.

Sieh nun, wie eine große, breite Lichtsäule vor dir entsteht, die in schillernden Farben leuchtet. Sie besteht aus blauem, violetter, rosafarbenem und goldenem Licht und erstreckt sich vom Himmel bis zur Erde. Diese Lichtsäule zieht dich ganz in ihren Bann, du kannst den Blick einfach nicht abwenden, so sehr bist du von der Schönheit und Reinheit beeindruckt.



Transformation ins Licht
 Hardcover, 232 Seiten
 19,80 Euro
 Triskel Verlag
 ISBN 978-3-96458-003-0



Meditationen für den Alltag
 Audio-CD
 Gesamtspielzeit: 63 min.
 12,90 Euro
 Triskel Verlag
 ISBN: 978-3-96458-006-1



Meditationen für Klärung und Reinigung
 Audio-CD,
 Gesamtspielzeit 70 min.
 12,90 Euro
 Triskel Verlag
 ISBN: 978-3-96458-005-4

Du gehst auf die Lichtsäule zu und berührst sie nun mit deinen Händen. Sie lädt dich ein einzutreten und du bist jetzt bereit, dieser Einladung zu folgen. Mit einem großen Schritt gelangst du in das Innere dieser Lichtsäule und befindest dich jetzt im Zentrum ihrer Energie. Hier hast du nun die Möglichkeit, deine feinstofflichen Körper zu reinigen und alles abspülen zu lassen, was deiner Potenzialentfaltung bisher im Wege stand. Und so bitte nun das violette Licht, durch deinen Körper zu strömen und alles hinfortzuspülen, was deine innere Strahlkraft behindert. Erlebe, wie sich alte Verkrustungen lösen, wie alter Schmutz abfällt und dein wahres Ich mehr und mehr zum Vorschein kommt.

Die violette Flamme der Reinigung durchströmt alle Ebenen deines Seins, entfernt Zweifel und Missgunst, Widerstand und Kampf, Ohnmacht und Lähmung. Sie befreit dich von inneren Blockaden, von Selbstbetrug und Selbstverachtung und dem tiefen Schmerz der Jahrtausende. Sie durchflutet jeden Winkel deines Seins mit der Schwingung der Reinigung und Auflösung von niederen Strahlungsfrequenzen.

Genieße dieses Bad im violetten Licht und schenke dich ganz dem Augenblick hin.

Sieh, wie dein Körper nun abgewaschen ist von alter Energie. Dein goldener Lichtkörper wird sichtbar und erstrahlt in seiner vollkommensten Schönheit und Reinheit, Kraft und Vitalität, Klarheit und Lebendigkeit. Du erkennst dich als wunderbare Schöpfung der Natur und wirst dir deines kraftvollen Potenzials bewusst.

Auf der CD **Meditationen für Klärung und Reinigung** findet der Zuhörer hilfreiche Meditationen für reinigende und klärende Prozesse. Sie unterstützen ihn auf seinem Weg, Belastungen aus der Vergangenheit, Verstrickungen im zwischenmenschlichen Bereich und Verletzungen aus der Kindheit zu klären und zu reinigen. So werden wichtige Schlüsselpositionen bearbeitet, die das Potential haben, blockierte Energien freizusetzen und innere Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Meditationen können als Begleitung zu dem Buch „Transformation ins Licht“ genutzt werden, sind aber auch ohne dieses Wissen im Alltag anwendbar.

Inhalt:

- 1) Einleitung
- 2) Reinigende Lichtsäule
- 3) Reise zum inneren Kind
- 4) Goldene Acht
- 5) Die Lösung vom Ego
- 6) Die Lösung von der Angst
- 7) Sternenzauber

Den Kopf frei kriegen

Wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen einfach alles zu viel ist und der Kopf vor lauter Dingen zu platzen scheint. Die Gedanken kreisen, der Geist kommt nicht zur Ruhe und die Stirnfalten scheinen sich immer tiefer einzugraben. Höchste Zeit für eine Pause – idealerweise mit einem kleinen Selbstverwöhnprogramm! Die folgende Kopfmassage aus dem ChiYou Eigen-Shiatsu spendet wohlthuende Entspannung und neue Energie, löst sanft den Stress und hilft, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Erlebe, wie sich dein Kopf im Anschluss viel leichter und freier anfühlt. Also, einfach mitmachen und die kleine Auszeit genießen!

Kopfmassage mit ChiYou Eigen-Shiatsu

Beginne die Behandlung mit einer leichten Klopfmassage der Kopfhaut, indem du mit den Fingern sanft den Kopf abklopfst. Bearbeite auch den Hinterkopf und den Schläfenbereich.



Fahre danach mit den Händen durch die Haare und übe dabei leichten Druck auf die Kopfhaut aus.

Wiederhole dies mehrmals und beziehe auch den Bereich über den Ohren mit ein.

Spreize nun Zeige- und Mittelfinger, nimm die Ohren dazwischen und reibe mit etwas Druck die Hände auf und ab.

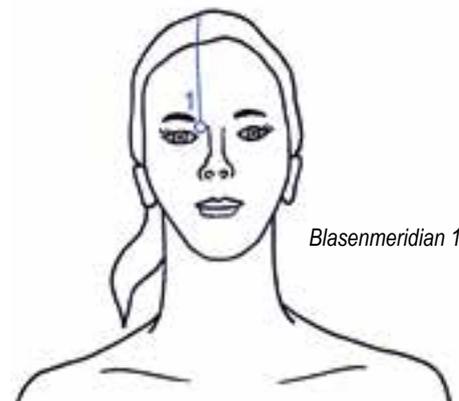
Massiere dann die Ohren mit den Fingern. Bearbeite die Ohrmuschel intensiv und ziehe das Ohr läppchen lang.

Lege anschließend die Finger an die Kaumuskelatur im Kieferbereich und massiere hier mit kreisenden Bewegungen.

Streiche dann die Kiefermuskulatur dreimal von oben nach unten aus und wechsle über in den Schläfenbereich.

Führe auch hier kreisende Bewegungen durch. Streiche nun die Stirn aus, indem du die Finger in der Mitte ansetzt und zur Seite ziehst.

Wiederhole dies dreimal und nimm im Anschluss die Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger.

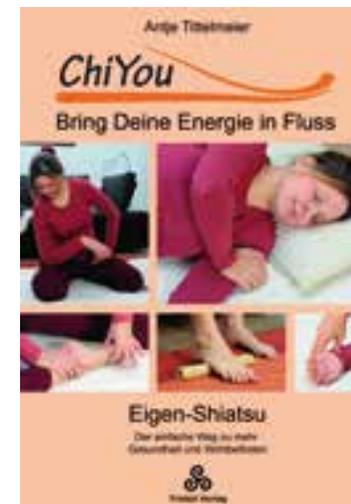


Wandere Punkt für Punkt nach außen und übe leichten Druck mit Daumen und Zeigefinger aus. Suche mit den Daumen den Anfangspunkt des Blasenmeridians BI 1 am inneren Augenwinkel, lasse den Kopf leicht sinken und spüre den Druck in diesem Bereich.

Ertaste im Anschluss deinen Hinterhauptsrand und fahre mit den Mittelfingern von innen nach außen Richtung Ohren entlang. Wiederhole dies dreimal und spüre, wie Spannungen sich lösen.

ChiYou Eigen-Shiatsu ist ein ganzheitliches Konzept zur Behandlung von Meridianen am eigenen Körper. Ziel ist es, den Zustand der eigenen Meridiane zu erleben und die Lebensenergie zum Fließen zu bringen

Kann diese Energie ungehindert durch den Körper strömen, so herrscht Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Kommt es dagegen durch ungünstige Lebensgewohnheiten zu einer Behinderung des freien Energieflusses, kann dies zu Anspannung, Schmerzen oder Erschöpfung führen.



Antje Tittelmeier
ChiYou
Bring Deine Energie
in Fluss

978-3-96458-651-3
Softcover,
160 Seiten,
€ 19,80

 www.triskel-verlag.de

In diesem Buch gibt es neben zahlreichen praktischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken auch eine Einführung in die Theorie der 5-Elemente-Lehre. Die Meridiandehnungen und Eigenbehandlungen werden anhand vieler Fotos leicht verständlich erklärt und die Meridiane und wichtige Akupressurpunkte dargestellt.

Stetiger Wandel – stetiges Wachstum

Als zyklische Wesen sind wir Menschen beständig dabei, uns zu verändern, zu wachsen, zu wandeln. Wie alles in der Natur brauchen auch wir Bewegung – möglichst ohne Einschränkungen, den freien Fluss von Flüssigkeiten und Energie sowie Kontakt. Guten Kontakt. Zu uns und zu anderen.

Den Wandel der Jahreszeiten können wir bewundern, den Rhythmus von Tag und Nacht erleben wir ganz selbstverständlich. Dabei haben wir uns mit Hilfe vieler technischer Errungenschaften von diesen Zyklen in unserem Alltagsleben lösen können.

Doch nicht ganz. Unsere Organe arbeiten zu unterschiedlichen Zeiten und bei unterschiedlichen Anforderungen schwankend. Egal ob und wie viel wir in der

Natur sind – auch in uns gibt es so etwas wie Frühling, Sommer ... Wir wachsen über die Jahre, wir brauchen zu verschiedenen Jahreszeiten und angepasst an unser Alter unterschiedliche Nahrung, unterschiedlich viel Bewegung und Schlaf. Mal mögen wir es lauter, mal sind leise Töne das, was uns interessiert. All das sind natürliche Schwankungen – all das ist zutiefst individuell. Der Körper bietet uns eine wunderbare Informationsquelle. Mit all den Prozessen, die unbewusst ganz reibungslos permanent in uns ablaufen und die wir häufig erst bewusst wahrnehmen, wenn es zu Engpässen, Beschwerden oder sogenannten Symptomen kommt, unterstützt der Körper uns ständig. Wir können den Körper bewusst beobachten, wahrnehmen und ihn auf vielfältige Weise unterstützen.

Körperliche Berührung und Entspannung bieten weit mehr als ein Loslassen von Muskeln oder Gelenken. Emotionen und körperliche Prozesse, psychische und energetische

Aspekte sind nicht wirklich zu trennen. Sollten sie auch nicht. Daher ist alles, was wir dem Körper Gutes tun, womit wir ihn fordern und stärken, gleichwohl ein Angebot an die Psyche und die Emotionen, sich ebenfalls zu entspannen, stabiler und offener zu werden. Und wenn wir offen sind, vor allem für unsere ganz eigenen Bedürfnisse, können wir leichter lernen. Vor allem über uns selbst.

Es gibt viele Formen und Angebote, die uns unterstützen, im Fluss, in Bewegung und im guten Kontakt zu sein. Shiatsu ist eines dieser Angebote. Sei es durch erfahrene PraktikerInnen oder durch Eigen-Shiatsu, auch ChiYou genannt. Beide haben ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Geist, Emotionen und Energetik in uns und sind zugleich durch ihre offene innere und äußere Haltung geeignet, gute, neue Erfahrungen zu machen und mit Stärke und Kraft in uns selbst in Kontakt zu kommen – um den Fluss der Gedanken, der Energien und der Bewegung in uns zu unterstützen.



ChiYou Eigen-Shiatsu

mit Antje Tittelmeier

3. – 4. Juli 2021
ChiYou für einen entspannten Rücken

31. Juli – 1. August 2021
ChiYou für einen gesunden Schlaf

28. – 29. August 2021
ChiYou für eine starke Mitte

ChiYou hilft die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Blockaden zu lösen und Ungleichgewicht zu harmonisieren.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Diese Kurse können mit Hygiene-Maßnahmen, die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.

Shiatsu

BASIS-KURS A mit Kerstin Rappenecker
4. – 6. UND 18. – 20. JUNI 2021

Einführungskurs – Mit vielen praktischen Übungen machen Sie an den beiden Wochenenden erste Schritte in die achtsame Berührungsform Shiatsu. Themen sind: grundlegende Behandlungstechniken, die eigene Zentrierung, die Fünf Wandlungsphasen und sechs der zwölf Meridianverläufe. Abgerundet wird das Programm durch Körperübungen und Meditation.

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Diese Kurse können mit Hygiene-Maßnahmen, die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.

dōTERRA

Wellness Advocate

Wenn Sie Interesse an natürlichen Lösungen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens haben, lernen Sie unsere reinen CPTG-zertifizierten ätherischen Öle und Produkte kennen. Düfte können mehr als nur gut riechen – sie lösen Gefühle in uns aus und können ungeahnte Wirkungen auf Körper, Geist und Seele entfalten. Die besonderen Öle von doTERRA sind einzigartig in ihrer Qualität und bieten somit schier endlose Einsatzmöglichkeiten – aromatisch, innerlich und äußerlich. Wir, Saskia Beu und Mareile Frei, sind ihre kompetenten Ansprechpartnerinnen rund um den Einsatz der ätherischen Öle.

Saskia Beu
0177 8405422
beuwulff@aol.com
www.frauDuft.com
Aroma Coach,
Aromatouch Trainerin,
Wellness Advocate

Mareile Frei
0176 43014433
mareilefrei@gmx.de
www.mareilefrei.de
Aroma Coach,
Yoga Lehrerin
Wellness Advocate

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

Sing your Song - Finde dein Herzenslied

Ich möchte dich unterstützen, in deine eigene seelische Mitte zu finden. Im Singen, im Sein, im Sagen. Meine Mittel sind Sömbbildung, Gesangsunterricht, Improvisation, Bewegung, Gespräch. Meine Fähigkeit ist das Lauschen auf dein Lied, sei es äußerlich schon hörbar, oder nicht. Dein Weg ist die Sehnsucht.

Klangbewegung -
EvaMaria Siebert

Dipl. Gesangspädagogin
BSc Psychologie
HP Psychotherapie
Musikalische-
Prozessbegleitung

Bad Oldesloe
Tel. 04531-895743
www.klangbewegung.org
klangbewegung@posteo.de



Neue geistige Lebensschule



Systemisch-karmische
Lebenshilfe aus den
Erkenntnissen vom
neuen geistigen
Familienstellen

Hamburg / Lübeck / Eckernförde

- Wochenendworkshop "Wie Liebe gelingt - der Schlüssel zu glücklichen Beziehungen"
- Familienaufstellungen in Gruppen und in Einzelarbeit
- Telefonische Familienaufstellungen
- Jahresausbildung zum "neuen geistigen Familienaufsteller"
- Fortbildung für Familienaufsteller
- Systemisch-karmische Beratung
- Vorträge zum Thema Familienaufstellungen - Schicksal - Karma

Holger Eybe
Bahnhofstraße 5
23623 Ahrensböök
04525 - 5012500



www.neue-geistige-lebensschule.de

ChiYou Eigen-Shiatsu

mit Antje Tittelmeier

3. – 4. Juli 2021

ChiYou für einen entspannten Rücken

31. Juli – 1. August 2021

ChiYou für eine starke Mitte

28. – 29. August 2021

ChiYou für eine starke Mitte

ChiYou hilft die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Blockaden zu lösen und Ungleichgewicht zu harmonisieren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Diese Kurse können mit Hygiene-Maßnahmen, die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.

Sabine Bevendorff



Deine Stimme führt dich
in deine ureigene Kraft

Singkreise & -seminare
CDs
Stimmbildung & -entfaltung
Rituale & Naturcoaching

www.sabinebevendorff.de

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen



SANFTE WEGE IN DIE INNERE FREIHEIT

Räume für Entwicklung
und Transformation

- Singen und Stimmtraining
- Geführte Pilgerreisen
- Coaching
- Tools und Skills für Männer



Jürgen Willmann

Tel.: 04351 768222

kontakt@juergenwillmann.de

www.juergenwillmann.de



Britta Lamp

Mein Angebot für Dich:

Kartenlegen

nach Lenormand' und individuell
gerne auch telefonisch

Raindropmassage

Hausbesuche nach Absprache

Anwendung Ätherischer Öle

Energetisches Heilen

mit geomantischem Ansatz und als
Energieheiler

Smovey-Coach

Buchung für Einzel-, Gruppen- und
Betriebssport

Verkauf von Smoveys



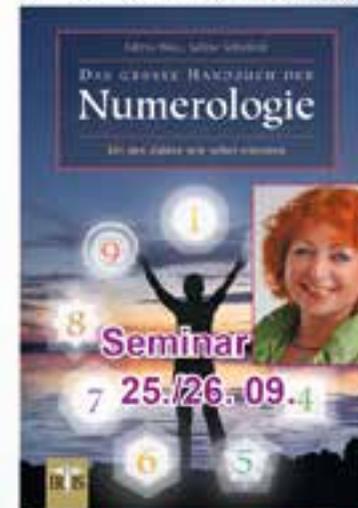
Britta Lamp

0157 33990954

elb14611@outlook.de

Editha Wüst

Seminarleiterin, Autorin und Coach



Finde Deine neuen Perspektiven!

*10 Schritte in ein selbstbewusstes Sein
1. Modul zur Numerologie-Ausbildung

www.ImpulseSeminare.de

Eckernförde, Gassir 5

04351 7674832

info@impulseseminare.de

EINFACH BESSER SCHLAFEN



- Schlaftraining
5-Wochen-Konzept zur Schlafförderung
einzeln oder in Gruppen
- Vorträge rund um den Schlaf
- Schlafplatzuntersuchungen
und Messungen elektromagnetischer
Felder am Schlafplatz bei
standortbedingten Schlafstörungen

MICHAELA JACOBS

Auf der Höhe 8 • 24357 Fleckeby

Telefon: 043 54 - 2833665

E-Mail: michaelajacobs@versanet.de

www.die-schlafberaterin-sh.de

Stress oder Depression – beides kann ursächlich mit dem Vagusnerv zu tun haben

Dauerstress, Depression, Erschöpfung und Burnout gehören zu unserem gesellschaftlichen Alltag. Oft spricht man dabei über psychosomatische Ursachen – möglicherweise ist es aber ein körperliches Problem. Wenn die 12 Hirnnerven, besonders die beiden Äste des Vagusnervs, nicht verbunden sind, geraten wir durch Angst in den Dauerstress oder die Depression.

Unsere 12 Hirnnerven sind für die automatischen Organfunktionen zuständig. Gesteuert werden diese Hauptorgane wie Herz, Magen, Darmtrakt, Nieren, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz über die 12 Hirnnerven, im Speziellen über den Vagusnerv.

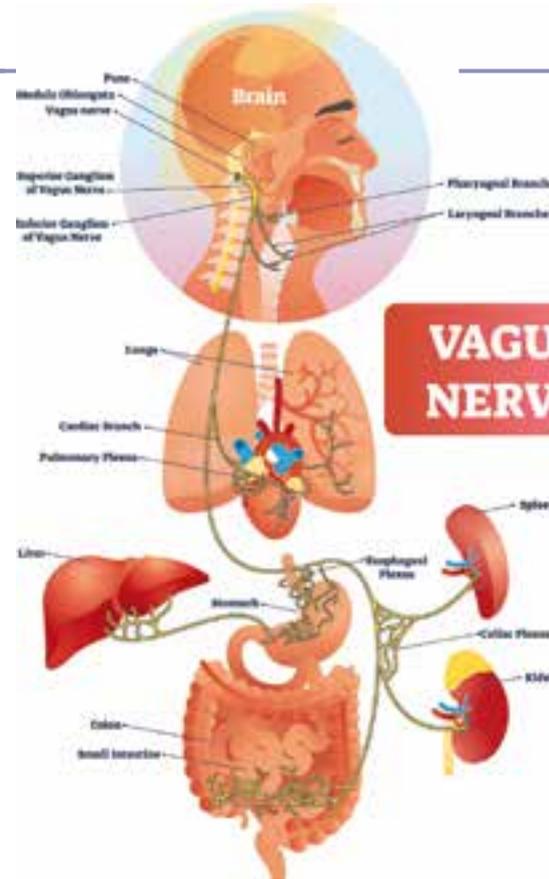
Wenn der Sympathikus-Strang unseres Nervensystems eingeschaltet ist, sind wir im Flucht- oder Angriffsmodus. Schaltet sich der Sympathikus nicht mehr aus, sind wir im Dauerstress. Für das Ein- und Ausschalten des Sympathikus und Parasympathikus ist der Vagusnerv mit seinen zwei Ästen zuständig. Wenn diese beiden Vagusäste nicht miteinander korrespondieren, geraten wir in Zustände vom Dauerstress oder Depression.

So bedingen Funktionsstörungen von Hirnnerven häufig

- **körperliche Probleme:** verspannte/verhärtete Nacken- und Schultermuskulatur, Migräne, Zusammenbeißen der Zähne, nächtliches Zähneknirschen, kalte Hände und Füße, grundloses Schwitzen, Arthritis, Nervosität, Schwindelgefühl/ Benommenheit;
- **psychische Probleme:** Reizbarkeit, Groll, Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Phasen, Furchtsamkeit, Alpträume, Schlafprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten, Vergesslichkeit, Frustration, übermäßiges Tagträumen und Fantasieren;

- **Herz- und Lungenprobleme:** Asthma, Hyperventilation, Kurzatmigkeit, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck;
- **Funktionsstörungen innerer Organe:** Verdauungsstörungen, Verstopfung, Dickdarmerkrankung, Durchfall, Magenprobleme, Übersäuerung, Geschwüre, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, übermäßiges Essen;
- **Probleme mit dem Immunsystem:** Infektanfälligkeit, Allergien;
- **Verhaltensprobleme:** häufige Unfälle oder Verletzungen, vermehrtes Trinken oder Rauchen, übermäßige Einnahme von Medikamenten, Autismus, ADHS, Asperger-Syndrom;
- **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen:** übermäßiges oder unangebrachtes Misstrauen, mangelnde Kompromissbereitschaft, Verlust des Interesses an der Sexualität;
- **mentale Probleme:** Überbesorgtheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten und
- **andere Probleme:** übermäßige Menstruationsschmerzen, Hautprobleme.

Um die 12 Hirnnerven wieder zu verbinden und zu aktivieren, ist dieses Seminar entwickelt worden. In der Einführung erfahren wir, wie die 12 Hirnnerven zusammen funktionieren und wie sie Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht bringen können.



von Dagmar Längert, Klangcode- und Vagusnerv-Therapie

Die Übungen nach Stanley Rosenberg beinhalten leichte körperliche Betätigung im Liegen und Sitzen. Zu den Übungen werden Klangcodes für die Entspannung, die Meridiane, direkt für die 12 Hirnnerven, das gesamte Nervensystem und natürlich den Vagusnerv gesungen.

Ein korrigierter Atlas ist eine gute Voraussetzung für dieses Seminar, so dass eine direkte Verbindung der Gehirnnerven spürbar wird.

Termine für Vagusnerv-Seminare und -Abende finden Sie unter www.klangcode.de.

Klangcode.de

| Atlas- und Wirbelsäulenbalancing
| Die 12 Hirnnerven verbinden — Der Vagusnerv

jeden Montag online Übungen zum Vagusnerv mit Klangcodesingen	Seminare online: 04.–06. Juni 2021 02.–04. Juli 2021 06.–08. August 2021	Seminare präsent in Süderbrarup: 26.–27. Juni 2021 24.–25. Juli 2021 28.–29. August 2021
--	---	---

Dagmar Längert | Holm 45 | 24392 Süderbrarup | 04641 9862191 | kontakt@klangcode.de
www.klangcode.de

Das Vermächtnis der Waitaha (Teil 3)

Dritter Teil mit den berührenden Worten des Verfassers vom „Song of Waitaha“ und über die Verbindung dieser 2000 Jahre alten Friedenskultur zu allen deutschsprachigen Menschen

In dieser Ausgabe wird sichtbar, warum die Ältesten der Waitaha beschlossen, ihre Tradition in die Welt – und mit der Übersetzung auch in unsere Welt zu geben.

Die Waitaha sind nicht die einzige Nation oder das einzige indigene Volk, das das alte Wissen aus dem Verborgenen geholt und nach außen getragen hat. Das lässt darauf schließen, dass das sogenannte Erwachen der Menschheit nicht in einer begrenzten Gruppe oder einem begrenzten Volk von Menschen stattfinden soll/darf, sondern global überall.

Den Anfang machte vielleicht schon Ende der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts der Tibetische Buddhismus, als er von den Chinesen aus Tibet verdrängt wurde und sich in der ganzen Welt als eine friedliche Geisteshaltung etablierte. In tibetischen Schriften gab es durchaus Vorhersagen, dass dieses Ereignis der Vertreibung eintreten würde. Und so geschah es – mit der dann folgenden Ausbreitung nach Westen. In unserer patriarchalen, macht- und geldorientierten Welt können die buddhistische Lehre und Geisteshaltung/Geistesschulung wichtige Bausteine für eine neue, menschlich orientierte Gesellschaft liefern. So ist der Dalai Lama für viele ein großes Vorbild geworden.

Der „Song of Waitaha“ ist in seiner Tiefgründigkeit ein ebenso fundamentaler, wenngleich noch unbekannter Baustein für ein friedliches neues Miteinander in einer neuen Zeit. Und es ist sicher kein Zufall, dass dieses Buch einzig und allein in die deutsche Sprache übersetzt wurde. So lohnt es sich vielleicht gerade für uns in Deutschland, jetzt in diese Geschichten einzutauchen.

Wir geben hier im Folgenden das Vorwort wieder, geschrieben von den letzten traditionell Eingeweih-

weiheten und Weisheitshütern Peter Te Porohau Ruka Te Korako und Makere Aniwaniwakaitawa Aroha Schroeder-Ruka Te Korako Whatukura and Mareikura of Waitaha:

Die Ältesten der Waitaha von den Inseln von Waitangi ki Raro – Aotearoa – richten ihre Gebete hinaus zu den Ländern deutscher Sprache, zur alten Heimat der großen Lehrer und Priester der Urweisheit.

Wir senden unsere Liebe und unsere Gebete, auf dass dieses Buch durch seine Übertragung in die Worte der reichen deutschen Sprache dazu beitragen möge, jene spirituelle Kraft wiederzuerwecken, die einst die großen Stämme, die Menschen des alten europäischen Geistes prägte, welche die alten und die modernen Welten miteinander zu verbinden halfen für alle Völker des heutigen 21. Jahrhunderts.

Wir wissen und verstehen, dass der Geist des Guten und der Geist des Bösen zusammen in der Welt leben und dass beider Tore zugänglich sind für diejenigen, die sich beides, das Gute wie das Böse, zunutze machen können in dieser Welt. Wir beten, dass das Tor zum Guten und zum Frieden offen stehen möge für die vorbestimmte Zeit, um alle Völker der Welt zu stärken in ihrem Bemühen, Frieden zu wollen und Frieden zu suchen in diesem Jahrhundert.

Mit diesen Seiten schenken wir unser altes Wissen und teilen das kostbare Erbe unserer Vergangenheit. Nicht leichten Herzens haben wir uns entschlossen, diesen Schatz zu enthüllen, denn bis heute ruhte er verborgen im Schutz des Schweigens. Wir übergeben ihn allen Menschen dieses Landes in der Hoffnung, dass er uns helfe, den



Die Berge sind die ersten Ahnen – Blick auf den Mount Cook, den höchsten Berg Neuseelands

Weg gegenseitigen Vertrauens und Verstehens zu gehen.

Wo heute Leid herrscht, wird morgen Heilung sein. Wo Missverständnisse lasten, wird Toleranz sich erheben. Es weiten sich die Horizonte über den Gipfeln der Berge und hinter den fernen Küsten. Es gibt alte Pfade, die zu neuen Welten führen. Es ist die Zeit gekommen, aus der Vergangenheit das Licht zu gewinnen, das uns in die Zukunft führt. Wir sind auf dem Weg in der Hoffnung, dass die Überlieferungen, die diesem Land eingeschrieben sind, allen zum gemeinsamen Erbe werden mögen, die es ihre Heimat nennen.

Die Worte und Bilder, die wir euch anvertrauen, sind den Kindern von Aotearoa gewidmet, denn sie sind unsere Zukunft. Diese kostbaren Überlieferungen erzählen von den Alten, die im Einklang mit dem Land und miteinander lebten. Unser Traum und unsere Hoffnung ist, eine große Familie zu sein, die alle trägt und nährt in diesem schönen Land. Wo ein Volk vorangeht, können andere folgen.

Möge die Weisheit aus der Vergangenheit eine Kraft werden für das Gute, heute und morgen, und in unser aller Morgen.

In diesem Sinne sei der „Song of Waitaha“ allen ans Herz gelegt, die in seinen Worten den Ruf hören.

Das Buch: Song of Waitaha – Das Vermächtnis einer Friedenskultur in Neuseeland. Ins Deutsche übertragen und herausgegeben von Winfried Altmann. Drachenverlag, ISBN 978-3-927369-51-1, 64,- €, erhältlich u. a. bei ImPulse.

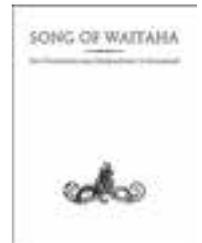
Tel: 04351 7674832 oder info@ImPulseSeminare.de. Ebenso erhältlich: „Wispers of Waitaha“.

Die Autoren dieses Artikels:

Winfried Altmann, 1942 in Dresden geboren, Philosophiestudium in München, 38 Jahre Verlagstätigkeit in Deutschland und in der Schweiz, seit 1996 vom „Song of Waitaha“ begleitet, Freund und Botschafter der Waitaha, Übersetzer des „Song of Waitaha“.

Ulrich Gappel und Brigitte Greiff, Neuseelandreisende und Waitaha-Inspirierte – geben Informationen und Veranstaltungen, siehe auf www.Waitaha.de.

Vortrag mit Winfried Altmann 20.8., 19:00 Uhr und 21.8., 11:00 Uhr, Info und Anmeldung info@ImPulseSeminare, 04351 7674832



Was reift, braucht Zeit – Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne

Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

Systemaufstellungen

geben Antworten auf Fragen nach Ordnungen des Seins, den grundlegenden Gesetzen und Bewegungen des Lebens in Familien, sozialen und politischen Gruppen sowie sich selbst organisierenden Systemen belebter und „unbelebter“ Natur, schulen deren Wahrnehmung und bewirken, Verstrickungen, Konfliktmuster und Belastungen offensichtlich zu machen und Lösungswege aufzuzeigen.

Sie helfen dem Einzelnen, einem Paar oder einer Gruppe, mit ihrem Ursprung, Schicksal, ihrer Bestimmung und Begrenzung in Einklang zu kommen, sich zu versöhnen und Kraft zu schöpfen aus dem, was uns bisher getragen hat, der zeitlose Lebensstrom, die Altvorderen, das Ganze.

Der Ursprung

ist bei Einzelnen und Paaren die Familie, aus der wir stammen, Eltern, Großeltern, Ahnen. Durch sie vermittelt kommen das Leben, unsere Kraft und unsere Möglichkeiten, auch Belastungen und Grenzen in der Folge zu unseren Kindern, Kindeskindern und so fort.

In öffentlichen Körperschaften, sozialen und politischen Gruppen sind es ihre (Be-)Gründer, Stifter, Führer, die Alten vor den Neuen. In sich selbst organisierenden Systemen belebter und „unbelebter“ Natur stets das, was dem vorausgegangen ist.

Das Schicksal

sind verborgene Kräfte und Mächte, in deren Wirken wir eingewoben sind. Wir können sie deuten, aber nicht erkennen.

Bestimmung

ist das, was uns beschieden ist.

Begrenzung

ist das, was wir erleben.

Dem Ursprung und dem Schicksal kann niemand hier und jetzt entrinnen. Bestimmung und Begrenzung, sie fordern uns heraus.

Sich dem zu stellen und anzuvertrauen erfordert Mut, Gewinn ist Klarheit und Gelassenheit, der Antrieb zu bewusstem Handeln.

Die Familienaufstellungen

decken tiefe, unbewusste Verstrickungen mit dem Schicksal von Angehörigen der eigenen Familie oder Sippe auf und machen Lösungen sichtbar. Neben systemischen Verstrickungen können bei den Aufstellungen auch traumatische Kindheitserfahrungen – Geburtstraumata, Unfälle, sexueller Missbrauch – bearbeitet werden.

In Familien wirkt eine eigentümliche Dynamik: Wird ein Mitglied oder sein Schicksal nicht geachtet, verdrängt oder vergessen, folgt ihm ein Späterer (ein Nachgeborener, ein späterer Partner oder ein Kind) in seinem Schicksal nach. Er muss diese Person nicht einmal kennen. So identifizieren sich Kinder oft mit früheren Partnern der Eltern (und übernehmen deren Gefühle gegenüber der Mutter oder dem Vater) oder mit Verwandten der Eltern- und Großelterngeneration, die ein schweres Schicksal hatten. Die Folgen solcher Identifizierungen reichen von psychischen Belastungen und unerklärlichen Verhaltensmustern über Beziehungsstörungen bis zu manifesten Krankheiten, Sucht und Todeswünschen.

Der Antrieb,

der hinter diesen Prozessen wirkt, ist Liebe. Zwischen den identifizierten Personen herrscht eine ganz innige Beziehung. Das kindliche Bewusstsein



glaubt, den Ausgeschlossenen zu würdigen, indem es dessen Schicksal übernimmt. Tatsächlich verhält es sich jedoch genau umgekehrt: Indem ich jemandes Schicksal, wie schwer es auch immer sein mag, anerkenne und es ganz bei ihm lasse, würdige ich ihn. Wenn dies sichtbar gemacht und durch einige schlichte Sätze vollzogen wird, ist die Identifikation gelöst, ohne dass die Liebe aufgegeben werden muss.

Ein weiterer Schwerpunkt

der Familienaufstellungen ist das Nehmen der eigenen Eltern. Wer nicht beide Eltern ganz nimmt, ist nicht ganz. Das Zurückweisen eines Elternteils hat zur Folge, dass man sich selbst nicht akzeptieren kann – denn jeder ist seine Eltern. Dies gilt unabhängig vom Verhalten der Eltern. Die meisten Süchte haben hier ihre Ursache. Probleme, die dieses Nehmen blockieren, beruhen meist auf Verstrickungen der oben beschriebenen Art, manchmal auch in biografischen Erfahrungen. Sind diese gelöst, können auch die Eltern als (die einzigen und richtigen) Eltern genommen werden. Oft geht es darum, frühere Partner zu würdigen. Dies ist sowohl für aktuelle Partner als auch für die eigenen Kinder sehr wichtig. Eine zentrale Rolle spielen oft Abtreibungen – hier bieten die Aufstellungen eine Gelegenheit, durch Anerkennen der eigenen Verantwortung eine innere Versöhnung herbeizuführen, die ebenfalls sehr wichtig für alle neuen Partnerschaften ist. Auch auf die Beziehung zum aktuellen Partner und zu den eigenen Kindern werfen die Aufstellungen ein klärendes Licht und bieten Lösungen für tiefliegende Konfliktmuster. Ohne eine bestimmte Form von Beziehungen vorzugeben oder moralisch zu postulieren, wird sichtbar, dass Liebe und Freiheit nicht willkürlich, sondern in einem Zusammenspiel mit einer Ordnung funktionieren, die Bert Hellinger „Ordnungen der Liebe“ genannt hat.

Systemaufstellungen

sind auch möglich für Probleme im Zusammenhang mit besonderen Lebens- und Entscheidungssituationen, Sinnkrisen, Partnerwahl und -suche, Arbeitsplatz und beruflicher Neuorientierung sowie im Rahmen der Supervision und Organisationsberatung.

Biografie

Dr. Dietmar Höhne, geb. 1940, verh., Vater dreier Kinder, Studium der Medizin und Philosophie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, langjährige Klinik­tätigkeit im Bereich Abhängigkeits­erkrankungen, Psychosomatik und Psychotherapie, seit 1989 in eigener Praxis als Psychotherapeut niedergelassen.

Zusätzliche Ausbildungen in Bioenergetik, Gestalt, Transaktionsanalyse, Systemischer Therapie (Hamburger Institut für systemische Studien e. V.), Systemaufstellungen (Dr. W. Nelles, Dr. G. Weber, Bert Hellinger), Alterspsychotherapie (Prof. Radebold), Reinkarnationstherapie (Erika Schäfer). Zahlreiche (Selbst-)Erfahrungen mit Methoden der Humanistischen Psychologie sowie spiritueller Praxis. Seit mehr als 30 Jahren Leitung von Therapie- und Balintgruppen, Supervision, Schamanische Ausbildung (Sabine Meerle Gröne), Lehrtherapeut/Lehrtrainer für Systemaufstellungen der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) sowie Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen Schleswig-Holstein (ASSH).

Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne
Theorie und Praxis

- Aus- und Weiterbildung
- Strukturaufstellungen
- Familienaufstellungen
- Beratung und Therapie
- Organisationsaufstellungen



Paare
Institutionen
Organisationen
Einzelpersonen

Dr. Dietmar Höhne • Drögeneck 8 • 24955 Harrislee
0461 1682010 • dietmar.hoehne@gmx.de
www.dietmar-hoehne.de

Erneuerung

Erneuerung scheint wirklich das Thema zu sein, das den Nerv der Zeit trifft. Kaum jemand, der gerade nicht mit diesem Thema konfrontiert wird. Um sich rundum zu erneuern, darf man erst einmal viel Altes gehen lassen. Ich lade dich zu einer Meditation ein. Am besten sprichst du den Text über das Handy mit deinem Voice Recorder selbst ein, lasse immer entsprechende Pausen.

Setze oder lege dich bequem hin, Wirbelsäule möglichst gerade, und lasse deine Atmung lang und tief werden ... nun mache dir noch einmal bewusst, dass du diese Reise nach innen angetreten hast, um dir klar darüber zu werden, was du gehenlassen möchtest, was für dich keinen Bestand mehr hat, was dir nicht mehr dient ... vielleicht fällt dir sofort etwas ein, vielleicht kommt aber nichts Konkretes an die Oberfläche, sondern nur ein Gefühl oder etwas Verschleiertes, alles ist gut, alles ist richtig ... werde dir bewusst darüber, was du denkst, es kann sein, dass ein alter Glaubenssatz mit dabei ist, den du loslassen möchtest, z. B. ich bin nicht gut genug oder ich bin es nicht wert ... fühle, horche, sieh hin, falls Bilder kommen ...

Wenn du eine Idee davon bekommen hast, was du loslassen möchtest, beende die Meditation und komme mit drei tiefen Atemzügen zurück in das Hier und Jetzt.

Schreibe deine Erkenntnisse auf einen Zettel und mache ein Feuer, entweder draußen in einer Feuerschale oder drinnen mit einer Kerze (zünde den Zettel an und gib ihn in ein feuerfestes Gefäß zum Abbrennen). Werde dir, bevor du den Zettel anzündest, noch einmal bewusst darüber, dass du das alte Thema zur Transformation ins Feuer gibst, schaue den Flammen eine Weile zu, bringe deine Hände vor der Brust zusammen, verneige dich einmal und sage Danke.



von Bettina und Jürgen Dahlke

Dies ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Ritual, um Altes loszulassen, und jetzt bist du offen für Neues. Werde dir klar darüber, was du Neues in dein Leben einladen willst. Ist es eine Verhaltensweise, eine neue Arbeit, eine neue Beziehung oder, oder, oder?

Wofür brennst du, wann empfindest du die tiefste Freude, was wolltest du immer schon einmal machen?

Wo in deinem Leben ruft es nach Erneuerung?

Das kann so vielfältig sein, wie es unterschiedliche Menschen gibt. Versuche es so klar wie möglich zu formulieren. Das Universum ist mit dir, aber mit Gedanken wie „Irgendwann möchte ich mal selbstständig sein“ oder „Ich würde ja gerne mal einen netten Mann kennenlernen“ kann es nichts anfangen.

Du darfst schon konkret werden: „Ich möchte ein Cafe auf dem Land eröffnen, das Haus sollte Reetdach und eine Klönschnacktür haben usw.“ – je konkreter, desto besser. Natürlich solltest du dich dann nicht auf deinem Hintern ausruhen und denken, es kommt jetzt alles von allein. Du darfst schon dein Bestes tun, um es umzusetzen, je ernster du es meinst, je weniger Zweifel du hegst, desto eher geschieht es.

Da möchte ich dir eine Meditation aus dem Kundalini Yoga empfehlen:

Setze dich mit gerader Wirbelsäule in den Schneidersitz, die Hände sind im Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich, die anderen Finger sind gestreckt) und liegen auf den Knien ab.

Schließe deine Augen und höre, wenn du magst, singe auch das folgende Mantra für 7 Minuten: Sat siri, siri akaal (Wahrheit, Wohlstand, Unvergänglichkeit, die keinen Tod kennt)

Siri akaal, maha akaal (Unvergänglichkeit, die keinen Tod kennt, Unendlichkeit, die unsterblich ist)

Maha akaal, sat nam (Unendlichkeit, die unsterblich ist, Wahrheit als Identität)

Akaal Muret, wahe Guru (verkörperte Form des Unendlichen, ekstatische Gesamtheit Gottes), dann lege deine Hände auf dein Herzchakra und lausche dem Mantra weitere 2 Minuten.

Diese Meditation hilft dir, fokussiert zu bleiben auf das, was du wirklich willst, und nicht auf das, was dein negativer mind vor sich hinplappert. Das Mantra findest du, wenn du die erste Zeile bei YouTube eingibst, oder schreibe mich an, ich kann dir über meinen Laden „Lichtpunkte“ eine CD bestellen.

Mache es eine Zeit lang täglich, wenn es dir ernst mit der Erneuerung ist.

Solltest du noch weitere Blockaden in dir bemerken, die du nicht greifen kannst, lege ich dir auch gerne die Karten. Ich arbeite mit dem Druid Craft Tarot und dem Wildwood Tarot. Das läuft alles über WhatsApp, schreibe mich einfach an: 0162 9276539.

Alles Liebe und gute Erneuerung!
Eure Amitola

LICHTPUNKTE

Hier bekommst du Bücher zum Thema

- Yoga • Spiritualität • Gesundheit
- Schmuck • Edelsteine • Kleidung
- Alles zum Räuchern
- Feder/schmuck
- Hexen- und Schamanenkram

Partnerin des Schöner Verlags und Satsum Versand
Öffnungszeiten siehe Text.

Bettina Dahlke - Paulsgabe 13 (B 200) - 24992 Joel
www.göttinnen-yoga.de

Bettina & Jürgen Dahlke

Ausbildung zum/zur Schamanischen Heilkünstler/-in

B 200 Nr. 13, 24992 Paulsgabe
www.göttinnen-yoga.de

Geomantie Hans Hansen

Hans Hansen ...

ist langjähriger Berufs-Geomant. Er ist der, mit dem die Erde spricht. Durch seine angeborene Hellsichtigkeit und seine lebenslangen Erfahrungen hat er seine Kanäle und Sinne so weit verfeinern können, dass er mit den Wesenheiten der Natur kommuniziert.

Hans Hansen ist einer der führenden Vertreter moderner westlicher Geomantie und ebenso ein Lehrer für das „Neue Zeitalter“. In den letzten 25 Jahren hat Hans Hansen durch seine Arbeit wesentlich dazu beigetragen, das alte Wissen der Geomantie wieder zu beleben. Zu seinen Lehrern zählen der weltweit agierende Marko Pogacnik und der englische Mysterienlehrer Peter Dawkins ebenso wie Rudolf Steiner mit der Anthroposophie. Seine Geomantie ist ein lebendiges Werkzeug zur eigenen Wahrnehmungsschulung und gibt ungeahnte Einblicke in die Webformen des eigenen und allen Lebens.

Alles lebt ... und so auch die Erde!

Sie ist mehr als ein, im Inneren heißer, großer Stein mit einer festen Kruste, auf der das Leben stattfindet! Sie ist ein lebendiges uraltes Wesen, durchdrungen von vielerlei Energien, die auch uns durchdringen und täglich

mit neuer Energie versorgen. Noch mehr: Unser Körper ist ein Geschenk von Mutter Erde. Er ist aus ihr gemacht und genauso durchdrungen wie erhalten von jenen Energien und Qualitäten wie sie selbst. Unser Körper ist das Zuhause unserer Seele – was liegt da näher, als dass Mutter Erde ebenso beseelt ist? Wie könnte es anders sein, als dass Seelen miteinander sprechen? Um sich auszutauschen, voneinander zu lernen und miteinander zu leben.

Geomantie ist ...

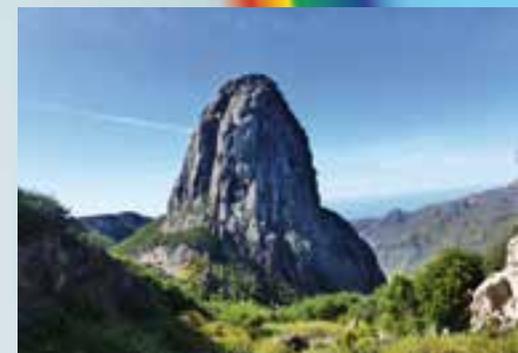
die Weisheits- und Erfahrungslehre, die uns den Zugang eröffnet zu den feineren, nicht-materiellen Ebenen der Erde. Sie gibt es in allen Kulturen, z. B. als Vastu in Indien oder als Feng Shui in China. Mit Geomantie lassen sich Plätze, in denen Menschen ein harmonisches Leben führen können, von solchen unterscheiden, in denen die Energien eher schädigend wirken. Der Mensch hat dieses Wissen in früheren Zeiten für sich genutzt, für die Auswahl von Wohnstätten bis hin zur Gestaltung von Grabanlagen (z. B. Hügelgräber). Somit ist Geomantie ein Erfahrungswissen, das es versteht, die Kräfte der Erde im Einklang mit Mensch, Kultur und Natur zu gestalten.

Unsere Seminarreihe,

die eine Ausbildung ist und die wesentlichen Bestandteile der modernen westlichen Geomantie beinhaltet, besteht aus elf Wochenendseminaren. In den beiden ersten Seminaren geht es um die Grundlagen, etwas mehr Theorie und die ersten Wahrnehmungsübungen (September und Oktober). Ab dem dritten Seminar kommt praktisches Arbeiten hinzu. Denn im November beschäftigen wir uns mit Symbolen, die wir in Ton einarbeiten. Diese sogenannten Kosmogramme stärken und harmonisieren die Kräfte. Ab dem fünften Seminar kommen Haus- und Grundstücksheilungen hinzu, wo wir das eigenständige Arbeiten üben. Jedes Wochenende hat ein Thema, mit dem wir uns intensiv beschäftigen, austauschen, üben usw.

„Learning by doing!“ bedeutet erfahren, spüren, einfühlen und lernen, die verschiedenen Qualitäten und Wesenheiten in der Natur wahrzunehmen, zu unterscheiden, anzusprechen und damit umzugehen.

Der Film als DVD



Das Buch



Wenn Du Dich für Geomantie interessiert, aber keine Ausbildung machen möchtest, kannst Du auch einzelne Seminare nach Absprache oder lediglich die Einsteigerseminare oder das Schnupperwochenende besuchen: Der Quereinstieg in eine laufende Seminarreihe ist nach Absprache (fast) jederzeit möglich!

Wenn Du nur einmal einen Samstagvormittag reinschnuppern möchtest, bist du umsonst dabei.

Für diese Seminare gibt es u. U. einen Weiterbildungsbonus von 50 % der Seminargebühren von der IB-SH !

16. Ausbildung und Seminare

- 05.–06. Juni 2021 Die neuen Erdenergien
- 03.–04. Juli 2021 Die Chakras der Landschaft
- 07.–08. Aug. 2021 Technikwesen
- 04.–05. Sept. Grundlagen
- 02.–03. Okt. Strukturgebende Kräfte
- 06.–07. Nov. Kosmogramme
- 04.–05. Dez. Göttin der Landschaft

7 weitere Seminare in 2022
11 Wochenenden in einem Jahr, einzeln oder in Blöcken
Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende

Urlaubsseminar: Pilgern auf La Gomera immer im April

Orts- und Hausheilungen

Auftragsarbeiten geschäftlich und privat: Hans Hansen,
Niebywesterfeld 10, 24395 Nieby, 0170 3875112

Infos und Seminaranmeldungen

Info@ImPulseSeminare.de

www.ImPulseSeminare.de

24340 Eckernförde • Gasstr. 5 • 04351 7674832

Intuitives Malen nach Vedic Art



von Claudia Olivia Gillmann

Veda bedeutet Leben.

Die 17 Prinzipien gehören zum universellen Wissen mit 5.000-jähriger Tradition. Sie wurden dem schwedischen Künstler Curt Källmann von Maharishi Mahesh Yogi übergeben, mit dem Auftrag, daraus einen Kurs zu entwickeln, der Kreativität und das Wissen vom Leben beinhaltet.



Bilder aus dem Kurs



Atelierimpressionen

Was ist das Besondere an diesem Kurs?

Intuitives Malen nach Vedic Art ist ein Bewusstseins-Weg auf Herzebene.

Die Vedischen Prinzipien sind uns vertraut. Jeder kennt sie.

Sie sind in unserem Zellgedächtnis hinterlegt.

Die 17 Prinzipien von Vedic Art ermöglichen uns, dieses Wissen in einen kreativen Prozess umzusetzen, der immer auch mit deinem aktuellen Leben zu tun hat.

Die 17 Prinzipien begleiten dich in achtsamer Weise in einen inneren Dialog.

Im Basiskurs werden dir die 17 Prinzipien mündlich vermittelt.

Du hast dann im Atelier Zeit und Raum, das Erfahrene in die Praxis umzusetzen.

Maltechniken sind bei Vedic Art keine Voraussetzung. Es ist alles in dir.



Ein Original von Claudia Olivia Gillmann

Entdecke wieder die Freude am Spiel mit Farben und Formen.

Gemalt wird in Stille. Eine kostbare Zeit, dir (wieder) selbst zu begegnen. Es gibt keinerlei Beurteilung deiner Bilder.

Auch werden Laien genauso angesprochen wie Künstler.

Neue Kurse starten ab Juni 2021. Sei dabei! Ich freue mich auf dich.

Auf meiner Website findest du weitere Informationen oder ruf mich an: 0173 2735937 Olivia www.claudia-olivia-gillmann.eu

Claudia Olivia Gillmann
Transformation mit Klang und Farbe

Klangmeditationen
Energetische Einzelbegleitung mit der Klangliege
Intuitives Malen nach Vedic Art
Themenbezogene Klang-Mal-Workshop

Claudia Olivia Gillmann
0173 2735937
Scheersberg 11
24972 Steinbergkirche/Quern
www.claudia-olivia-gillmann.eu



©bigtunaonline



von Christiane Larissa Apel

Thema

Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende ... oder: Warum Fensterputzen eine sinnvolle Sache ist!

Die Sonne scheint auf meine Küchenfenster mit nur einer Botschaft: Ich muss Fenster putzen! Kaum etwas zeigt so deutlich an, dass es Zeit für einen besseren Durchblick ist, wie ein ungeputztes Fenster im Sonnenlicht. Das Licht möchte herein und alles in Helligkeit tauchen ... aber es kann nicht so recht. Da klebt noch zu viel alter Kram auf den Scheiben und verhindert die Erneuerung hier drinnen, die da draußen schon seit einigen Wochen geschieht. Ich muss das ändern!

Ob man es nun spirituell sieht oder „nur“ die Natur betrachtet (was im Grunde auch spirituell ist) – ein neuer Zyklus bricht an! Und trotz aller Düsternis um uns herum, der Erschöpfung, der Niedergeschlagenheit, können wir uns gar nicht dagegen wehren: Aufbruch, Hoffnung, eine neue Chance, Wandlung!

In der ganzen Menschheitsgeschichte gab es immer diesen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft, egal wie schrecklich die Vergangenheit und die Gegenwart auch sein mochten. Diese Überzeugung, dass es sich ändern kann,

dass wirklich Neues entsteht, die Dunkelheit weicht und das Leben einen neuen Anlauf nimmt.

Der Glaube daran, dass alles heilen kann, dass alles möglich ist.

Vielleicht am Anfang noch – aus der Erschöpfung heraus – sehr klein und pflegebedürftig, ab und zu mit Rückschlägen verbunden. Aber es lässt sich einfach nicht unterkriegen, dieses Gefühl der Hoffnung und der Zuversicht. Zuversicht – dass alles gut und besser wird.

Da sind wir eingebunden in den natürlichen Kreislauf der Jahreszeiten.

Ich habe vor kurzem den letzten Teil von Harry Potter im Fernsehen gesehen. Und mir war plötzlich klar, was all die Geschichten und Filme verbindet, die uns Menschen so faszinieren. Natürlich, es gibt Effekte, tolle Bilder, Spannung, Verliebtheit und Witz.

Aber vor allem gibt es den nie endenden, unerschöpflichen Glauben und das tiefe Vertrauen, dass am Ende die Liebe siegt, das Gute, das Licht!

Das lässt uns weitermachen, neu beginnen, dieser Glaube an die Erneuerung ist unsere Triebkraft, doch wieder voller Zuversicht aufzustehen und es noch einmal zu versuchen.

Anders vielleicht als bisher, vielleicht gepaart mit der Einsicht, dass es Wichtigeres gibt als die Arbeit, das Geld, die Karriere.

In einem sind sich die spirituellen Lehren einig: Noch nie war die Zeit so gut, wirklich etwas zu verändern. Noch nie war die Zeit so reif, Werte wirklich zu überdenken und neu zu ordnen, Verhaltensmuster abzulegen, Mauern zu durchbrechen, den Fokus zu erneuern, erfinderisch zu sein und mutig.

Noch nie waren unsere Chancen so groß, wirklich Neues entstehen zu lassen – in uns, unserem Miteinander, für unsere Liebsten, für die Erde und die Natur – voller Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit. Noch nie waren wir dem Ziel so nah, eine bessere, gerechtere, heilere Welt zu erschaffen. Und noch nie haben wir so viel spirituelle, kosmische Unterstützung erfahren wie gerade jetzt, auch wenn es im Außen auf den ersten Blick nicht so aussieht. Unter anderem deshalb ist es ja so sinnvoll, die Fenster zu putzen ... um einen zweiten Blick zu ermöglichen.



© ronniechua

Nutzen wir diese Chance, greifen wir zu, putzen wir und lassen wir die neue Erde entstehen!

Den ganzen Beitrag finden sie unter www.larissa-apel.de/blog!

Christiane Larissa
Apel
Alltägliche & spirituelle Lebensbegleitung

**Aurameisterin,
Bioenergietherapeutin,
Elise Mila Trainerin
Einzeltermine,
Channelings, Einweihungen,
Fernbehandlungen
in Altenholz / Kiel.**

Mehr unter
www.larissa-apel.de
info@larissa-apel.de
Tel. 0431 88784981





Der Neue Mensch

von Christiane Goebel,
Goldenes Rosenkreuz

Im Zeitalter des Wassermanns kann der Mensch auf seinem langen Entwicklungsweg einen großen Schritt nach vorne machen. Neue Kräfte werden ausgegossen und die Menschen fangen an, etwas von ihrem wahren Wesen zu verstehen. Sie schlagen einen Weg ein, der sie aus der Versunkenheit in der Materie zur Wachheit des Geistes aufruft. Viele spüren diese neue Kraft als ein Erwachen der Seele und reagieren positiv darauf. Die Aquarius-Ära ist eine Zeit hoher Kreativität, überkommene Normen und Werte lösen sich auf. Doch wir stellen auch fest, dass es in der Vielfalt der spirituellen und esoterischen Richtungen, die einem Suchenden jetzt offenstehen, wenig verlässliches Wissen über die Erneuerung der Seele gibt.

Was finden wir, wenn wir in der Geschichte zurückgehen und in den Weisheitslehren früherer Zeitalter forschen?

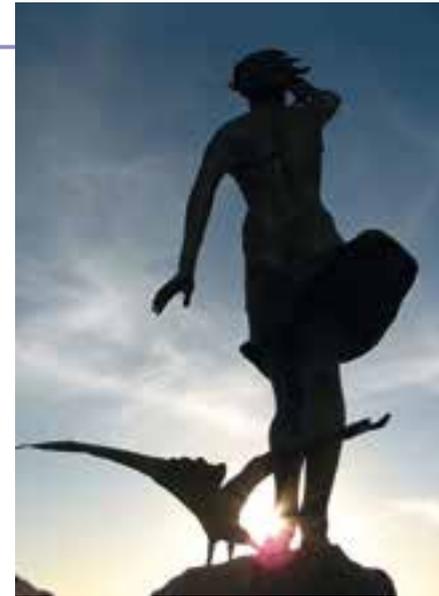
Um die Mitte des ersten vorchristlichen Jahrtausends wurden erste Keime eines neuen Bewusstseins in den Menschen gelegt. In China wirkte der Weise Laotse (604–531 v. Chr.) und es erschien das Tao Te King. Laotse philosophierte über den Einen Geist, der alles durchdringt. Für ihn war das Tao ein Prinzip, das mit sämtlichen Daseinsebenen ineinander verwoben war. Im innersten Wesenskern des Menschen äußerte sich diese Verbindung in der Besinnung auf Ordnung, Harmonie und Einklang mit sich selbst und allem Geschaffenen. In seinen Lehren vertritt er, dass Weisheit nicht gelehrt werden kann, sondern als ein Ergebnis selbstständigen Wachstums im Bewusstsein eines strebenden Suchenden gewonnen wird.

In Griechenland vertrat der Naturphilosoph Thales von Milet (631–546 v. Chr.) eine Lehre, nach der die Materie einen lebendigen Urstoff enthält, eine unerschöpfliche Energie alles Geschaffenen. Thales' Lehre des Hylozoismus, in der die gesamte stoffliche Welt von Geist beseelt ist, entspricht unseren heutigen erforschten Gesetzen der Quantenphysik, in der Energie und Materie eine Einheit bilden. Für



die antike Welt der Griechen bedeutete die ionische Naturphilosophie eine geistige Revolution, der vertraute Kosmos des Olympos mit seinem klassischen Weltverständnis wurde erschüttert. Jeder Mensch konnte sich demnach seiner außerordentlichen, göttlichen Kräfte bewusst werden und mit der lebendigen Energie des Geistes eine seelische Wandlung vollziehen, die es ihm ermöglichte, in unsichtbare Ebenen durchzudringen, um darin die Einheit alles Erschaffenen aufzuspüren und zu erkennen.

Der griechische Philosoph Plato (428 v. Chr.) zog den Schluss, dass die äußere Welt, die wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, keine Wirklichkeit ist, sondern nur die Projektion einer

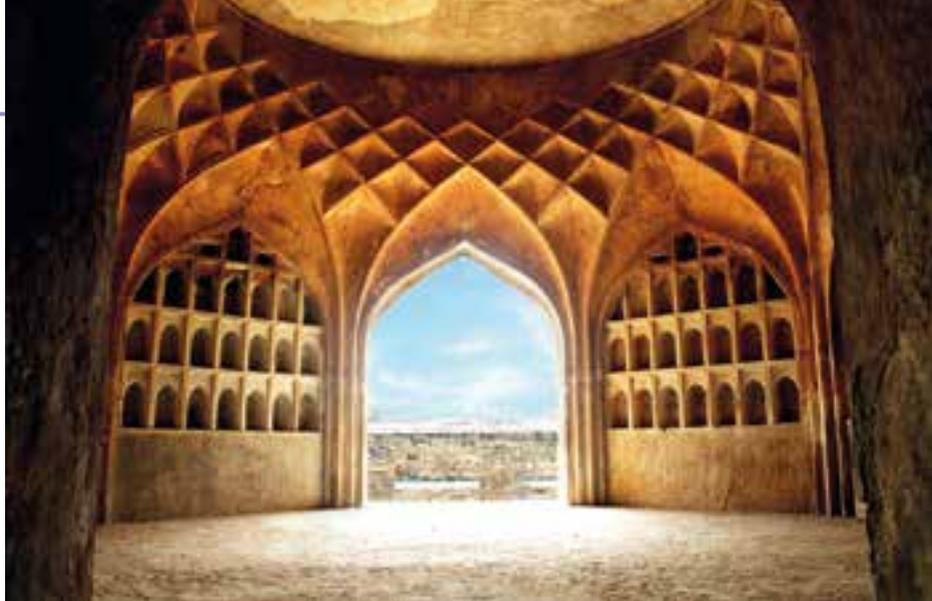


anderen, höheren Wirklichkeit. Plato erkannte, dass es das Ziel des Menschen ist, durch einen Entwicklungsprozess eine höhere Wirklichkeit zu erreichen. Gegen Ende des 6. Jahrhunderts v. Chr. wirkte Buddha, der den Abstieg, die Herabkunft göttlicher Kräfte in die Materie verkörperte. Buddha konkretisierte die Möglichkeit eines neuen Bewusstseins innerhalb der Dimension von Zeit und Raum in Körper und Seele des Menschen. Seit dieser Zeit gelten überirdische Qualitäten prinzipiell in jedem Menschen als realisierbar. Die Grundlage der buddhistischen Lehre in der indischen Religion sind die „Vier edlen Wahrheiten“, die sich auf die Ursache und Beendigung des Leidens beziehen, was durch das Gehen des „Hohen achtfachen Pfades“ erreicht werden kann: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechtes Reden, rechte Handlung, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechtes Sichversenken. Durch die Ausübung gewinnt der Mensch Einsichten, die ihm allmählich die endgültige Wahrheit der Dinge enthüllen können. Auch die Herabkunft Christi vor 2000 Jahren umschreibt die Verheißung der Vermenschlichung durch höchstes, heiliges Wirken in stofflicher Gestalt.

In den Upanishaden der indischen Philosophie (600 v. Chr.) galt Atman als Synthese zwischen Geist und Materie. Er wird verstanden als das (absolute) Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird häufig als „Seele“ übersetzt. Das wahre Selbst, das es zu erringen galt, war demnach alldurchdringende Lebenssubstanz. Es war immateriell, allgegenwärtig und Ursache alles Geschaffenen und bedeutete gleichzeitig die Funktion eines Mittlers zwischen Geist und Materie. Dieses neue Gottesbild stärkte die individuelle Persönlichkeit erheblich und konnte in späteren Zeiten beträchtliche schöpferische Kräfte freisetzen. Ob Religionen, politische Systeme oder Ideologien, es gab in der Geschichte der Menschheit immer wieder Versuche, den Neuen Menschen zu erschaffen. Doch es war auch immer klar, dass eine weltweite, tiefgreifende Veränderung des menschlichen Bewusstseins nötig war, damit ein Neuer Mensch und seine Vision einer besseren, göttlichen Welt verwirklicht werden kann.

Doch wie soll ein normaler Mensch, ein einfacher spiritueller Suchender sich diesem überirdischen Anspruch nähern und in sich selbst ein Neues Wesen verwirklichen?

Laut Sri Aurobindo (1872–1950), der die humanistische Bildung und das Wissen des Westens mit den Weisheitslehren der spirituellen Tradition Indiens verband, geht es in der menschlichen Evolution ebenfalls um etwas, das über den herkömmlichen Verstand hinausgeht. Er beschreibt den notwendigen Prozess der Verwandlung, Transformation, und Durchlichtung des Körpers bis hinab in die Zellstruktur. Diese neuen geistig-seelischen Kräfte werfen die traditionellen Denkstrukturen und Vorstellungen durcheinander, so dass der einzelne Mensch seine äußeren Bezugspunkte in seinem Umfeld in Frage stellen muss, wodurch seine Orientierung und Sicherheit zunächst verloren gehen. Erst durch eine Selbstumwälzung kann er die Erkenntnis gewinnen, dass allein das göttliche Selbst



im Inneren Kraft und Verständnis gibt, wodurch sich alle sozialen Handlungen harmonisch auswirken und sich auf eine ganz neue Art stabilisieren. Die Dominanz des Materiellen tritt dadurch in den Hintergrund und der Mensch befreit sich aus behindernden Selbstkonzepten der Vergangenheit, die ihn gefangen halten. Dieser Neue Mensch ist in der Lage, das göttliche Prinzip in sich zu verwirklichen und mit Hilfe dieser neuen Bewusstseinssebene mit anderen selbst-bewussten Wesen zu kooperieren und zusammenzuarbeiten.

Meister Eckhart (1260–1328), ein Theologe und Philosoph des späten Mittelalters, befasste sich mit der Frage, wie Gotteserkenntnis zustande kommen kann. Er predigte seinen Hörern von seinen eigenen Selbst- und Gotteserfahrungen und sprach von der „Kraft, Freude und dem Glanz der Seele, welcher Christum gebäre“.

Die Geistes- und Rosenkreuzschule spricht in diesem Zusammenhang vom Gottesfunken bzw. vom Geistfunkenatom. Dieser Funke kann von jedem Menschen wahrgenommen werden, der bereit ist, sich aus den vielen trügerischen Erscheinungen der dialektischen Welt zu befreien. Sobald eine Berührung mit dem Geistfunken stattgefunden hat, öffnet sich der Mensch für einen Entwicklungs-

gang, der von seinem Herzen geleitet wird. Dies bedeutet, dass er auf den Pfaden der Selbsterkenntnis und Selbstübergabe solange wandelt, bis er das Reich des Wahns und der Unwahrhaftigkeit durchbrochen hat. Dieser Neue Mensch hat durch eine innere Revolte den alten Persönlichkeitsmenschen erkannt und zutiefst mit ihm gerungen. Er wird zu einem reinen, ehrlichen und wachsamem Schüler eines gnostischen Pfades, der immer deutlicher das Licht der Wahrheit erkennt. Die Stufen dieses Pfades sind auch in vielen alten buddhistischen Schriften ausführlich beschrieben und ein Geistes- und Rosenkreuzschüler des Westens findet eine ganze Reihe Bücher, die die alten Lehren in moderner Sprache wiedergeben.

In allen gnostischen Schriften wird „rechte Unterscheidung“ als erster Schritt auf dem spirituellen Pfad gelehrt. Es geht dabei immer um die Unterscheidung zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen; um den Unterschied zwischen dem unvergänglichen Höheren Selbst und der niederen vergänglichen Persönlichkeit. Ist diese Unterscheidung gesichert, verliert das Persönlichkeitsbewusstsein seine Macht.

„Alle Wesen unter dem Himmel haben ihren Ursprung im Seienden; das Seiende hat seinen Ursprung im Nicht-Seienden.“

Laotse

„In jedem Ding bin Ich des Dinges Same, in jeder Kraft die Urkraft aller Kräfte, in jedem Sein der Ursprung allen Seins; denn Ich bin alles; ohne mich ist nichts.“
(Bhagavad-Gita, 10. Gesang, Vers 39)

Jan van Rijckenborgh, der Begründer der Geistes- und Rosenkreuzschule, unterscheidet auch zwischen dem Aurischen Wesen als das Höhere Selbst, das wir mit unserem Verstand erschaffen, und dem wahren Höheren Selbst, das seinen Ursprung im Herzheiligtum hat. Aber es kann lange dauern, bis dieser Brennpunkt sich auf der unpersönlichen Ebene gefestigt hat.

In diesem Sinne ist der Bibelspruch: „Er muss wachsen, und ich muss weniger werden“ (Joh. 3.22) zu verstehen. „Er“, das ist der andere in uns, das andere Neue Wesen, das wir mit unserem irdischen Verstand weder fassen noch herstellen können.

Wir können uns aber für einen Wachstumsprozess öffnen, der nie nachlässt, die alte Persönlichkeit mit ihrem begrenzten Bewusstsein in den Hintergrund zu stellen, damit der Neue Mensch in uns erstehen kann.

Wem eine demütige Unterordnung unter Gottes Führung gelingt, weihet sein Leben dem Ziel, den Lichtfunken in sich immer wieder neu zu entfachen. So kann er Anteil erhalten am Allumfassenden Geist, dem Atem Gottes, der aus dem unbekanntem Reich, dem Pleroma der Gnostiker, durch das All weht.

Gesprächszeit

online
jeden ersten Dienstag 19.30 Uhr

Zoom-Meeting-Code unter
kiel@rosenkreuz.de

Online-Seminar

Unser kostenloses siebenwöchiges Online-Seminar gibt einen Einblick in Lehre und Ziel der Rosenkreuzer

www.rosenkreuz.de/seminar



kiel.info@rosenkreuz.de
Tel. 0163 4874680
www.rosenkreuz.de/kiel



GOLDENES ROSENKREUZ

Die Erneuerungskraft der Pflanzen

Es ist Mai und ich verbringe, wie so oft, den Nachmittag in meinem Garten. Die Sonne scheint, ein laues Lüftchen weht, die Vögel singen und fliegen geschäftig umher. Bienen und Hummeln summen von Blüte zu Blüte, Schmetterlinge gaukeln durch die Lüfte, es duftet nach Holunder und Heckenrosen und ich erlebe Frieden – Einssein mit der Natur.



In guter Gesellschaft

Die vielen Pflanzen in meinen Beeten leben miteinander in guter Gesellschaft.

Die mehrjährigen Stauden haben über die Jahre den Standort gefunden, auf dem sie sich wohlfühlen. Die einjährigen Pflanzen suchen sich jedes Jahr ihr Plätzchen neu. Dort, wo ihr Same auf die Erde fällt, keimen sie. Kleinbleibende Wildkräuter, zum Beispiel Vertreter von Storchenschnabel und Ehrenpreis, oder der Gundermann lassen sich nieder, wo kahler Boden sichtbar ist. Sie bedecken die Erde und halten sie feucht, wovon auch die größeren Pflanzen profitieren. Diese erheben sich ihrerseits der Sonne entgegen und bieten wiederum den kleineren Schatten und Schutz. Es sind gute Gemeinschaften entstanden, die beständig sind, aber doch in jedem Sommer wieder neu und anders.

Jedes Jahr im Frühling können wir uns darauf verlassen, dass die Pflanzenwelt von neuem ergrünt und erblüht – sich erneuert. Und jedes Jahr staune ich über die große Kraft, die in diesem Aufbrechen und Aufblühen sichtbar wird.



Krone

Die Erneuerung ist dabei nicht statisch und starr, sondern fließend und schließt auch das Ende, den Tod, mit ein, aus dem wieder neues Leben entstehen kann.

Jede Pflanze, vom Grashalm über das zarte Veilchen bis zur uralten Eiche, ist in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen eingebunden. Besonders deutlich erlebe ich die Erneuerungskraft und das Aufbrechen im Frühjahr an den Bäumen und besonders an der Rosskastanie. Schon im Winter fallen ihre prallen, klebrigen und glänzenden Knospen auf, die im März immer weiter anschwellen, bevor sie aufplatzen und kräftig



Kastanienblüten

leuchtendes Grün in die Freiheit entlassen. Schon bald entfaltet sich das Grün zu einer „Hand“ aus fünf bis sieben gefiederten Blättern, die größer und größer werden und immer dichter. „Schwarzschattende Kastanie, mein windgeregtes Sommerzelt“, so beschrieb Conrad Ferdinand Meyer (1825–98) die Kastanie in seinem gleichnamigen Gedicht und gerade, weil sie so wunderbar Schatten spendet, steht die Kastanie in vielen Gärten, Parks und Biergärten.

Direkt mit der Blattentfaltung bilden sich dann auch schon die Blütenkerzen an den äußeren Zweigen. Unzählige weiße Blüten erblühen im Mai mit gelben, später roten „Farbtupfern“ in der Mitte. Bienen und Hummeln sammeln nun fleißig Nektar und bestäuben sie dabei.

Nach diesem recht kurzen Blütenrausch beginnt sofort die Fruchtbildung. Die Früchte der Kastanie bilden sich, umhüllt von einer stacheligen grünen Schale. Erst im September, wenn sie rot-braun gefärbt und reif sind, öffnet sich die Umhüllung und die Kastanienfrüchte purzeln glänzend zu Boden – ein Fest für alle Kinder!

Die Früchte der Rosskastanie enthalten unter anderem viel Stärke und das macht sie zu einem wertvollen Nahrungsbaum für die Wildtiere des Waldes.

Türkische Reitknechte sollen ihren Pferden Kasta-

nienfrüchte unter das Futter gemischt haben, um sie von Husten zu heilen. Daher stammt vermutlich der Name Rosskastanie.

In der Naturheilkunde werden Rosskastanien-Zu-

Endlich Schluss mit der Sucht!

**Zuckerfrei
Rauchfrei
Leben ohne Alkohol
Einfach Abnehmen**

Behandlungstage in
Eckernförde
und in
Hamburg

Infos und Anmeldung:
04351 - 482 49 00

www.weiss-institut.de



Amir Weiss
Begründer der
Weiss-Methode



bereitungen vorwiegend in Salben oder Tinkturen gegen Schwellungen der Beine durch Venenstauungen verwendet. Das Aescin in den Kastanienfrüchten hat eine gewebeentwässernde Wirkung. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und

dichtet die kleinen Blutgefäße ab, wodurch weniger Flüssigkeit in das umliegende Gewebe dringen kann.

Ein anderer Inhaltsstoff der Früchte, das Aesculin, kann ultraviolette Strahlen binden. Es wird deshalb für Sonnenschutzmittel verwendet. Dr. Edward Bach, Begründer der Bachblütentherapie, nutzte die Knospen der Rosskastanie. Die Bachblüte „Chestnut Bud“ hat das „Festkleben“ an (schlechten) Gewohnheiten zum Thema. Wer immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten oder Situationen gerät und nicht aus Erfahrungen lernt, dem kann diese Bachblüte weiterhelfen. Erlöst von diesem „Festkleben“, können Erfahrungen konstruktiv umgesetzt und zur eigenen Weiterentwicklung genutzt werden – auch eine Form von Erneuerung.

Die Pflanzenwelt, so wie die Natur insgesamt, erneuert sich jedes Jahr wieder, darauf verlassen wir uns. Doch wie lange kann sie das noch? Viele Pflanzen und gerade auch Bäume leiden! Sie leiden unter dem, was wir Menschen ihnen antun in Form von Erd-, Luft- und Wasserverschmutzung, Bodenverdichtung, Trockenheit durch den menschengemachten Klimawandel und vielem mehr. So geschwächt sind sie anfällig für Krankheiten und Parasiten und viele Bäume sterben viel zu jung.

Es ist zwei Minuten vor Zwölf und es gilt, neue Wege zu gehen! Wege mit der Natur und nicht gegen sie. Nur, wenn wir es schaffen, jeder und jede Einzelne und als Gemeinschaft, unser Leben und unser Wirken in einen Zusammenhang mit dem Schutz und dem Erhalt der Pflanzen- und Tierwelt zu stellen, werden wir uns auf ihre Erneuerungskraft in jedem Frühling weiterhin verlassen können. Und diese Erneuerungskraft ist es, die letztendlich auch unser Überleben sichert.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen grünen Sommer!

Herzlichst Maren Axt
www.heilpflanzen-schule-alchemilla.de



Yoga
Einzelarbeit
Aura- und Energie-
körperausgleichungen

Holm 15
24340 Eckernförde
04351 726766

Adressenverzeichnis

Hier liegt das Magazin



für Sie aus

Akademie

24 **Elisabeth UH. Westermann**, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, www.DAO-THA.com, 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13 d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

Akasha-Chronik-Lesung

24 **Ina Brodersen**, Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karmacoaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnberg 15, 24354 Norby/Rieseby, 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

Akupunktur

24 **Praxis für Ostasiatische Heilverfahren und Integrative Medizin**, privatärztlich und Selbstzahler, Dr. med. Harald Lemke, Bahnhofstrasse 11, 1. Stock, 24340 Eckernförde, praxislemke@googlemail.com, 04351 4829152

Aromaberatung/-therapie

Britta Lamp, Raindrop-Massagen, Vorträge über die Wirkung der Öle, Young Living Öle, Young Living ID 12524379, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

Aroma-Coach

Saskia Beu, Aromapraktikerin, Aroma Touch Trainerin, Gesundheitspraktikerin für Aromapraxis, doTERRA certified, Essential Oil Specialist, Certified Animal Aromatherapy Specialist, Aroma Klang Praktikerin, Aroma Coach, Klang 1 nach Peter Hess, 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com

Mareile Frei, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate, 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de

Arzt

24 **Praxis für achtsame Medizin, Anke Prczygodda**, Ärztin für Allgemeinmedizin, Olshausenstr. 11, 24118 Kiel, 0431 59671914, www.ankeprczygodda.de

Praxis für Ostasiatische Heilverfahren und Integrative Medizin, privatärztlich und Selbstzahler, Dr. med. Harald Lemke, Bahnhofstrasse 11, 1. Stock, 24340 Eckernförde, praxislemke@googlemail.com, 04351 4829152

Dr. Dietmar Höhne, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

Astrologie

Praxis für achtsame Medizin, Anke Prczygodda, astrologische Integration von Persönlichkeitsanteilen, Ärztin für Allgemeinmedizin, Olshausenstr. 11, 24118 Kiel, 0431 59671914, www.ankeprczygodda.de

Autogenes Training

24 **Brigitte Greiff**, Diplom-Pädagogin, Praxis für Autogenes Training und Progress. Muskelentspannung n. Jacobson, Impulse-Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Beratung

EINFACH BESSER SCHLAFEN, Michaela Jacobs – Schlaftraining, Schlafplatzuntersuchung und Beratung, 04354 2833665, michaelajacobs@versanet.de, www.die-schlafberaterin-sh.de

23

Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Britta Lamp, Weiße Zeit Heilerin, Geomantin, Aurareinigung, Chakrenausgleich/-reinigung/-behandlung, Körperenergiebahnenharmonisierung, als Fernheilung, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

24

Ina Brodersen, Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karmacoaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

Cornelia Weiß, Diplom-Psychologin, Supervision und Coaching sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit Breema®-Körperarbeit, Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, cornelia_weiss@hotmail.com, www.cornelia-weiss.de

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®, Michaela Jacobs, 04354 2833665, michaela.jacobs@bemermail.com, www.michaelajacobs.bemergroup.com

EM Inntal, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare und Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, info@em-inntal.de, www.em-inntal.de

Die Befreiungshilfe, wenn das Miteinander gestört ist (vgl. S. 18), Gesund werden und bleiben, eine Hilfe zur Selbsthilfe, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

Christiane Larissa Apel, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Channelings, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

Naturheilpraxis Maïke Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

Channeling

Christiane Larissa Apel, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Channelings, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

Chi-Kung

Katharina Hirsch, Ausgebildete Lehrerin OCOM (Oregon College of Oriental Medicine), Gruppen- und Einzelsitzungen, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung, Stressabbau, balanciert leben, 0175 2843784, play@khirsch.com, www.khirsch.com

Coaching

Saskia Beu, Aromapraktikerin, Aroma Touch Trainerin, Gesundheitspraktikerin für Aromapraxis, doTERRA certified, Essential Oil Specialist, Certified Animal Aromatherapy Specialist, Aroma Klang Praktikerin, Aroma Coach, Klang 1 nach Peter Hess, 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com www.FrauDuft.com

Mareile Frei, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate, 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de

23

Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

24

Coaching im Quantenheilung, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölbohm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

Jürgen Willmann – Räume für Entwicklung und Transformation, Sanfte Wege in die innere Freiheit, Eckernförde, 04351 768222, www.juergenwillmann.de

Ina Brodersen, Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karmacoaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

Die Befreiungshilfe, wenn der Alltag und das Miteinander belastend sind (vgl. S. 22), Hilfe und Begleitung bei Schulproblemen, in Stresssituationen und Lebenskrisen, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

Darmgesundheit/-therapie

24

EM Inntal, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare und Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, info@em-inntal.de, www.em-inntal.de

Naturheilpraxis Maïke Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

Energiearbeit

Christiane Larissa Apel, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Channelings, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel. Mehr unter www.larissa-apel.de Kontakt: info@larissa-apel.de, 0431 887 849 81

Britta Lamp, Weiße Zeit Heilerin, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

Lars Schwauna, Praxis für naturnahe Gesundheit Mensch & Tier, 0176 10301385, 04347 7390397, www.lars-schwauna.de

Praxis für achtsame Medizin, Anke Prczygodda, Energiebehandlung, Reiki Meisterin, Ärztin für Allgemeinmedizin, Olshausenstr. 11, 24118 Kiel, 0431 59671914, www.ankeprczygodda.de

Claudia Olivia Gillmann, Energetische Einzelbegleitung, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

Naturheilpraxis Maïke Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

Bettina und Jürgen Dahlke, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, 0160 5657962, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

Familienaufstellung

Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Dr. Dietmar Höhne, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harsilee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

Fototherapiepflaster

LiveWave Beratung und Verkauf, Monika Schwannecke, 04324 1221, 0172 4123368, lebggesund@sw-nett.de, www.lifewave.com/lebggesund

Frauenbegleitung

Kerstin Rogge, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Geomantie

Geomantie Hans Hansen, Orts- und Hausheilungen, geschäftlich und privat: Niebywesterfeld 10, 24395 Nieby, 0170 3875112

Heiler

Heilende Hände für Menschen und Tiere, Olaf Anderson, Anerk. Heiler n. d. Richtlinien des DGH e.V., Holzkoppel 8, 23560 Lübeck, 0451 805007, mobil 0170 9740000, www.heilen-in-luebeck.de

Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in HL, HH, Eck- und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Britta Lamp, Weiße Zeit Heilerin, Geomantin, Kartenlegen, Raindropmassage, Smovey-Coach, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

Heilpflanzenberatung

Lars Schwauna, Praxis für naturnahe Gesundheit Mensch & Tier, 0176 10301385, 04347 7390397, www.lars-schwauna.de

Heilpflanzenschule

Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt, Seminare, Führungen, Knorrstück 3, 24376 Hasselberg, 04643 186928, axtmaren@gmail.com, www.heilpflanzenschule-alchemilla.de

Heilpraktiker

Birte Ernestus-Holtkamp, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrass 34, 22335 Hamburg, 0160 1555455, www.shiatsu-erleben-hamburg.com, info@shiatsu-erleben-hamburg.com

Naturheilpraxis für Klassische Homöopathie Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, info@Ulrich-Gappel.de, www.Ulrich-Gappel.de

Heilpraxis Henning Textor, Iridiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten Kornelia Duda, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, 04322 885633, www.heilpraktikerin-duda.de, www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de

Gesine Hansen Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Wegbegleitung als Einzelarbeit, Jahresausbildung zur Weg-GeherIn, 0160 99174410, info@weg-geherin.de, Merkurstr. 97, 24943 Flensburg, www.weg-geherin.de

Naturheilpraxis Maie Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maie-rasmussen.de, www.maie-rasmussen.de

EvaMaria Siebert, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

Heilpraxis

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie und spirituelle Heilarbeit, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölbohm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

Heilpraxis Henning Textor, Iridiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

Naturheilpraxis Maie Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maie-rasmussen.de, www.maie-rasmussen.de

Institute

Institut Weiss, Die Weiss-Methode zur Befreiung von Süchten, 04351 4824900, 030 72621202, antje.black@weiss-institut.de, www.weiss-institut.de

Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Kartenlegen

Britta Lamp, Kartenlegen nach Mme Lenormand und individuell, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

Klangarbeit

EvaMaria Siebert, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

Klangcode.de, Dagmar Längert, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv, Online-Seminare, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, Arthro-Fit-Sitzung, Gruppen- und Einzelsitzungen, 04641 9862191, 0172 9825298, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

Körperarbeit

Kerstin Rogge, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Quantum Bodywork – Sanfte Körperarbeit für Körper und Seele, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 5314, info@Ulrich-Gappel.de, www.Ulrich-Gappel.de

Britta Lamp, Smovey-Coach, Raindrop-Massage, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

Naturheilpraxis Maie Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maie-rasmussen.de, www.maie-rasmussen.de

Kunst

Eike Eschholz, Seelenbilder, Carlshöhe 78, 24340 Eckernförde, 04351 769609, info@eike-eschholz.de, www.eike-eschholz.de

Claudia Olivia Gillmann, Energetische Einzelbegleitung, Klang-Mal-Workshops, Klangmeditationen, Vedic Art Malkurse, Künstlerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

Lebensberatung/-begleitung

Kerstin Rogge, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Massagen

Frauke Jacobsen, Heilmassagen, Rain-Drop-Massage, pure Regenerierung mit wärmenden ätherischen Ölen, Druckpunktmassage mit Ölen, Entspannung pur, 0152 938386247, fj.regenbogen-garten.jimdo.com

Meditation

Katharina Hirsch, Qi-Gong, Mediation, Konfliktauflösung/-schlichtung, BodyTalk Sessions, B.A. in Psychology, Primär Therapy, Radical Honesty, Körper-/Geist-Harmonie durch Kommunikation auf allen Ebenen, Immunsystem stärken, Angstüberwindung, balanciert leben, 0175 2843784, play@khirsch.com. www.khirsch.com

EvaMaria Siebert, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

Messen

Messe „Weite Horizonte“ in Eckernförde, Ulrich Gappel und Jürgen Willmann, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, 0178 8236621, info@weite-horizonte.de, www.weite-horizonte.de

Julia Fischer, Heilsam-Messe in Glücksburg, Rudehalle, 24960 Glücksburg, 0176 24713155, www.julia-fischer-therapie.de, www.heilsam-messe.de

Nahrungsergänzung

EM Inntal, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare und Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, info@em-inntal.de, www.em-inntal.de

Naturheilpraxis

Lars Schwauna, Praxis für naturnahe Gesundheit Mensch & Tier, 0176 10301385, 04347 7390397, www.lars-schwauna.de

Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten, Kornelia Duda, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, 04322 885633, www.heilpraktikerin-duda.de, www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de

Naturheilpraxis Maike Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maike-rasmussen.de, www.maike-rasmussen.de

Pilgern

Jürgen Willmann – geführte Pilgertouren. Pilgerprojekt 2021: singend, tönend und klingend auf dem franz. Jakobsweg. 04351 768222, www.juergenwillmann.de

Psychotherapie

EvaMaria Siebert, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

Gesine Hansen Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Wegbegleitung als Einzelarbeit, 0160 99174410, info@weg-geherin.de, Merkurstr. 97, 24943 Flensburg, www.weg-geherin.de

Dr. Dietmar Höhne, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

Qi-Gong

Katharina Hirsch, Ausgebildete Lehrerin OCOM (Oregon College of Oriental Medicine), Gruppen- und Einzelsitzungen, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung, Stressabbau, balanciert leben, 0175 2843784, play@khirsch.com, www.khirsch.com

Quantenheilung

Quantenheilung, Einzelanwendung sowie Ausbildungen, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölböhm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

Schamanen

Gesine Hansen Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Wegbegleitung als Einzelarbeit, Jahresausbildung zur Weg-GeherIn, 0160 99174410, info@weg-geherin.de, Merkurstr. 97, 24943 Flensburg, www.weg-geherin.de

Bettina und Jürgen Dahlke, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253 und 0160 5657962, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

Schlafplatzuntersuchung

EINFACH BESSER SCHLAFEN, Michaela Jacobs – Schlaftraining, Schlafplatzuntersuchung und Beratung, 04354 2833665, michaelajacobs@versanet.de, www.die-schlafberaterin-sh.de

Schulen

Shiatsu: Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, www.schule-fuer-shiatsu.de, schule@fuer-shiatsu.de

Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt, Seminare, Führungen, Seminaradressen, Knorr-lück 3, Bordesholm und Backhaus in Fahrdorf bei Schleswig, 04643 186928, axtmaren@gmail.com, www.heilpflanzenschule-alchemilla.de

Elisabeth UH. Westermann, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, www.DAO-THA.com, 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13 d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

ascendium, Ananda Ulrike Best, Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990, info@ascendium.de, www.ascendium.de

Die Befreiungshilfe, wenn das Miteinander belastend ist (vgl. S. 18), Gesund werden und bleiben, Weiterbildung zum Sozialkümmerer, Zusatzqualifikation für soziale und pädagogische Berufe, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

Seminare/Workshops

22 Shiatsu: Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, www.schule-fuer-shiatsu.de schule@fuer-shiatsu.de

23 Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

24 Qi Gong, Stärkung des Immunsystems, innere Ruhe gewinnen, Selbsterfahrungsgruppen, Angstüberwindung, balanciert leben, Kommunikationsseminare – wie kann ich ehrlich und effektiv kommunizieren und wahre Intimität erfahren, Katharina Hirsch, 0175 284 3784, play@khirsch.com. www.khirsch.com

Klangcode.de, Dagmar Längert, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv, Online-Seminare, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, Arthro-Fit-Sitzung, Gruppen- und Einzelsitzungen, 04641 9862191, 0172 9825298, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

Goldenes Rosenkreuz, Lectorium Rosicrucianum e. V., Andreas-Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, 0163 4874680, kiel.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

ImpulseSeminare, Geomantie mit Hans Hansen, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, info@ImpulseSeminare.de www.ImpulseSeminare.de

ascendium, Ananda Ulrike Best, Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990, info@ascendium.de, www.ascendium.de

Die Befreiungshilfe, Persönlichkeit und Kraftorte entwickeln (vgl. S. 18), Weiterbildung zur Supervision, Aufräumen von energetischen Störungen im privaten und beruflichen Umfeld, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

Dr. Dietmar Höhne, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

Kerstin Rogge, Luna Yoga® Lehrerin, Praxis für ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Eichenkratt 5, 24963 Tarp, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Bettina und Jürgen Dahlke, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, 0160 5657962, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

Die Befreiungshilfe, Gesund werden und bleiben, Ausbildung zum Sozialkümmerer, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

Seminarhäuser

Seminarhaus, ImpulseSeminare, Seminarorganisation, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, 0178 8236621, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

Norby Garden Seminarhaus, Seminare, Workshops, Meine etwas andere Auszeit, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, brodersen@fermate-beratung.de, www.norby-garden.de, 0152 01703086

HAUSvier Seminarhaus, Auf der Dahne 20, 31848 Bad Münder, 05042 5274270, hausvier@rosenkreuz.de; www.hausvier.de

Singen

23 EvaMaria Siebert, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

24 Sabine Bevendoff, Singkreise und -seminare, CDs, Einzelbegleitung, Rituale und Jahreskreisfeste, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 33, 24340 Eckernförde, 04351 879756, kontakt@sabinebevendoff.de, www.sabinebevendoff.de

Shiatsu

22 Shiatsu: Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, www.schule-fuer-shiatsu.de, schule@fuer-shiatsu.de

24 Birte Ernestus-Holtkamp, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrasse 34, 22335 Hamburg, 0160 1555455, www.shiatsu-erleben-hamburg.com, info@shiatsu-erleben-hamburg.com

Maritta Kuhr-Paulsen, Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin, Marienbader Str. 21, 24146 Kiel, 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com, www.shiatsu-in-kiel.de

38 Antje Tittelmeier, Okerstraße 5 b, 38176 Wendeburg, 05303 930206, 0177 8668248, antje@tittelmeier.de

Supervision

23 EvaMaria Siebert, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

24 Cornelia Weiß, Diplom-Psychologin, Supervision und Coaching sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit Breema®-Körperarbeit, Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, cornelia_weiss@hotmail.com, cornelia-weiss.de

Tanz

Naturheilpraxis Maïke Rasmussen, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

Tierkommunikation

Tierkommunikation mit dem Tensor – Fragen, die ich meinem Tier immer schon einmal stellen wollte, Mechthild Petersen, 04351 477318, mechthild-petersen@t-online.de

Verlage

Längert-Verlag, Magazine Weite Horizonte und horseWOMan, Sticker- und Postkartenlabel ProvinzProdukt, Holm 45, 24392 Süderbrarup, 04641 9862191, info@laengert.verlag.de, www.laengert-verlag.de

Triskel Verlag, Antje Tittelmeier, Okerstraße 5 b, 38176 Wendeburg, 05303 930206, 0177 8668248, antje@tittelmeier.de

Yoga

Mareile Frei, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate, 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de

Brigitte Greiff, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin, Hatha Yoga Schule, Impulse-Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Helga Simon, Yoga-Gruppen, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

Kerstin Rogge, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Erneuerung

*Wenn du die Absicht hast
dich zu erneuern,
tu es jeden Tag.*
Konfuzius

*Liebe ist die stärkste Macht der Welt,
und doch ist sie die demütigste,
die man sich vorstellen kann.*
Mahatma Gandhi



*Darum lassen wir nicht nach,
sondern wenn auch der Mensch, der wir äußerlich sind,
verfällt, wird gewiss der Mensch,
der wir innerlich sind, von Tag zu Tag erneuert.*
2. Korinther 4:16

*Lehre diese dreifache Wahrheit allen:
Ein großzügiges Herz,
eine freundliche Rede,
ein Leben im Dienst und Mitgefühl sind die Dinge,
die die Menschheit erneuern.*
Buddha

*Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.*
Unbekannter Autor

*Ich weiß nicht, ob es besser wird,
wenn es anders wird.
Aber ich weiß, dass es anders werden muss,
wenn es besser werden soll.*
Georg Christoph Lichtenberg

*Gerade wer das Bewahrenswerte
bewahren will, muss verändern,
was der Erneuerung bedarf.*
Willi Brandt