

# Weite # rizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität



Thema

## Freiheit

„Freiheit“ von Diana Gumz

Armin Risi

**Polarität und Dualität –  
wie wir echte Einheit finden können**

Zum Thema

**Freiheit ist eine  
Entscheidung**

# Diana Gumz



**BUNTES  
IM GRÜNEN**  
by Diana Gumz

Farberlebnisse warten in meinem Atelier auf euch!  
Kurse, Projekte, Events, Mädchenabende,  
Geburtsstagsfeiern, Zeit zu zweit, Teamevents, oder  
einfach so

**Kunst: [www.dianagumz.de](http://www.dianagumz.de)**  
**Kurse und Events: [www.buntes-im-gruenen.de](http://www.buntes-im-gruenen.de)**  
**[info@buntes-im-gruenen.de](mailto:info@buntes-im-gruenen.de) - Tel. 01512046326**

Das Leben stellt uns heute vor so viele Herausforderungen. Tausend Möglichkeiten, Entscheidungen, die getroffen werden müssen, Familie, berufliche Leistungsfähigkeit und all die kleinen und großen Abenteuer des Alltags fordern unsere ganze Aufmerksamkeit. Umso wichtiger ist es bei all dem Anspruch, sich nicht selbst aus den Augen zu verlieren und gut für sich zu sorgen. Eine kleine Auszeit, Kraft tanken und dabei noch kreativ sein - Wäre das etwas für dich?

Genau da setze ich an. Mit den von mir angebotenen Projekten biete ich dir die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren, dich kreativ auszudrücken, durchzuatmen und die Zeit ganz für dich zu nutzen. Mit der hier erlangten Leichtigkeit gelingt es dir auch im Alltag besser mit Stress umzugehen und Ressourcen zu aktivieren. Und für alle, die sich einfach nur einmal im Bereich der Farben ausprobieren wollen, gibt es verschiedene Workshops.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich freue mich auf euch!

## Thema „Freiheit“

Freiheit, Mitte-Schule und  
Gesundheit 6



Das Miteinander braucht Hilfe –  
von der Idee der sozialen Kraftorte 16



Freiheit ist eine Entscheidung 14



Buchbesprechung: Das große Handbuch  
der Numerologie 29

Über den Wolken muss die Freiheit wohl  
grenzenlos sein ... 18

Natur- und Märchenspaziergänge  
Arjana Gertrud Stöcker 30

Freiheit 44

Hypnose und Trancearbeit 32

Freiheit ist in diesem Moment 48

Die Arthrose-Fit-Sitzung 38



„Alles, was du brauchst, trägst  
du in dir!“ – oder warum ich  
selbst mein bester Kompass  
bin 50



Das Vermächtnis der Waitaha Teil 2 40

Sind wir frei? 52

Von der befreienden Kraft, dem eigenen Rhythmus  
zu folgen, und dem Geschenk der wilden Frau  
in dir 43

Die Freiheit zu leben, wie es mir gefällt 58

Neues von der Wallfahrt Teil 3: Freiheit 56

Kann ichs wagen auszusprechen,  
was in mir ist? 60

Polarität und Dualität –  
wie wir echte Einheit finden  
können 62



## Portraits | Berichte

Die Kraft der Wildkräuter



Buchvorstellung: Gott und die  
Götter 67

Alchemie des Herzens 10

Mit dem Emotionscode Blockaden lösen 68

Gesunden, heilen und auf dem eigenen Weg mit  
Freude weitergehen 11

Der Emotionscode 69

Mit EM die Welt ein bisschen  
besser machen 12



**Rubriken**  
Inhaltsverzeichnis 3  
Impressum | Editorial 4  
Kalender März | April | Mai 20  
Kalender regelmäßige Termine 27  
Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen 34  
Kleinanzeigen 70  
Adressenverzeichnis 71

Holm 45  
24392 Süderbrarup  
Tel. 04641 9862191  
mobil 0172 9825298  
info@laengert-verlag.de

**Auflage:** 6.500 Exemplare, klimaneutral auf chlorfrei gebleichtem Bilderdruckpapier, gestrichen mit migrationsarmen Farben.

**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](http://www.weite-horizonte.de) und [www.laengert-verlag.de](http://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: 1. November  
Frühlingsausgabe: 1. Februar  
Sommerausgabe: 1. Mai  
Herbstausgabe: 1. August

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



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

und wieder einmal staune ich, wie gut unser Frühlingsthema in die aktuelle Zeit passt.

Freiheit – eigentlich kann ich sie in der Lockdown-Zeit gar nicht richtig spüren. Je länger ich mich unfrei fühle, desto unruhiger und unzufriedener werde ich. Deshalb frage ich mich: „Warum habe ich dieses Thema überhaupt gewählt?“ Als ich meinen Freund in der Vorbereitung der Winterausgabe im November fragte: „Welches Thema kannst Du Dir für die Frühlingsausgabe vorstellen?“, kam es wie aus der Pistole geschossen: „Freiheit“. Ich dachte: „Okay, das ist sportlich, da wir ja vor dem nächsten Lockdown stehen, aber bis März ist sicherlich schon alles vorüber und wir gehen fröhlich in eine neue Zeit.“

Jetzt ist es bald März und wahrscheinlich bleiben wir noch länger zu Hause. Wenn ich meine persönlichen Ängste beiseitelasse, dann genieße ich die ruhige Winterzeit sehr. Ich bin den halben Tag, während es hell ist, damit beschäftigt, unsere Pferde und Hunde zu versorgen und verbringe deshalb viel Zeit im Freien und in der Natur.

Das ist der schöne Teil, den unschönen Teil erlebe ich, wenn ich meine Kunden anschreibe und anrufe und von ihnen oft höre: „Ich würde so gerne weitermachen, Artikel schreiben und meine Anzeige schalten, aber ich habe seit Monaten kein Einkommen und ich weiß nicht,



wie es weitergehen soll.“ Dann wird mir bewusst, dass „wir“ mit unserer Arbeit nicht systemrelevant sind. Das kann ich nicht verstehen, denn gerade jetzt brauchen die Menschen Unterstützung und Hilfe für ihre Gesundheit, Psyche und die Seele. Somit werden alternative Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Heiler, Yogalehrer und alle, die sich berufen fühlen, die Menschen mit ihrer Arbeit zu unterstützen, mehr denn je gebraucht. Und dafür geben wir ein Magazin wie das „Weite Horizonte“ heraus, damit man uns finden kann. Und damit bieten wir allen die Möglichkeit, sich frei zu entscheiden, wie es für sie weitergehen kann.

Das Jahr 2020 hat mir gezeigt, wie wichtig gute Beziehungen zu Menschen sind, da wir alle im selben Boot sitzen und denselben Sturm erlebten. Viele Selbstständige hatten es wirklich schwer, ihre Arbeit auszuüben. Ständig wurden wir im Arbeits- und Privatleben neu reglementiert und mussten uns dadurch neu erfinden. Auch von Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, sind viele von Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit betroffen.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei unseren tapferen Autoren und Anzeigenkunden ganz herzlich bedanken, denn das Magazin „Weite Horizonte“ finanziert sich ausschließlich über die An-



zeigenwerbung. Wenn Sie nicht allesamt so tapfer durchhalten würden, dann hätten wir keine Chance, das Magazin herauszubringen. Ich fühle neben der geschäftlichen Verbindung eine tiefe Freundschaft und Herzensverbindung zu Ihnen und freue mich zu jeder Ausgabe über die intensiven Gespräche, die Licht und Freude in meine Arbeit bringen. Ich glaube, dass diese Liebe zu Ihrer Arbeit und zu den Menschen durch unser Magazin spürbar und erlebbar wird.

Wir wünschen Ihnen von Herzen Gesundheit, Liebe, Freude, Freiheit und den Glauben, dass alles einen Sinn hat.

In herzlicher Verbundenheit

Ihre

*Dagmar Längert*

# Freiheit, Mitte-Schule und Gesundheit



von Dr. med. Harald Lemke,  
lè hai lóng

Beim Thema „Freiheit“ ist mir als altem Soziologen in Phasen des Sturmes und Dranges freilich sogleich der ehrwürdige Spruch Rosa Luxemburgs: „Freiheit ist immer die Freiheit der Andersdenkenden“ in den Sinn gekommen.

In Zeiten von Facebook & Co. würde ich vermutlich gleich Doppel-Likes von den einen bekommen und zugleich als fanatischer Linker von den anderen beschimpft werden – und vermutlich wissen beide Seiten nicht einmal, dass Rosa Luxemburg selbst ganz weit von ihrem Niedergeschriebenen entfernt war und ich selbst weder das eine noch das andere bin.

Mir stellt sich bei allem die Frage:

## Wo um alles in der Welt ist vernunftbetonter Diskurs im Kleinen wie im Großen noch zu finden?

Es scheint kaum mehr möglich, reflektiert über so gut wie „alles“ zu sprechen, ohne gleich von Platitüden, Desinformiertheit und im schlimmsten Fall ignoranter Aggression platt gewalzt zu werden.

## Gesunde Mitte – gibt es die noch?

Und die „gesunde Mitte“ hat einen ganz bedeutenden Platz in der chinesischen Medizin. Bei all den weit verbreiteten Irrtümern auch über die chinesische Medizin werde ich nicht müde zu betonen, dass die TCM ein relativ modernes Konstrukt ist und in der chinesischen Geschichte multiple Strömungen oft parallel existiert haben.

Die Erd-Schule bzw. Schule der Mitte ist eine der auch in der Moderne bekannteren Schulen und deren Fokus ist – übertragen auf den einzelnen Menschen und seinen Körper – **die „gesunde Mitte“**.

Und auch jene besteht in viel zu vielen Fällen nicht mehr.

Li-Dong Yuan, auch bekannt unter dem Namen Li Gao, gilt als einer der 4 großen Meister der Jin-Yuan-Periode (1115–1368 n. Chr.) und begründete die Erdschule. In der Elementelehre in der Chinesischen Medizin ist das Element Erde mit Magen und Milz, der Mitte, assoziiert. Milz und Magen gelten als Quelle des sogenannten postnatalen Qi und aus Sicht Li Dong-Yuans ist jede Erkrankung letztlich auf eine Pathologie in diesem Bereich zurückzuführen.



Das pränatale Qi wird uns von unseren Eltern mit ins Leben gegeben – Quantität sowie Qualität. Das ist unser „Bankkonto fürs Leben“. Über das postnatale Qi vermögen wir dieses Bankkonto möglichst lange gefüllt zu halten. Gehen wir schändlich damit um, unterliegt unser Bankkonto deutlich schneller dem „Verzehr“... und schauen wir uns an, wie viele Menschen Schwierigkeiten mit ihrer Mitte haben, erfassen wir die Dimension dieses Problems.



Unser Lebensstil ist hier offensichtlich ein bestimmender Faktor und Li Dong-Yuan bereits benannte drei Hauptfaktoren als Quelle potenziellen Schadens der Mitte (Milz und Magen): „Ungezügeltes Speisen und Trinken“, Überarbeiten, das zu Erschöpfung führt, sowie die Auswirkungen exzessiver Emotionen.

Man überlege sich, zu welcher Zeit Li Dong-Yuan dies formulierte und was der gegenwärtige Zustand ist.

Und wie viele von uns sind nicht einmal bei klaren Anzeichen einer Schwäche der Mitte (von simplen Verdauungsschwierigkeiten bis hin zu Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und vieles mehr) bereit, von den Gelüsten zu lassen oder das Problem ernsthaft anzugehen?

Leider ist das Thema „Ernährung“ wie Religion oder Politik. Es kann noch so offensichtlich sein und dennoch halten wir an unseren Liebesspeisen, Exzessen und auch Verirrungen fest. Gegenüber Beratung tendieren wir resistent zu sein und wir wollen, dass Behandlungen uns erlauben, an allem festzuhalten, anstatt zu erkennen, dass Genesung oft erst möglich wird, wenn wir bereit sind, Veränderung zu ermöglichen und zuzulassen.

Wenn ich das dem ein oder anderen ganz unverblümt so sage, sehe ich in manchem Gesicht ein „das schlägt mir jetzt aber ganz schön auf den Magen, Herr Lemke“. Bekanntlich sprechen wir dies nicht primär unter Bezug auf nicht bekömmliche Gerichte aus, sondern äußern uns so oder ähnlich,

wenn es um emotionale Reaktionen mit Bezug auf Ereignisse geht.

Aber nicht nur diese akuten Reaktionen greifen unsere Mitte an. Ungelöste, in einem schwelende Emotionen ohne Ventil nach außen führen über die Zeit zu einer Schwächung unserer Mitte – und das nicht selten beträchtlich.

Versteht man aus einer spezifischen Perspektive betrachtet, dass die Basis des Körpers das Qi des Magens ist, wird einem klar, welchen Stellenwert die Mitte mit Blick auf Gesundheit und Krankheit hat.

Gesunder Lebensstil, Begleitung durch die Chinesische Medizin, Bereitschaft zu Veränderung u. a. ermöglichen, die Mitte bestmöglichst wieder herzustellen, wenn sie aus den Fugen geraten ist, und helfen, sie zu bewahren, solange jene noch im Lot ist.

Und eine balancierte Mitte in uns ist die Voraussetzung für eine mögliche Balance im Außen. Und nur, wenn wir im Miteinander die Balance finden und wieder mehr zu einer Mitte, dürfte Freiheit wirklich möglich sein.

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

## Die Kraft der Wildkräuter

Der Winter verabschiedet sich. Das Warten auf den Frühling nimmt bald ein Ende. Doch in diesem Jahr warten wir genau so sehnsüchtig darauf, zu einer Normalität zurückkehren zu dürfen. Vielleicht ist unsere durch ein Virus geprägte Lage vergleichbar mit der Situation, in der sich unsere Altvorderen alle Jahre wieder am Winterende befanden? Die Einschränkungen, die unser Leben seit Monaten begleiten, zehren an uns sowohl in materieller als auch seelischer Hinsicht. So ähnlich zehrte der lange Winter an den Kräften unserer Vorfahren. Wochenlang froren sie in ihren einfachen Behausungen. Sie hatten wenig zu essen. Frische Früchte, Gemüse, Beeren und Kräuter waren gar nicht da. Wie groß musste ihre Sehnsucht nach saftigen, kraftspendenden Pflanzen gewesen sein? Sie gruben unter dem Schnee die Vogelmiere aus, sammelten die Brunnenkresse an eiskalten Flüssen und warteten auf die ersten Blätter des Scharbockskrautes oder der Knoblauchrauke. Auch die Brennnessel zählte zu diesen hoch geschätzten Pflanzen. Heute wissen wir, dass sie viel Eisen, Chlorophyll, Vitamin C und A, Gerbstoffe, Kalzium, Natrium, Kieselsäure und Schwefel enthält.



Brennnessel

Welche Inhaltsstoffe die Pflanzen enthalten, wussten unsere Ahnen nicht. Sie konnten die Heilkräuter trotzdem nutzen, da sie auf die Erfahrung ihrer Vorfahren zurückgreifen konnten. Das Wissen über die Anwendung der Pflanzen wurde von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Auch



Knoblauchrauke

heute gibt es immer mehr Menschen, die sich für die Pflanzen vor unserer Haustür interessieren und mehr über sie erfahren möchten. Das ist auch richtig so, denn bevor man Pflanzen sammelt und nutzt, muss man sie sicher bestimmen können. Auch der Zeitpunkt des Sammelns ist wichtig: Zum Beispiel werden die Scharbockskrautblätter und der Waldmeister nur vor der Blüte gesammelt.

Im Frühling schmecken die Wildkräuter mild, sind besonders zart und aromatisch. Es lohnt sich immer wieder, eine Handvoll frischer Kräuter

Vogelmiere



Waldmeister

zu sammeln und mit ihnen unsere Speisen zu bereichern. Man kann sie vielfältig „unterbuttern“, indem man z. B. eine Kräuterbutter zubereitet oder sie als Butterbrotbelag nutzt. Frische Kräuter, über eine Suppe gestreut oder einem Salat beigemischt, verleihen der Mahlzeit einen besonderen Pfiff.

Probieren Sie die **Wildkräuterküchlein** aus:

Wildkräuter abspülen und kleinhacken. 400 g Quark oder Schichtkäse, 2 Eier, 4 EL Dinkelmehl, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und zwei Handvoll der kleingehackten Wildkräuter mit einem Stabmixer pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel kleine Portionen des Quarkteigs in die Pfanne legen und goldbraun backen. Dazu passt eine mit Schafgarbenblättern bestreute Gurke oder ein Salat.

Es macht Freude, die Kräuter um uns herum mit allen Sinnen kennenzulernen. Sie sind hübsch anzusehen, duften und schmecken gut oder interessant. Ihre Blätter sind rau, pelzig, glatt, borstig ... Und falls Sie Interessantes und Wissenswertes über Wildkräuter und andere Heilpflanzen hören möchten, dann besuchen Sie die Veranstaltungen der „Heilpflanzenschule Kräuterwelten“. Alle Termine finden Sie auf der Website [www.heilpflanzenschule-kräuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-kräuterwelten.de). Falls nicht anders möglich werden einige Seminare online stattfinden.



Wildkräuterküchlein

**Heilpflanzenschule Kräuterwelten**  
[www.heilpflanzenschule-kräuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-kräuterwelten.de)  
 Ausbildung in Heilpflanzenkunde  
 Kräutelerlebniswochen  
 Augen-Wellness-Seminar  
 Kräuterseminare und Wanderungen  
**Naturheilpraxis Balance**  
[www.heilpraktikerin-duda.de](http://www.heilpraktikerin-duda.de)  
 Homöopathie und Kräuterheilkunde  
 Heilpraktikerin Kornelia Duda  
 Im Wiesengrund 9 · 24582 Bordesholm  
 Tel.: 04322 885633  
 E-Mail: [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@gmail.com)

# Alchemie des Herzens

Was zurückbleibt ist kindliche Neugierde – die Blüte des Nichtwissens, die sich vom Wunder nährt.



von Katharina Hirsch  
www.khirsch.com

Der rote Faden, der sich durch mein sehr buntes Leben zieht, ist die Liebe zum Unerklärlichen, Endlosen, zum Nichtwissen, das im Wunder lebt. Was macht mich oder dich aus? Was ist Wahrheit und was ist wahr? Was ist Gesundheit und wie drückt sich Gesundheit aus?

Wie können sich Menschen in ihrem Glauben so sicher sein und was hat das für Auswirkungen auf sie selbst und die Umwelt? Diese Neugierde hat mich reich in meinem Leben beschenkt.

Ich habe u. a. als Therapeutin, Mediatorin, Qi-Gong-Lehrerin, BodyTalk-Anwenderin, Seminarleiterin, Mutter, Künstlerin (Film und Theater), Musikerin, Poetin und mit Permakultur gearbeitet. Ich habe gelernt, nicht alles zu glauben, was ich denke, und dem „Sein“ zu vertrauen. Alle meine Erfahrungen fließen in meiner Arbeit zusammen. Ich begleite meine Klienten mit energetischem und praktischem Ansatz durch ihren Prozess, sich wiederzufinden. Ziel ist es, die eigene Weisheit wieder zu erkennen und ihr zu vertrauen, so dass wir dann in emotionaler Bereitschaft, Inspiration, körperlicher Gesundheit und Intimität authentisch leben können.

Ein Satz, den ich oft in meiner Praxis höre, ist: „Ich fühle mich, als ob ich nach sehr langer Zeit wieder nach Hause komme.“

Es entsteht eine Entspannung, die sich im Körper-Geist-System manifestiert.

Auch Tiere zeigen diese Entspannung und lieben meine Arbeit.

Wenn ein Wesen nicht authentisch lebt, seiner eigenen Stimme nicht mehr vertraut und innere, oft unbewusste Bedürfnisse lange ignoriert werden, kommt das System in Spannung. Das manifestiert sich im emotionalen, geistigen und körperlichen Bereich durch Symptome, die wir Krankheit oder auch Unfälle nennen.

Durch das Beleuchten dieser verborgenen Bedürfnisse (Erleuchtung) kann das System sie erkennen und durch die Alchemie des Herzens wieder eine mehr authentische Kommunikation finden und so ein heilendes Gleichgewicht erzeugen. Das empfinden wir dann als Frieden, Gesundheit und Freude im Leben.

Dieser Prozess hat nichts mit dem bewussten Denken zu tun.

Wir arbeiten im Feld der endlosen Möglichkeiten. Das klingt vielleicht etwas ungläubwürdig, doch ich habe mit dieser Arbeit Dinge erlebt, die ich mir manchmal selbst nicht glaube. Nicht ich verursache die Heilung, sondern die intuitive, phänomenale Intelligenz, die durch jeden fließt.

In Dankbarkeit  
Katharina Hirsch  
Aschauer Landstr.4a, Altenhof  
Tel: 04351 8893495, 0175 2843784  
Play@khirsch.com, www.khirsch.com

# Gesunden, heilen und auf dem eigenen Weg mit Freude weitergehen

Seit dem Jahr 2000 ist das Ehepaar Textor/Simon gemeinsam in Eckernförde tätig. Ihr Lebensmotto „Gesunden, heilen und auf dem eigenen Weg in Freude gehen“ geben sie an die Menschen weiter, die zu ihnen kommen. Auf vielerlei Weise zeigen sie, wie es möglich wird, den passenden Weg zu finden und weiterzugehen.



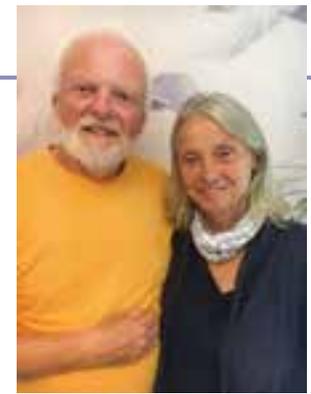
Helga Simon bietet in kleinen Gruppen Yoga und in Einzelarbeit **Aura- und Energiekörperausgleichungen** an.

Henning Textor ist seit 27 Jahren als Heilpraktiker tätig. Seine Schwerpunkte liegen in der **Heilpraxis** und in der Diagnose mittels **Irismikroskopie** und **Biotensor**.

Die von ihm ausgetesteten Methoden und Heilmittel helfen dem Patienten, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, Blockaden aufzulösen, die den Körper ausbremsen, und in ein Fließgleichgewicht (Homöostase) zu kommen. Bei einem Energiemangel gehen die Organe in einen degenerativen Zustand über, bei überfließenden Energien kommt es zu Allergien und Entzündungen. Was jeder Mensch braucht, ist

individuell unterschiedlich. Homöopathische und ayurvedische Mittel, Urtinkturen von Heilpflanzen, Mineralien, Enzyme und Aminosäuren (**Orthomolekulartherapie**) können dabei helfen.

Nosoden von Viren, Bakterien und Toxinen spüren krankmachende Informationen auf, die im Bindegewebe oder in der Zelle abgespeichert sind, und machen sie über aktive Reaktionen wieder sicht- und ausleitbar. Abwehr- und Selbstheilungskräfte werden so optimal stimuliert. Gewebeübersäuerung führt oft zu Muskelhartspann, Wirbelblockierungen und zu einem Beckenschiefstand. Bei diesen Problemen oder bei Unfallfolgen setzt Henning Textor gezielte Griffe oder Griffkombinationen aus der **Chiropraktik** ein, die zur Wiederherstellung der Mobilität der Wirbel führen, damit die Energie und das Blut wieder störungsfrei fließen können.



Henning Textor  
und Helga Simon

Die Arbeit seiner Frau Helga am Energiekörper, der im und um den physischen Körper liegt, rundet die Behandlung ab.



HEILPRAXIS  
HENNING TEXTOR  
IRISDIAGNOSE  
ORGONTHERAPIE  
NOSODENTESTUNG  
ORTHOMOLEKULARTHERAPIE  
CHIROPRAKTIK

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

## Mit EM die Welt ein bisschen besser machen

Numerologisch gesehen ist das Jahr 2021 die Nummer „5“. Diese Nummer steht für „persönliche Freiheit“ und unterstreicht damit den Beginn eines neuen Zyklus, der am 21. Dezember 2020 mit der Jupiter-Saturn-Konjunktion im Zeichen Wassermann begonnen hat. Diese Konjunktion symbolisiert den Startpunkt eines bedeutenden Prozesses, der uns erkennen lässt, wie wichtig es ist, das Verbindende hervorzuheben, soziale Verantwortung zu übernehmen und das gemeinsame Wachstum voranzutreiben.

Das Thema Freiheit ist für mich eng verbunden mit den Themen zukunftstaugliche Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen, für ein Effektives Miteinander, ein Achtgeben auf andere und sich selbst, für ein Arbeiten in Einklang mit der Natur und für das Klima. Darin werde ich täglich durch die **Effektiven Mikroorganismen** unterstützt.

Der Dalai Lama bestätigt diese Sichtweise in seinen Worten: „Es gibt nur zwei Tage, an denen man so gar nichts tun kann: Der eine heißt gestern, der andere heißt morgen; also heute ist der richtige Tag, um zu lieben, zu glauben, zu handeln und vor allem zu leben.“ Nehmen Sie sich beispielsweise täglich eine bestimmte Zeit, um etwas zu tun, das Sie beruhigt und sammelt: ein Spaziergang, Meditation oder die Vorbereitung des Gartens auf den Frühling.

### Kreislaufwirtschaft für den Garten mit EM

EM steht für lebendige, gesunde Böden und Humusaufbau – es macht die Böden dürrerotolerant



und speichert CO<sub>2</sub>. EM ist kein Dünger, jedoch werden durch das Ausbringen der Mikroorganismen wichtige Voraussetzungen dafür geschaffen, dass vorhandene Nährstoffe im Boden wieder pflanzenverfügbar werden. Sobald es frostfrei ist, gilt es, die Böden für das kommende Gartenjahr vorzubereiten, z. B. durch Ausbringen von **EMa** über das Gießen.

Eine nachhaltige Art, Küchenabfälle zu verwerten, ist das **Bokashieren**.

In Bokashi-Eimern werden Küchenabfälle unter Luftabschluss zu wertvollem Dünger fermentiert, mit Hilfe von Ef-

fektiven Mikroorganismen und vorfermentierter Pflanzenkohle, das Vorgehen ähnelt der Sauerkrautherstellung. Das hergestellte Bokashi wird untergegraben und ernährt so das Bodenleben, z. B. die Regenwürmer, und sorgt für fruchtbare und nährstoffreiche Erde und gesunde Pflanzen. Mit der Zeit entsteht so fruchtbare Schwarzerde.

Das Motto bei **EM** lautet: **Vorbeugen statt bekämpfen**

**EM** stärkt die Pflanzen und verhindert dadurch Krankheiten. Die Mikroorganismen wirken wie eine Art Platzhalter, sind sie im Boden und auf den Blättern ausreichend



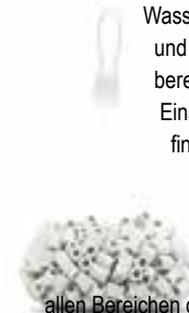
vorhanden, können sich Schadkeime (Pilze, Rost usw.) nicht so leicht ausbreiten. (Mehr Infos finden Sie auf unserer Seite [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de) unter den Produkten Terrafert Blatt und Terrafert Boden). Viele Menschen haben letztes Jahr wieder mit dem Gärtnern begonnen und berichten stolz über ihre Ernteerfolge. Dazu braucht es nicht unbedingt einen eigenen Garten, es klappt auch auf dem Balkon in Kübeln, vielerorts stellt auch die Stadt oder die Gemeinde kostenfrei Flächen zur Verfügung. Uns ging es so, dass wir die gewonnene Freizeit auch dazu genutzt haben, mit viel Spaß neue Rezepte auszuprobieren und auch mit Gemüse zu experimentieren, die bis dahin nicht auf unserem Speiseplan vorkamen. Ich denke, dadurch wächst auch wieder der Bezug zu den „Mitteln des Lebens“.

### Kein Leben ohne Wasser

Jedes Jahr am 22. März veranstalten die Vereinten Nationen den internationalen Tag des Wassers unter einem bestimmten Motto. Dieses Jahr lautet es: „Wert des Wasser“. Und damit ist nicht gemeint, wie hoch unsere jährliche Wasserrechnung ist. Halten Sie bitte kurz einmal inne

und überlegen Sie, was Ihnen zu diesem Thema einfällt. Ein besonders spannendes Thema ist der Einsatz von **EM-Keramik** in der Wasserbelebung und Wasseraufbereitung. Die Einsatzbereiche findet man wie immer bei den Effektiven Mikroorganismen in allen Bereichen des Lebens: Gesundheit, Haushalt, Garten, Teiche, Landwirtschaft, Abwasserbearbeitung und vielen anderen Bereichen. EM-Keramik gibt es als Keramikpulver und gebrannt als EM-Pipes in verschiedenen Formen und Größen. Durch den Brennvorgang sind die positiven Wirkungen von EM-Keramik nachhaltig verfügbar,

insbesondere: die belebende, antioxidative Wirkung von EM, die geruchsbindende Wirkung, die Reduzierung der Oberflächenspannung von Wasser und die Verkleinerung von Wasserclustern („Molekülhaufen“) und die klärende Wirkung auf schlammiges, trübes Wasser. Lassen Sie uns **Effektiv Miteinander** an einer positiven Zukunft arbeiten. Bis wir uns wieder ohne Einschränkungen im EM-Laden zu Infonachmittagen treffen können, bieten wir auch online Beratungen über Zoom und Telefonberatungen an. Herzensgrüße aus dem **EM-Laden** in Barkelsby Corina Blaase



**Effektive Mikroorganismen**  
EM-Inntal

**Corina Blaase**  
zertifizierte EM-Beraterin

Verkaufsraum:  
Riesebyer Str. 2 - 24360 Barkelsby  
**Tel. 04351 899191**

Unsere Öffnungszeiten  
finden Sie online unter:  
[www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

# Freiheit ist eine Entscheidung



von Ina Brodersen

Freiheit scheint in der Situation, in der wir uns alle seit geraumer Zeit befinden, ein sehr relativer Begriff zu sein.

Schulen sind geschlossen, Kontakte sehr eingeschränkt, Reisen sowieso, finanzielle Mittel werden bei vielen von uns weniger, Gesichter dürfen durch die Masken nur noch zur Hälfte gezeigt werden. Wo wir auch hinschauen – Beschränkung auf allen Ebenen. Zu dem Gefühl des Unfreien gesellt sich ein zweites Gefühl, das viele Menschen momentan erleben: Angst. Angst, krank zu werden oder zu sterben, Angst, die Arbeit zu verlieren und kein Geld mehr zu haben, Angst vor der Zukunft, existenzielle Ängste.

*Es gibt keine Grenzen. Weder für Gedanken noch für Gefühle.  
Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.  
Ingmar Bergman*

Es ist menschlich und nachvollziehbar, dass viele Menschen zurzeit Ängste haben. Doch genau hier liegt der Schlüssel zur Freiheit. Denn Angst schränkt ein, nimmt uns die Möglichkeit, klar zu denken und uns auf Neues, Kreatives und anderes einzulassen. Wenn wir in der Angst sind, können wir ausschließlich auf das zurückgreifen, was wir bereits kennen. Doch gleichzeitig ist das Bekannte heute oft genau das, was uns nicht hilft, denn fast jeden Tag sind Umstände wieder anders und nicht wirklich berechenbar.

Wo in all dem ist nun Freiheit, gibt es sie zurzeit überhaupt, was macht sie aus und wie können wir Freiheit gestalten, wenn genau diese von außen momentan so eingeschränkt ist?

Aus meiner Sicht kann jeder von uns Freiheit erleben, immer, egal wie eingeschränkt die Situation im Außen ist. Dabei muss ich in letzter Zeit häufig an Viktor Frankl denken, Auschwitz-Überlebender und Begründer der Logotherapie. In seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ beschreibt er sehr eindrücklich, was ihm in den Jahren der scheinbar absoluten Unfreiheit geholfen hat, sich frei zu fühlen.

Das, was die widrigen äußeren Umstände mit uns scheinbar machen, ist das Ergebnis unserer inneren Einstellung. Grundsätzlich kann jeder Mensch entscheiden, wie er sich zu gegebenen Verhältnissen einstellt. Er kann sich entscheiden, die Situation als ausweglos und sich selbst als ausgeliefert zu erleben – oder er entscheidet sich, das Leben grundsätzlich als sinnvoll zu erleben, und die innere Einstellung haben, die eigene Lebenssituation selbst gestalten zu können. Ich persönlich habe mich klar für den zweiten Weg entschieden.

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.  
Viktor Frankl*

Viktor Frankl beschäftigte sich immer wieder mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. Statt zu fragen: „Was habe ich vom Leben noch zu erwarten?“, dreht er die Frage um und sagt: „Was erwartet das Leben von mir?“ Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied, denn es betont den Aspekt



der Eigenverantwortung. Es liegt in meiner eigenen Verantwortung, was ich aus meinem Leben und konkreten Situationen mache, wie mein persönlicher Blick auf die Welt ist. Es obliegt meinem freien Willen, dies zu entscheiden, jeden Tag aufs Neue. Keiner wird es mir abnehmen, doch gleichzeitig liegt genau darin auch eine große Chance, das Leben in die Hand zu nehmen und aus jeder noch so widrigen Situation das Beste zu machen. Freiheit ist also eine Entscheidung.

*Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.  
Paul Watzlawick*

Gerade in Corona-Zeiten finde ich das eine geradezu tröstliche und zugleich beflügelnde Erkenntnis. Es hilft mir, das Gute in jedem Tag noch deutlicher zu sehen und mich auf die Einschränkungen von außen einzustellen und mit ihnen umzugehen. Damit, dass sich beruflich so manches verändert hat und ich kaum bis gar nicht planen kann. Es hilft mir sehr, mich in Achtsamkeit – also hingebungsvoller Geistesgegenwart – zu üben und in jeder Herausforderung etwas Positives zu sehen. Manchmal erst auf den zweiten Blick, aber es gelingt. Und da alles mit allem verbunden ist, geht meine Einstellung auch in Resonanz. Es kommt mir viel Positives entgegen und ich darf auf diesem Wege dazu beitragen, dass auch meine Umgebung von meiner Einstellung liebevoll beeinflusst wird. Es ist ein schönes Gefühl, auf diesem Wege

einen Beitrag dazu leisten zu können, dass unsere Welt lichtvoller wird. Und wenn ich es kann, dann kann es jeder. Es ist die Freiheit der Entscheidung.

*Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.  
Perikles*



**fermate.**

**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](http://www.fermate-beratung.de)

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



von Bente und Uwe Knudsen

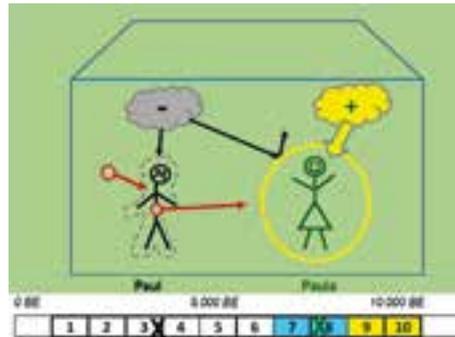
Ach, was gibt es doch für viele tolle Menschen, Jugendliche und Kinder mit einer faszinierenden Kraft, die sie regelrecht ausstrahlen! Doch auch für viele von ihnen ist der Alltag, ist das Miteinander zunehmend belastend und Corona hat diese Entwicklung weiter verstärkt.

**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 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

### 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



# Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...

**Als Jugendliche habe ich mich beim Singen dieses Liedes von Reinhard Mey mit Vorliebe in fremde Länder geträumt – sozusagen singend „rausgebeamt“ aus der Alltagssituation, in der ich mich gerade befand. Für einen Augenblick konnte ich dann ein wohliges Gefühl von Freiheit spüren. Welch ein Glück. Niemals hätte ich zu dieser Zeit geglaubt, dass ich gar nicht woanders hin muss, um mich so gut und frei zu fühlen. Vielleicht wäre ein Lachen meine Antwort gewesen, hätte mir jemand gesagt, dass dieses Gefühl von Offenheit und Weite mein „wahres Sein“ ist – sozusagen mein natürlicher Zustand. Und dass es um nichts anderes geht im Leben, als glücklich zu sein und unsere innere Freiheit zu leben.**

Heute, einige Jahrzehnte später und reich an vielfältigen Lebenserfahrungen, entstehen in meinem Inneren andere Bilder, wenn ich dieses Lied höre und Reinhard Mey dann weiter singt: „... alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.“ Genau wie damals spüre ich beim Zuhören noch die unbeschreibliche Stille und den Frieden, sehe vor meinem inneren Auge das helle – fast blendende – Licht, wenn wir mit dem Flugzeug über die Wolkendecke gelangen. Genau wie früher geht mein Sehnen dorthin. Ich möchte in diese Freiheit eintauchen und dort verweilen. Im Unterschied zu früher weiß ich inzwischen und habe es selbst erfahren, dass ich es selbst in der Hand habe, mich „über die Wolken“ zu erheben und Freiheit zu erfahren.

Dazu lege ich im Alltag mein Augenmerk vor allem darauf, bei allem, was mir widerfährt, möglichst ganz bei meinen Gefühlen zu bleiben und meine Vorstellungen aufzugeben, wie ich mich fühlen sollte oder möchte. Ich weiß, das sagt sich so leicht ... einfach in der reinen Wahrnehmung bleiben. Im täglichen Leben ist es eine große Herausforderung, weil das Nicht-Bewerten und Kommentieren völlig entgegen unseren Gewohnheiten ist. Auch in meinen neurologischen Bahnungen

fanden sich anfangs dafür keine Verschaltungen. Doch sie entstehen beim Üben ... und sobald es mir gelingt, meine Erlebnisse und Erfahrungen im Alltag ohne Etiketten und Bewertungen einfach nur zu fühlen, können sich mein Geist und mein Herz öffnen. Dann fließt meine Energie frei und mich durchströmt ein warmes Gefühl ... ein Gefühl von Weite, Frieden und Freiheit.

Die Quelle meiner Zufriedenheit und Entspannung nicht mehr außerhalb zu suchen, schenkt mir ein großes Maß an Freiheit. Ich werde nicht mehr hin- und hergeworfen zwischen Befriedigung und Frustration, bin nicht mehr Spielball meiner Emotionen. Mit meinen Gefühlen Achterbahn zu fahren ist meines Erachtens alles andere, als frei zu sein. Diese Übungspraxis bedeutet für mich nicht – wie ich anfangs befürchtete – emotionslos oder alltagsfremd zu werden, eine rosarote Brille aufzusetzen oder Unangenehmes auszublenden. Ich nutze hingegen die alltäglichen Erlebnisse, um meine emotionalen Reaktionen darauf zu beobachten und mich daran zu erinnern, dass ich die Einzige bin, die meinen inneren Frieden stören kann. Ebenso rufe ich mir ins Bewusstsein, dass es in meiner Hand liegt, in das Gefühl von Weite und Offenheit zurückzukehren, wenn ich mich auf Achterbahnfahrt entdecke.



von Ananda Ulrike Best

Die Lebenssituation seit März 2020, die von enormen Einschränkungen unserer äußeren Freiheit geprägt ist, stellt ein großes Übungsfeld dar, um Glück, Frieden und Freiheit in unserem Inneren zu festigen.

Mit Freude im Herzen und tiefer Dankbarkeit für mein Gelehtwerden gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen weiter – im Unterricht, in Seminaren und in persönlicher Begleitungsarbeit. In der Einzelarbeit geht es meist darum, sich Blockierungen im Berufs- oder Privatleben zuzuwenden. Unser Herz zu öffnen, ist dabei Grundlage für jeden Heilungs- und Wachstumsschritt. Dann geht alles leicht.

Den freien Fluss der Liebe und das warme Herz zu spüren, macht schon allein glücklich. Im Unterricht und in Seminaren ermögliche ich darüber hinaus Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse und vermittele Wissen um Hirnfrequenzen, körpereigene Drogen, Neuroplastizität und Epigenetik als Handwerkszeug für das innere Wachstum.

Wissen und Erfahrung gepaart  
mit Motivations- und Begeisterungskraft  
auch in unseren neuen Klassen

- Heilpraktik-Ausbildung  
Abends ab 7. Juni  
Vormittags ab 2. Juni
- HP-Intensiv-Studium  
Beginn: 5. März
- HP für Psychotherapie an 9 Wochenenden  
Beginn: 12. Juni
- HP für Psychotherapie vormittags  
Beginn: 10. August
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung  
Beginn: 8. November

Längst hat die Wissenschaft nachweisen können, was für Mystiker und Weise außer Frage steht: Wir erschaffen unsere Realität in Abhängigkeit von unserer eigenen Frequenz. Mit der hohen Frequenz von Freude und Liebe gelangen wir „über die Wolken“. Ich wünsche allen viel Freude bei dieser Reise in die Freiheit.

**Wir sind für Dich da!**

Auch im Lockdown,  
Ob für persönliche  
Beratung oder  
Unterricht per  
Videokonferenz –  
Melde Dich gerne  
bei uns im Büro!

**www.ascendium.de**

Kauptstraße 57, 24975 Marsup • Tel.: 04634 / 939 799 0

## März

02.03. Online via Zoom, 20:00–21:00 Uhr, Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel, Ausgleich 20,- €, Anmeldung erforderlich, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de), [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de), 0431 88784981

03.03., Barkelsby, alternativ online über Zoom, 17:30 Uhr, Gesundheit und Wohlbefinden mit EM: Darm, Immunsystem – Anmeldung erforderlich, EM-Laden Barkelsby, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, Te.: 04351 899191, [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

03.03., Online über Zoom, 9:00–14:00 Uhr, Sich selbst und andere besser verstehen, Ina Brodersen, 0152 01703086, [brodersen@fermate-beratung.de](mailto:brodersen@fermate-beratung.de), [www.fermate-beratung.de](http://www.fermate-beratung.de)

04.03., online, 18:00–18.45 Uhr, Selbst-BREEMA® Seminar: Ja zum Leben sagen, immer und überall (international, in English), Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com), [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

05.03., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

05.03., Hürup, Ausbildungsstart Heilpraktiker-Intensivstudium, Unterricht an 23 Freitagen und 7 Samstagen, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

05.–07.03., Hamburg, Faszien als Organ der Interaktion und Kommunikation, Schule für Shiatsu, Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, Tel.: 040 4301885,

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

[schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de), [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
06.–07.03., Hürup, Reiki-Ausbildung Grad 1, Sa. und So. jeweils 10:00–18:00 Uhr, Kosten 250 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

10.03., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

12.–14.03. und 26.–28.03., Hamburg, Shiatsu Weiterführungskurs, Basiskurs B (2 Wochenenden), an diesen beiden Wochenenden kommen weitere Techniken und Meridiane zu denen des Basis-A-Kurses hinzu, Schule für Shiatsu, Tel.: 040 4301885, [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de), [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)

13.–14.03., Hürup, Reiki-Ausbildung Grad 2, Sa. und So. jeweils 10:00–18:00 Uhr, Kosten 400 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

16.03. 3-teiliges Online-Seminar, Augenprobleme durch Computerarbeit, Sehkraftverstärkung mit Übungen und Klangcodes, ca. eine Stunde pro Abend, drei Abende, gesamt 90,- €, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de/seminare](http://www.klangcode.de/seminare)

16.03., online, 18:00–18.45 Uhr, Selbst-BREEMA® Seminar: Moving in Harmony With Existence (international, in English), Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com), [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

16.03., Hürup, 19:00 Uhr, Kostenloser Informationsabend rund um das Ausbildungs- und Seminarangebot im ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

17.03., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag, Diskussion: Nach der Corona-Krise: „Weiter so geht nicht!“, Die Idee der Kraftorte, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

18.03., Medelby, 9:00 Uhr ganztägig, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe. Kurs I: Aufräumen für sich und die Familie; Kurs II: Hilfe zur Selbsthilfe; 6 Std. und Materialien ca. 180 €, Uwe Knudsen, Grüner

Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

19.03., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

20.03., Eckernförde, Weiss-Seminar: Frei von Sucht und Gewohnheiten, Institut Weiss, Tel.: 0800 5129999, [suchtfrei@weiss-institut.de](mailto:suchtfrei@weiss-institut.de), [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

20.03., Bordesholm, Naturheilkundeseminar, Kranke Kinder natürlich behandeln, 9:30–13:30 Uhr, Bauchweh, Husten, Schnupfen, fieberhafte Infekte gehören zur Kindheit dazu. Verletzungen sind auch keine Seltenheit. Häufig kann man jedoch mit natürlichen Heilmitteln Abhilfe schaffen. Im Rahmen dieses Seminars lernen Sie sowohl homöopathische Mittel als auch Heilpflanzen kennen, die sich bei der Behandlung der kranken Kinder bewährt haben. Selbstverständlich erfahren Sie auch, in welchen Fällen ärztliche Hilfe unerlässlich ist. Veranstaltungsort: Bürgerhaus in 24582 Bordesholm, Wildhofstraße 23, Dozentin: Kora Duda, Kosten: 45,- €, Anmeldung bei Kora Duda: 04322 885633 oder [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@gmail.com). Wenn Präsenzseminare immer noch nicht möglich sein werden, finden die Seminare online statt. Aktuelle Informationen gibt es auf der Website [www.heilpflanzen-schule-kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzen-schule-kraeuterwelten.de).

20.03., Eckernförde, 14:00–21:00 Uhr, Ritualfest zur Frühlings-, Tag- und Nachtgleiche, Sabine Beven-

dorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)  
20.–21.03., Hürup, Sa und So jeweils 9:30–17:00 Uhr, Seminar Jin Shin Jyutsu – alte japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, Kosten 210 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)  
20.–21.03., Jörl, 10:00–16:00 Uhr, Schamanische Heilkunst – Heilsteineseminar: In diesem Seminar wenden wir uns den Heilsteinen zu, wenig Theorie, viel Praxis, was kann ich mit den Heilsteinen anfangen, wie lade ich meine Chakren auf, reinige ich meine Aura, nutze ich einen Arbeitskristall, Yin- und Yangsteine u. v. m., Kosten: 200,- €, wenn du nur den Workshop mitmachst, 170,- €, bei kompletter Ausbildung zuzgl. Heilsteine, die du noch nicht hast, Praxis für Energieheilung Jürgen und Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

20.–21.03., Hürup, Sa 9:00–18:00 Uhr, So 9:00–17:00 Uhr, Einführungskurs Craniosacrale Balance – den Rhythmus des Lebens berühren, Kosten 200 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

20.-21.03., Medelby, WE-Kurs Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Zusatzqualifikation für Berater, Kurs III: Aufräumen in Beziehungsfeldern, 10 Std. und Arbeitsmaterialien 400 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)



Energetische Heilarbeit | Lebensberatung | Hypnose

Heilraum Kiel | Marion Carnehl  
Schweffelstraße 9 | 24118 Kiel  
[info@heilraum-kiel.de](mailto:info@heilraum-kiel.de) | [www.heilraum-kiel.de](http://www.heilraum-kiel.de)

20.–21.03., Hürup, Therapeutische Fachausbildung Hypnose – Grund- und Aufbaukurs an vier Wochenenden, Sa. und So. 10–18 Uhr, Kosten 240 € je WE, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

21.03., Hamburg, Weiss-Seminar: Frei von Sucht und Gewohnheiten, Institut Weiss, Tel.: 0800 51299 99, [suchtfrei@weiss-institut.de](mailto:suchtfrei@weiss-institut.de), [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

21.03., Bordesholm, Naturheilkundeseminar, Fit in den Frühling, 9:30–13:30 Uhr, Der Frühling erwacht. Einige Menschen fühlen sich jedoch müde und träge. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit macht ihnen zu schaffen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Vitalkräfte wieder mobilisieren können. Sie werden Heilpflanzen kennenlernen, die die Leber und die Nieren stärken und damit dazu beitragen, dass wir mehr Energie haben. Auf einer kurzen Wanderung lernen Sie die ersten Wildkräuter kennen, die Sie in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen können. Veranstaltungsort: Bürgerhaus in 24582 Bordesholm, Wildhofstraße 23, Dozentin: Kora Duda, Kosten: 45,- €, Anmeldung bei Kora Duda: 04322 885633 oder [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@gmail.com). Wenn Präsenzseminare immer noch nicht möglich sein werden, finden die Seminare online statt. Aktuelle Informationen gibt es auf der Website [www.heilpflanzen-schule-kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzen-schule-kraeuterwelten.de).

23.03., online via Zoom, 19:30 bis ca. 21:30 Uhr, Online-Seminarreihe: „Schatzkiste Aura – Wahrnehmung, Reinigung, Pflege“, Ausgleich jeweils 35,- €, aufeinander aufbauend, aber auch einzeln buchbar, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de); [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de); 0431 88784981

23.03., Jörl, 18:00 Uhr, Start der Jahresgruppe „Schattenkinder“, Treffen einmal monatlich, immer

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

der vierte 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 erste Treffen ist „Schnuppern“, danach entscheidest du, ob du das Jahr dabeibleibst oder nicht, 25 € pro Abend, online oder präsent. Praxis für Energieheilung Jürgen und Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

24.03., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

26.–28.03., Hürup, Fr 16:00–21:00 Uhr, Sa. und So. 10:00–18:00 Uhr, Seminar Hawaiianische Tempelmassage Lomi Lomi Nui – Grundkurs, Kosten 285 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

27.03., Hürup, Praxisseminar Aromatherapie in der Hausapotheke, 10:00–16:00 Uhr, Kosten 110 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

29.03., Kosel, 10:00–12:00 Uhr, BREEMA® Seminar: Das Leben feiern, Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 15 Euro. Bitte anmelden: [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com) oder 04354 8098609. [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

## April

02.04., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

06.04., online via Zoom, 20:00–21:00 Uhr; Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel, Ausgleich 20,- €, Anmeldung erforderlich, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de), [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de), 0431 88784981

07.04., Barkelsby alternativ online über Zoom, 17:30 Uhr, EM im Garten und für den Teich, chemiefrei

gärtnern, EM-Laden Barkelsby, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, Tel.: 04351 899191, [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)  
07.04., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

10.–11.04., Medelby, WE-Kurs Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Zusatzqualifikation für Berater, Kurs III: Aufräumen in Beziehungsfeldern, 10 Std. und Arbeitsmaterialien 400 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

12.04. und 19.04., online, 19:00 Uhr, 2-teiliges Online-Seminar: Trockene Augen, Übungen und Klangcodes, Dauer ca. eine Stunde, zwei Abende 60,- € pro Teilnehmer, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), 04641 9862191, [www.klangcode.de/seminare](http://www.klangcode.de/seminare)

14.04., Kiel, Flensburg oder online, 19:30 Uhr, 7-teiliges Seminar: Die Verwandlung des Menschen im Licht, Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23–25, Flensburg, Aktivitätshuset – Norderstr. 49, GOLDENES ROSENKREUZ, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), Tel. 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)

16.04., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

17.04., Gelting, 10:00–15:00 Uhr, „Wohlfühlkosmetik selbst gemacht – einfach, schnell, gut!“, Das Feld der Kosmetikprodukte, die aus natürlichen Zutaten schnell und einfach selber hergestellt werden können, ist riesig! Der große Vorteil am Selbermachen ist, es macht Freude und ich weiß, was drin ist! Maren Axt, Tel. 04643 186928, [alchemilla@maren-axt.de](mailto:alchemilla@maren-axt.de), [www.heilpflanzen-schule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzen-schule-alchemilla.de)

17.–18.04., Hamburg, Hypnose und Trancearbeit I – die Kraft der Hypnose – für KörpertherapeutInnen mit Michaela Knorr, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)

20.04., online via Zoom, 19:30 bis ca. 21:30 Uhr,

Online-Seminarreihe: „Wirken mit Lichtkristallen – Thema Loslassen“, Ausgleich je 35,- €, aufeinander aufbauend, aber auch einzeln buchbar, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de), [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de), 0431 88784981

20.04., online, 18:00–18:45 Uhr, Selbst-BREEMA® Seminar: Moving in Harmony With Existence (international, in English), Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com), [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

21.04., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

21.04., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag, Diskussion: Wenn das Miteinander belastet ist, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

22.04., Medelby, 9:00 Uhr, ganztägig, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs I: Aufräumen für sich und die Familie, Kurs II: Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

22.04., Hürup, 19:00 Uhr, Kostenloser Informationsabend rund um das Ausbildungs- und Seminarange-



**Ihre Quelle  
für Esoterik und Geschenke**

Getrud Bareiss  
Waitzstr. 41 A  
24105 Kiel

Donstag-Freitag  
9.00–16.00 Uhr

Samstag  
9.00–13.00 Uhr

bot im ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

23.–25.04., Hamburg, ChiYou für einen gesunden Schlaf, keine Vorkenntnisse erforderlich, mit Antje Tittelmeier, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)

23.–25.04., Hürup, Fr 16:00–20:00, Sa 10:00–18:00 und So 10:00–16:00 Uhr, Ausbildung Schüßler Salze und Antlitzdiagnose, Inhalte und Wirkung der Salze mit Praxisbezug, Kosten 280 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

24.04., Eckernförde, Natur- und Märchenspaziergänge, 14:00–17:00 Uhr, Arjana Gertrud Stöcker, Geomantin und Gabriele Gietzelt, Märchenerzählerin, 35,- €, 04351 7262203, 0179 4694642, [lichtpost@ajrana-g-stoecker.de](mailto:lichtpost@ajrana-g-stoecker.de)

24.04., Hamburg, 14:00–18:00 Uhr, Tag der offenen Tür, Schule für Shiatsu Hamburg, Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, bitte vorher die Webseite beachten, falls der Tag digital abgehalten wird, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)

24.–25.04., Hürup, Sa 10:00–17:00 Uhr, So 10:00–16:00 Uhr, Praxisseminar Methodenkoffer aus der Systemischen Therapie, Kosten 220 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

24.–25.04., Jörl, 10:00–16:00 Uhr, Schamanische Heilkunst, Energieheilung – verschiedenste Techniken werden gezeigt und angewendet, wie du bei dir selbst und anderen Energien spüren, positiv verändern und Selbstheilung anschubsen kannst, 200,- € bzw. 170,- €, Praxis für Energieheilung Jürgen und Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

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

24.–25.04., Medelby, WE-Kurs, Kurs III: Aufräumen in Beziehungsfeldern, 10 Std. und Arbeitsmaterialien 400 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

25.04., Hürup, Seminar Detox-Aufbaukurs „Reinigen, Entgiften und ausleiten“, 10:00–17:00 Uhr, Kosten 120 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

27.04., Kiel, 20:00 Uhr, Tempeldienst, GOLDENES ROSENKREUZ, Andreas-Gayk-Str. 23–25, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), Tel. 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)

28.4., Kiel, 9:00–15:00 Uhr, Persönliche Integrität als Kraftquelle nutzen, Zukunftswerkstatt, Lerchenstraße 22, 24103 Kiel, Ina Brodersen, 0152 0170 3086, [brodersen@fermate-beratung.de](mailto:brodersen@fermate-beratung.de), [www.fermate-beratung.de](http://www.fermate-beratung.de)

30.04., Kosel, 18:00–21:00 Uhr, BREEMA® Seminar: Das Leben feiern, Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 35 Euro, bitte anmelden: [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com) oder 04354 8098609. [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

29.04., Reesdorf, Kräuterwanderung, Frühlingserwachen im Eidertal, 17:00–19:30 Uhr, im April kann man schon sehr viele Kräuter am Wegesrand, im Knick und auf den Wiesen finden. Die Schlehe in ihrem weißen Kleid sieht zauberhaft aus, die Hasel und die Buchen treiben ihre zarten Knospen aus und der Gundermann lugt aus dem Gebüsch ... es ist einfach zu schön, um zu Hause zu bleiben. Raus in den Frühling! Treffpunkt: 24241 Reesdorf, Parkplatz am Eiderweg, Kosten: 10,- €, Anmeldung bei Kora Duda: 04322 885633 oder [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@gmail.com)

30.04., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str.17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

## Mai

01.05., Eckernförde, 06:00–13:00 Uhr, Walpurgis –

Ritualfest, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

03.05.- 3-teiliges Online-Seminar, Augenprobleme durch Computerarbeit, Sehkraftverstärkung mit Übungen und Klangcodes, ca. eine Stunde pro Abend, drei Abende, gesamt 90,- €, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de/seminare](http://www.klangcode.de/seminare)

04.05., online, 18:00–18:45 Uhr, Selbst-BREEMA® Seminar: Moving in Harmony With Existence (international, in English), Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com), [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

05.05., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

07.05., Barkelsby, alternativ online über Zoom, 17:30 Uhr, EM für Einsteiger, Schwerpunkt: Chemiefreier Haushalt, EM-Laden Barkelsby, Corina Blaase – zertifizierte EM-Beraterin, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, Te.: 04351 899191, [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

07.–09.05., Hürup, Fr 10:00–20:00 Uhr, Sa 10:00–18:00 Uhr und So 10:00–16:00 Uhr, Intensivausbildung Bachblütentherapie, Grundkenntnisse zu den 38 Blütenessenzen und ihrer Wirkung, Kosten 280 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

08.–09.05., Hürup, 09:30–17:30 Uhr, Ausbildung Psychokinesiologie Aufbaukurse – PK und Fremdenergie, Familienaufstellung und Schamanismus, Kosten 280 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

11.05., online via Zoom, 20:00–21:00 Uhr; Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel, Ausgleich 20,- €, Anmeldung erforderlich, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de), [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de), 0431 88784981

14.05., Eckernförde, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckern-

förde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

15.05., Eckernförde, Natur- und Märchenspaziergänge, 14:00–17:00 Uhr, Arjana Gertrud Stöcker, Geomantin und Gabriele Gietzelt, Märchenerzählerin, 35,- €, 04351 7262203, 0179 4694642, [lichtpost@ajrana-g-stoecker.de](mailto:lichtpost@ajrana-g-stoecker.de)

18.05., Hürup, 19:00 Uhr, Kostenloser Informationsabend rund um das Ausbildungs- und Seminarangebot im ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

18.05., Kiel, 20:00 Uhr, Stille und Begegnung im Tempel, GOLDENES ROSENKREUZ, Andreas-Gayk-Str. 23–25, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), Tel. 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)

18.05., online via Zoom, 19:00 bis ca. 21:00 Uhr, Online-Seminarreihe: „Tora’An’Taria – das Chakra-

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](http://www.weiss-institut.de)



Amir Weiss  
Begründer der  
Weiss-Methode

system der neuen Zeit“, Ausgleich jeweils 35,- €, aufeinander aufbauend, aber auch einzeln buchbar, Ch. L. Apel, Aurameisterin, Bio-Energietherapeutin, Channelmedium, [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de); [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de); 0431 88784981

19.05., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag und Diskussion: Der soziale Kümmerer vor Ort, eine Hilfe zur Selbsthilfe, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

19.05., Kiel, 19:30–21:30 Uhr, Offener Singkreis, Gemeinschaftshaus, Am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

20.05., Medelby, 9:00 Uhr, ganztägig, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs I: Aufräumen für sich und die Familie, Kurs II: Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

22.-23.05., Medelby, WE-Kurs Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Zusatzqualifikation für Berater, Kurs III: Aufräumen in Beziehungsfeldern, 10 Std. und Arbeitsmaterialien 400 €, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

25.05., Bordesholm, Käuterwanderung, „Wie heißt du? Was kannst du?“, Frühlingskräuter stellen sich vor, 17:00–19:30 Uhr, im Mai sprießen die jungen, frischen Blätter überall. Doch wie heißen diese Pflanzen? Ist es die Knoblauchrauke oder doch das Scharbockskraut? Wie erkenne ich die Vogelmiere? Es gibt viele Informationen über die Heilwirkung der Heilpflanzen und Tipps über ihre Verwendung, auch in der Küche. Treffpunkt: Lindenplatz, 24582 Bordesholm, Kosten: 5,- €, Anmeldung bei Kora Duda: 04322 885633 oder [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@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

28.05., Eckernförde, 19:00–21:00 Uhr, Offener Singkreis, TÖZ, Marienthaler Str. 17, 24340 Eckernförde, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

29.05., 10:00–14:00 Uhr, Dollerupholz, „Wildkräuterküche“ – den Reichtum des Frühsommers lecker auf den Tisch gebracht, wir sammeln und bestimmen Wildgemüse und bereiten daraus ein 5-Gänge-Menü, das wir dann auch gemeinsam genießen, Tamara Graf, Tel. 0177 2996495, [graf@dollerupholz.de](mailto:graf@dollerupholz.de), [www.heilpflanzen-schule-alechemilla.de](http://www.heilpflanzen-schule-alechemilla.de)

29.05., Kosel, 14:00–18:30 Uhr, BREEMA® Seminar: Das Leben feiern, Cornelia Weiß (Dipl.-Psych. und Breema-Lehrerin), Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 25 Euro, bitte anmelden: [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com) oder 04354 8098609, [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

29.05., Hürup, mittwochs 09:00–12:00 Uhr, Start der Heilpraktikerausbildung in einer Vormittagsklasse, Unterricht, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

29.–30.05., Jörl, 10:00–16:00 Uhr, Schamanische Heilkunst, Bau eines Schamanenstabes: Du suchst dir möglichst selbst in der Natur einen Ast, der dir als Stab dienen darf, am 1. Tag des Seminars hast du dann Muße, ihn zu bearbeiten, zu schmücken mit Perlen, Federn, Steinen usw. und abends weihen wir die Stäbe gemeinsam, am nächsten Tag wirst du ein Ritual anleiten zu einem Thema, das wir vorher besprochen haben, und den Ritualablauf bekommst du von mir ausgearbeitet, so dass du dich vorher schon gut darauf vorbereiten kannst, eine gute Gelegenheit, Ängste in Bezug auf „vor anderen Leuten sprechen“ usw. loszulassen bzw. zu überwinden, 200,- € bzw. 170,- €, Praxis für Energieheilung Jürgen und Bettina Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607-253, [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

29.–30.05., Hürup, Sa 10:00–17:00 Uhr, So 10:00–16:00 Uhr, Fachwochenende TCM-Schmerztherapie für Menschen mit TCM-Vorkenntnissen, Kosten 220 € inkl. Skript, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

29.–30.05., Hürup, 09:30–17:30 Uhr, Ausbildung Psy-

chokinesiotherapie nach MAP, Kosten 280 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

30.05., Hürup, 10:00–18:00 Uhr, Tagesworkshop: Energetische Beckenaufrichtung – Rückenprobleme „von Grund auf“ behandeln, Kosten 120 €, ascendium – die Neue Schule, Hauptstr. 57 in 24975 Hürup, [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

## Regelmäßige Termine

### Montag

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](mailto:kontakt@juergenwillmann.de), [www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de), Tel.: 04351 768222

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

Jörl: Göttinnen Yoga, 19:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de), Tel.: 04607 253

Kiel: Innere Stille im Tempel, 19:00–19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz Zentrum Kiel, Andreas Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, Kontakt: [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de), Tel.: 0163 4874680

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

### Dienstag

online: Gemeinsames Klangcode Singen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 19 Uhr, gegen

Spende, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de/seminare](http://www.klangcode.de/seminare)

Ahrensböck: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Lichtenstein, 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](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Tel.: 04351 7674833, [brigitte.greiff@web.de](mailto:brigitte.greiff@web.de), [www.yoga-individuell.net](http://www.yoga-individuell.net)

Eckernförde: Stille Meditation (Shine), 20:20–21:20 Uhr, eine halbe Stunde in Stille SEIN, offene Laiengruppe, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Ulrich Gappel, Tel.: 04351 7674832, [info@impulseseminare.de](mailto:info@impulseseminare.de)

Flensburg: monatlicher Luna Yoga® Kurs, Beginn der neuen Halbjahresgruppe am 19.10.2020, 18:00–20:00 Uhr, Praxis für weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Kontakt: Kerstin Rogge, Tel.: 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

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

Jörl: 23.03., Jörl, 18:00 Uhr, Start der Jahresgruppe „Schattenkinder“, Treffen einmal monatlich, immer der 4. Dienstag im Monat, wir stöbern alte



# KALENDER Regelmäßige Termine

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](http://www.göttinnen-yoga.de), Tel.: 04607 253

Kiel: „Im Gespräch bleiben“, jeden ersten Dienstag, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Andreas-Gayk-Str. 23–25, Kiel, spirituelles Gespräch jeden 1. Dienstag im Monat, [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

Kiel: Männergruppe „Mann Sein in Gemeinschaft“ – Mentaltraining und Austausch für Männer, 19:00 Uhr, 14-tägig, [stadt.mission.mensch.gGmbH](http://stadt.mission.mensch.gGmbH), Walkerdamm 17, 24103 Kiel, 28–32 €/Monat, Kontakt: Jürgen Willmann, [kontakt@juergenwillmann.de](mailto:kontakt@juergenwillmann.de), [www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de), Tel.: 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](mailto:vhs@amt-arensharde.de), Kontakt: Kerstin Rogge 04638/ 307858 und [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

## Mittwoch

Berlin und online: jeden 1. und 3. Mittwoch, Vocal Chakra-Balancing: stimmliche Energiekörperpflege, BalanX, Weichselstraße 49, 12045 Berlin, Heiko Streuff; Klangheilung und SonarYoga, [www.sonaryoga.de](http://www.sonaryoga.de)

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Tel.: 04351 7674833, [brigitte.greiff@web.de](mailto:brigitte.greiff@web.de), [www.yoga-individuell.net](http://www.yoga-individuell.net)

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

Flensburg: „Im Gespräch bleiben“ jeden ersten Mittwoch 19:30 Uhr, GOLDENES ROSENKREUZ, Flensburg, Aktivitetshuset, Norderstr. 49, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), Tel. 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)

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, 19:00–21:00 Uhr, Kosten 18,- €, Anmeldung erforderlich, Heilpraxis Uta Koepchen, 24321 Giekau, Ölböhm 10, Tel.: 04381 4167159, [www.utakoepchen.de](http://www.utakoepchen.de)

Hamburg: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Tabita-Kirchengemeinde, Griegstr. 1a, 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](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://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](http://www.göttinnen-yoga.de), Tel.: 04607 253

Kiel: Offener Singkreis, 19:30–21:30 Uhr, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, (Ort u. Vorbehalt, siehe Homepage), 14-tägig, Termine: 02.12, 16.12., Termine in 2021 folgen, Kontakt: Sabine Bevendoff, Tel.: 04351 879756, [www.sabinebevendoff.de](http://www.sabinebevendoff.de)

## Donnerstag

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 17:30–19:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Tel.: 04351 7674833, [brigitte.greiff@web.de](mailto:brigitte.greiff@web.de), [www.yoga-individuell.net](http://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 Le-

bensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://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, Tel.: 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

## Freitag

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

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff 16:30–18:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Tel.: 04351 7674833, [brigitte.greiff@web.de](mailto:brigitte.greiff@web.de), [www.yoga-individuell.net](http://www.yoga-individuell.net)

Eckernförde: Selbsthilfegruppe – Gruppenprozess zur Selbstregulation und Beruhigung des Nervensystems, Sonja u. Rüdiger Mengowski, 19:00–20:30 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: 04644 9704278, [heilsame-begegnung-eck@mail.de](mailto:heilsame-begegnung-eck@mail.de), [www.heilsame-begegnung-eck.jimdofree.com](http://www.heilsame-begegnung-eck.jimdofree.com)

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

## Monatlich

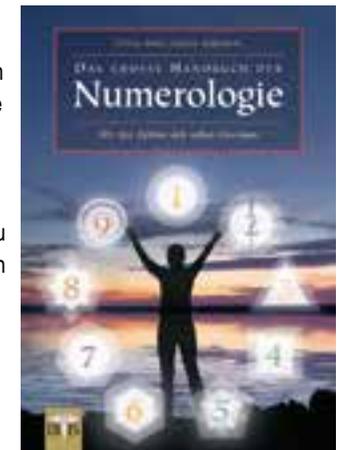
Kiel: Shiatsu-Jahresgruppe, Einmal monatlich Treffen für 2,5 Stunden zum Behandlungsaustausch, Neuzugänge mit Vorerfahrung erwünscht, Termine und Kosten auf Anfrage, Infos/Kontakt: Maritta Kuhr-Paulsen, Tel.: 0431 787287, [kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com](mailto:kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com)

## Buchbesprechung

# Das große Handbuch der Numerologie

**Wohl jeder Mensch stellt sich die Fragen: „Wer bin ich?“ und „Wohin führt mich mein Weg?“ Die Numerologie trägt zur Selbstentwicklung und Selbsterkenntnis bei, indem sie Antworten auf diese Fragen liefert.**

Dieses umfassende Handbuch gibt die Möglichkeit, über dein Geburtsdatum und deinen Namen ein vielschichtiges Charakterbild zu bekommen: Wie wirke ich nach außen, was bewegt mein Herz, was ist mein Schicksalsweg und Lebensziel. Wo liegen meine Stärken und Schwächen. Bei deinen eigenen Berechnungen und Überlegungen unterstützt dich das Buch, indem du interessante Deutungen und lehrreiche Hinweise erhältst. Das Buch macht neugierig, den individuellen Lebenssinn zu erkennen, um ihn mit Selbstbewusstsein im Alltag zu meistern. Es stärkt die eigene Intuition und gibt Anregungen, ihr zu vertrauen, um so mit Freude die bisher verborgenen Potenziale zum Leben zu erwecken. Ein Buch, das zu lesen Spaß macht und mit dem man gern arbeitet.



Editha Wüst, Sabine Schieferle, Das große Handbuch der Numerologie, ISBN 978-3-89060-559-3 Klappenbroschüre, 240 Seiten, 17,4 x 24,2 cm, mit vielen Übersichten und Tabellen, für 18,00 €, auch als E-Book erhältlich.



*Wer seine Freiheit aufgibt,  
um Sicherheit zu gewinnen,  
wird am Ende beides verlieren.*

*Benjamin Franklin*

*Das Geheimnis der Freiheit  
ist der Mut.*

*Perikles*

*Freiheit liegt nicht in der Zukunft.  
Freiheit ist jetzt.*

*Byron Katie*

*Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit.  
Das ist der Grund, warum die meisten  
Menschen sich vor ihr fürchten.*

*Georg Bernhard Shaw*

*Der beste Weg zum Fortschritt ist der Weg der Freiheit.*

*John F. Kennedy*

*Freiheit besteht im Erkennen der Grenzen.*

*Jiddu Krishnamurti*

*Freiheit war niemals gleichbedeutend mit einem Freibrief für Willkür.*

*Mahatma Gandhi*



### **NATUR - und MÄRCHENSPAZIERGÄNGE 2021**

#### **Natur Wahr - Nehmen:**

Was will die Natur uns sagen?

Was haben wir der Natur zu sagen?

Welche Geschenke hält sie für uns bereit?

Welche Weisheiten halten Märchen für uns bereit?

Auf Spaziergängen, begleitet mit  
Wahrnehmungsübungen und Märchen;  
führen wir Sie durch Wald und Flur. Sie  
können der Natur und damit auch sich  
selbst ganz neu begegnen.

Arjana Gertrud Stöcker, Geomantin  
Gabriele Gietzelt, Märchenerzählerin



### **Natur - und Märchenspaziergänge**

#### **Termine 2021:**

24. April, 15. Mai, 12. Juni, Juli noch  
offen, 07. August, 04. September, 25.  
September, 23. Oktober  
(Änderungen vorbehalten).  
Die Spaziergänge können unabhängig  
voneinander besucht werden.

#### **Zeiten:**

14.00 bis ca.17.00

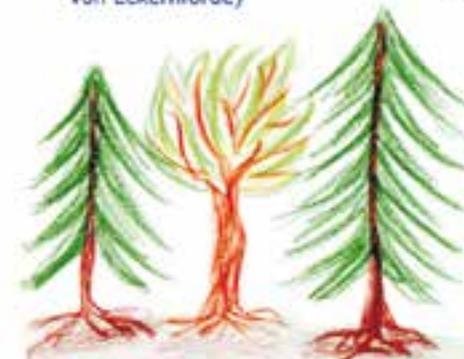
#### **Kosten:**

35,-€ pro Person (Ermäßigung möglich)

#### **Anmeldung und Information:**

Arjana Gertrud Stöcker  
24340 Eckernförde  
04351 - 7262203, 0179 - 4694642  
lichtpost@arjana-g-stoecker.de

Bitte wetterfeste Kleidung, Sitzkissen  
und Picknick für eine gemeinsame Pause  
mitbringen.  
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt  
gegeben (vorwiegend in der Umgebung  
von Eckernförde)



# Hypnose und Trancearbeit



von  
Michaela  
Knorr

Am einfachsten lässt sich Hypnose als eine Verlagerung von Aufmerksamkeit sehen. Damit ist Trance ein vollkommen natürliches Phänomen, das jeder Mensch schon mehr oder weniger bewusst erlebt hat.

Hast du dich beim „Nach-Hause-fahren“ schon einmal gewundert, dass du plötzlich vor der Haustür stehst und den Weg bis dahin gar nicht bewusst wahrgenommen hast?

Trancezustände sind eine natürliche Fähigkeit des Menschen, einen Zugang zu seinem Unbewussten mit seinen vielen Möglichkeiten und damit zu einer körpereigenen Intelligenz zu erhalten. Diese wohnt in uns, auch wenn wir uns dieser im Alltag nicht bewusst sind.

Durch Hypnose im Besonderen kann dies unterstützend gefördert werden. Sie richten die Aufmerksamkeit der Person nach innen und erlauben den Zugang zu einer Ebene des menschlichen Seins, die auch in tiefer Meditation erreicht werden kann. So tauchen scheinbar ganz zufällig neue Bilder und Ideen und in Krisen Lösungswege und -möglichkeiten auf. Nicht umsonst werden Trancezustände von Schamanen in Naturvölkern gezielt in Heilungsritualen herbeigeführt.

Auch KörpertherapeutInnen kennen bei sich selbst einen Zustand, der als „Behandlungs-Trance“ bezeichnet werden kann und intuitives, von einem theoretischen Konzept abweichendes Behandeln ermöglicht. In diesem Zustand der inneren Verbundenheit mit den KlientInnen und der Ziellosigkeit im Jetzt ergänzen sich Hypnose und z. B. Shiatsu, Craniosacralarbeit und andere. In der Körperarbeit beziehen sich manche Disziplinen sowohl auf den Vitalkörper/Energiekörper als auch auf die subtileren mentalen und emotionalen Körper. Es geht vorrangig um das Finden neuer und eigener Zugänge und Lösungen. Die damit einhergehende Selbstermächtigung der KlientInnen spielt dabei



eine große, wenn nicht gar die größte Rolle. Es gibt keinen Kontrollverlust, der/die „Reisende“ erlebt die hypnotische Begleitung in vollem Bewusstsein und keineswegs fremdbestimmt.

Freundliche Nebenwirkungen sind in der Regel ein tieferer Entspannungszustand, der mit einer niedrigeren Muskelspannung, einer Senkung des Blutdrucks und einer regelmäßigeren Atmung einhergeht. Beim Erwachen aus einer Trance brauchen manche Menschen nach ihrer Innenschau länger, um wieder im Alltag anzukommen, andere dagegen sind sofort hellwach und „hier“. Beide erlangen über die Berührung, im Kontakt zum eigenen Körper neue Erkenntnisse, entwickeln oftmals ein Verständnis dafür, was in ihnen vorgeht, oder stehen dem Ganzen auch einfach nur staunend gegenüber. Das wird bei Kindern besonders deutlich. Sie können die Innen- und die Außenwelten schnell und auf vielfache Weise miteinander verbinden



und verknüpfen. Erwachsenen fällt das mitunter schwerer. Sie finden jedoch durch manche Form der Körperarbeit und in speziellen Formen der Hypnose eine gute Unterstützung dafür.

Worte können einen Heilungsverlauf sowohl unterstützen als auch behindern. Vertrauen zu entwickeln und zu stärken ist deshalb ein wichtiges Grundelement in jeder Form von Arbeit mit Menschen. Daher gilt es auch hier, sich dessen bewusst zu sein und sich achtsam mit einem unterstützenden Vokabular zu versorgen.

Man muss sich als PraktikerIn nicht einer jahrelangen Hypnoseausbildung unterziehen, um Worte auf eine effektivere Weise als herkömmlich bekannt nutzen zu können. Aber einige Grundsätze wie schon oben genannt, sollten bekannt sein, denn Worte sind kraftvoll, wenn sie richtig eingesetzt werden. Hier greifen gute begleitende Worte, die den Klienten in seinem Prozess unterstützen. Wenn wir wissen, dass das, was wir als PraktikerInnen auch als Worte von uns geben, heilsam wirkt, sind wir auf einem guten Weg.

## DIE KRAFT DER HYPNOSE

### Hypnose und Trancearbeit

Eine Weiterbildung in vier Teilen  
für Körpertherapeut\*innen!

Teil I: SA 17. – SO 18. APRIL 2021  
(Dieser Kurs ist auch einzeln buchbar)

Teil II: FR 02. – SO 04. JULI 2021  
(Dieser Kurs ist bedingt einzeln buchbar)

Teil III: FR 24. – SO 26. SEPTEMBER 2021

Teil IV: SA 11. – SO 12. DEZEMBER 2021



**SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**  
Schule der Zenjudo-Karate

Infos & Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
040 4301885 | [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

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

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](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

**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.

**BASIS-KURS B**  
mit Birte Emedius-Hölkamp  
15. – 17. UND 29. – 31. OKT 2021

Weiterführungskurs – An diesen beiden Wochenenden kommen weitere Techniken und Meridiane zu denen des Basis-Kurs A hinzu.



**SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**  
*Schule der Berlinischen Akzente*

Infos & Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
040 4301885 | [schule@fuer-shiatsu.de](mailto: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](mailto:beuwulff@aol.com)  
[www.frauDuft.com](http://www.frauDuft.com)  
Aroma Coach,  
Aromatouch Trainerin,  
Wellness Advocate

**Mareile Frei**  
0176 43014433  
[mareilefrei@gmx.de](mailto:mareilefrei@gmx.de)  
[www.mareilefrei.de](http://www.mareilefrei.de)  
Aroma Coach,  
Yoga Lehrerin  
Wellness Advocate

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*

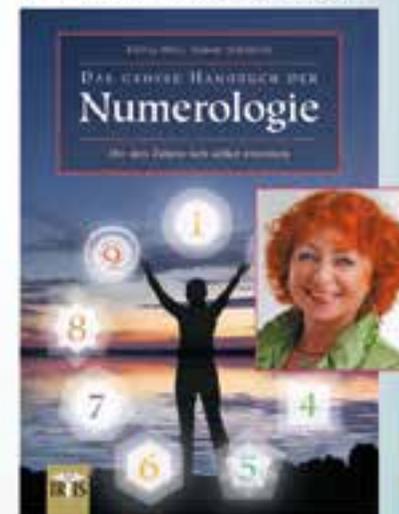
- Raindropmassage
- Hausbesuche nach Absprache
- Anwendung Ätherischer Öle
- Energetisches Heilen  
mit geomantischem Ansatz und als  
Energieheiler
- Smovey-Coach
- Buchung für Einzel-, Gruppen- und  
Betriebssport
- Verkauf von Smoveys



**Britta Lamp**  
0157 33990954  
elb14611@outlook.de

## Editha Wüst

Seminarleiterin, Autorin und Coach



Seminare bei ImPulse im Herbst '21  
**www.ImPulseSeminare.de**  
Eckernförde, Gasstr. 5  
04351 7674832  
info@impulseseminare.de

**www.waitaha.de**

## SONG OF WAITAHA

Das Vermächnis einer  
Friedenskultur in Neuseeland



erschienen im Drachenverlag, ins Deutsche  
übertragen von Winfried Altmann

Veranstaltungen demnächst bei

**ImPulseSeminare**  
Eckernförde, Gasstr. 5  
04351 7674832  
info@impulseseminare.de

# Die Arthrose-Fit-Sitzung



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



von Dagmar Längert, Arbeit mit Klangcodes

Die Klangcodes sind eine spezifische Form der gesungenen Musiktherapie. Es ist ein Angebot an das System für Mensch und Tier.

Neben der klassischen Sitzung zur Balancierung des ersten Halswirbels – dem Atlas – und der Zweitbehandlung des Wirbelsäulenbalancing haben wir zur Unterstützung der von Arthrose betroffenen Gelenke die Sitzung „Arthrose-Fit“ entwickelt.

Atlas- und Wirbelsäulenbalancing findet nur einmal statt. Danach wissen die Wirbel: „So stehen wir richtig“, und finden immer wieder in ihre gesun-

de Position zurück. Klienten berichten, dass schon wenige Tage nach den zwei Sitzungen Migräne und Kopf- und Rückenschmerzen gelindert oder verschwunden waren.

Arthrose in den Gelenken ist schmerzhaft und schränkt unsere Bewegungsfähigkeit sehr ein.

Die „Arthrose-Fit“-Sitzung enthält gesungene Klangcodes wie „Faszien lösen“, „Muskeln lösen“, „Heilender Balsam“, „Bedingungslose Liebe“ und viele weitere guttuende Klangcodes, die direkt an den Klienten angepasst werden.

Die „Arthrose-Fit-Sitzung“ bietet viele Möglichkeiten zur Auflösung von Blockaden in den Gelenken und zur Entspannung der Muskulatur.

Viele Klienten spürten direkt nach der Sitzung eine Erleichterung und berichteten von gelinderten Schmerzen.

Mehr Infos auch zu anderen Sitzungen wie „Entkalkung und Anregung der Zirbeldrüse“, „Schutz vor der Impfung“ und „Wellness zur Tiefenentspannung“ findet ihr auf [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de).



# Arbeit mit Klangcodes für Mensch und Tier

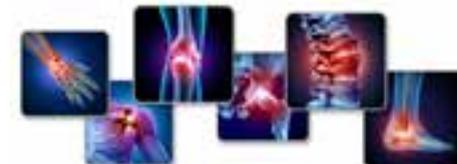


## Klangcode-Sitzungen

Atlas- und Wirbelsäulenbalancing zwei Sitzungen ca. 60 min je Sitzung (einmalig)



Arthrose-Fit-Sitzung ca. 30 min



Anregung der Zirbeldrüse ca. 45 min



## Seminar

Gemeinsames Klangcode-Singen online – jeden Dienstag um 19 Uhr

### Info und Anmeldung:

Dagmar Längert  
Holm 45  
24392 Süderbrarup  
[kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de)  
04641 9862191  
0172 9825298  
[www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

## Gutscheine

für Sitzungen, online,  
Fahrpraxis und vor Ort

[www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

## Das Vermächtnis der Waitaha Teil 2

In der schriftlichen Überlieferung – dem „Song of Waitaha“ – werden die Mentalität und Spiritualität dieser einzigartigen Hochkultur des Menschlichen sichtbar: ein matriarchal geprägtes Volk, äußerst tolerant und mit erstaunlichen ökologischen Kenntnissen eine nachhaltige Wirtschaftsweise pflegend – allem voran aber: ein Volk des Friedens, das sich niemals von den kriegerischen Eroberern (den Maori) zu Gegengewalt provozieren ließ und lieber in den Tod ging. Das bedeutete vor einigen hundert Jahren das äußere Ende dieser Kultur.

### Viele Farben bereichern das Leben

Die Waitaha sind/waren eine Nation aus vielen Nationen. Sie kamen vor weit mehr als 2000 Jahren auf sehr langen Seereisen von Osten und Westen über den Pazifik zu den Osterinseln. Dort mischten sie sich über Generationen, um dann nach Neuseeland zu siedeln.

Ihre Ältesten beschlossen – nach dem Ankommen in der „neuen Heimat“ – sich zu teilen – in die Gruppe der Waitaha, die zu sesshaften Gärtnern wurden, und in die Rapuwai, die als „Wassersucher“ und „Sternenwanderer“ das Land erforschten. Beide verbanden sich friedvoll mit den bereits im Land lebenden Tu Mata Kokiri, dem „Volk des Steins“ – Megalithiker, die Felsstatuen schufen, „ohne den Geist des Steins zu brechen“. Hier zeigt sich, dass eine solche „gemischte“ Gesellschaft aus drei sich einander ergänzenden Kulturen bewusst angestrebt wurde.

Waren auf der Osterinsel zwei völlig verschiedene Völker aus Ost und West zusammengekommen und ebenfalls auf ein „Volk des Steins“ getroffen, so musste sich jetzt die kleine Gruppe der Neusiedler teilen, damit es wieder drei Völker gab.

Vielleicht war es nicht zuletzt auch so, um den in vielen alten Kulturen der Menschheit als problematisch empfundenen Übergang von der nomadisierenden zur sesshaften Lebensform auf geniale Weise zu bewältigen, indem die Waitaha die neuen Erfahrungen einer sesshaften Bauernkultur machten und damit neue „Körbe des Wissens“

sammeln konnten, während die Rapuwai ihre alten Fähigkeiten und Kenntnisse (von der Astronomie über die Gewässer- und „Erdkunde“ bis zu magischen geomantischen Aktionen wie „das Land mit den Sternen verbinden“) weiter pflegen und bewahren durften.

### Mit den Ahnen

Den Waitaha waren die Vorfahren heilig, ihre Namen und Geschichten finden sich in den Namen der Berge und überall in der Landschaft, ihre Geschichten sind eingewoben in das Land. Die ersten Eltern sind allerdings „Papatuanuku“ Mutter Erde und „Ranganui“ Vater Himmel. Es galt und gilt, die Ahnen zu ehren und ebenso diesen beiden zu dienen. So sind sie mit Himmel und Erde genauso stark verbunden wie mit ihren Ahnen.

### Mit der Natur – der EINEN Schöpfung

Im „Song of Waitaha“ wird deutlich, dass diese Menschen in völligem Einklang mit ihrer Umwelt und ökologisch nachhaltig lebten. Sie hatten das Bewusstsein, Kind der EINEN Schöpfung zu sein und alle Pflanzen und Tiere zu Geschwistern zu haben.

Dies prägte das tägliche Leben, angefangen etwa bei der Anlage eines neuen Gartens, die davon abhängig gemacht wurde, ob die Eidechsen das Gelände freiwillig räumten (sonst zog man weiter), über die sanften Methoden der Fischerei, durch die man die Bestände sicherte, bis zum Fällen eines



*Kura Tawhiti/Castle Hill ist in der Waitahatradition der „Geburtsplatz der Götter“ und eine Sandsteinformation in der Mitte der Südinsel*

Baums, den man zuvor um Erlaubnis zu fragen hatte und an dessen Stelle fünfzehn neue Setzlinge zu pflanzen waren.

Ein Beispiel für das gemeinschaftliche Handeln der Waitaha ist das Teilen und das Miteinander, so wie es bei der Verteilung der Kumara-Ernte (der Süßkartoffel) üblich war. In einer ersten Runde bekamen alle Familien die gleiche Menge an Kumara – **Urkommunismus** sozusagen oder „bedingungsloses“ Grundeinkommen. Aber es gab noch eine zweite Runde: Jede Familie bekam zusätzliche Anteile von der Ernte gemäß ihrem individuellen Einsatz in den Gärten – also eine Art Bezahlung für geleistete Arbeit – **Kapitalismus**. Und es gab es noch einen dritten Gang, sozusagen den sozialen Teil der **Sozialen Marktwirtschaft**: Ein Rest der Ernte wurde zurückgelegt für Notfälle, eine Art Sozialkasse, denn niemand sollte verhungern. Wenn eine Familie darauf zurückgreifen musste, wurde das aber als ein Darlehen betrachtet, das durch zusätzliche Leistungen in der nächsten Saison abzarbeiten war.

So hat die Friedenskultur der Waitaha, ganz ohne Gewalt- und Machtmechanismen und stets im ko-

operativen Miteinander, über ein Jahrtausend den pazifischen Raum geprägt. Ihre matriachale Kultur kannte keine Sklaven. Grundsätzlich wurde niemand ausgegrenzt: Geistig Behinderte („Menschen einfältigen Gemüts, die von den Wassern des Himmels erfüllt waren“) waren geliebt, Homosexuelle geachtet. Fremde wurden stets gern willkommen geheißen. Es gab keine Befestigungen der Dörfer. Die Waitaha kannten keine Waffen.

Als „Volk“ sind die Waitaha heute nicht mehr sichtbar („Wenige nur sind wir nun“), aber ihre kulturelle Tradition wird noch (und vielleicht wieder vermehrt) in einigen Familien und durch einzelne Menschen und Freunde gelebt und gepflegt.

### Das Prinzip Wasser als Grundlage des Lebens

Waitaha heißt „Wasserträger“, Wai = das Wasser und Taha = Behälter, Gefäß.

Wir Westler/Europäer sind es gewohnt, auf dem Land zu leben, mit festem Untergrund und ... festen Denk- und Handlungsweisen. Anders die Waitaha, die auf der anderen Seite des Planeten mit 97 % Wasser und sehr, sehr wenig Landfläche leben, die mit fließenden Strukturen die Grundlage für das



Buller River – Flüsse ziehen durch die Berge wie Blutbahnen im Körper und tragen das Wasser durchs Land



Sein definieren, die das „Sowohl-als-auch“ in allem mit einbeziehen, die zwei Seiten einer Münze.

Wasser kommt auf unserem Planeten natürlich in allen drei Zuständen vor (gasförmig, flüssig, fest). Eis, hart wie Stein, bildet Kristalle, flüssig durchströmt es alle Bereiche und bringt die Grundlage für Leben und Wachstum, gasförmig ist es als Wolken in den Himmeln. So durchdringt Wasser alle Bereiche. Wasser ist Informationsträger und wird selbst in der westlichen Wissenschaft als die „Grundlage des Lebens“ definiert. Wir selbst – unsere Körper – bestehen zu 70–80 % aus Wasser.

### Was könnten wir eventuell heute von den Waitaha lernen?

Uns die Qualitäten des Wassers nicht nur körperlich zu eigen machen, sondern auch in unserem Tun und Denken zum Ausdruck bringen. So wie das Wasser einmal strukturiert und fest ist und ebenso weich fließend, „sowohl-als-auch“ und als Gas geistig-ideenschöpfend in den Himmeln der Inspiration?

Oder dass wir einsehen, dass ALL-ES zwei Seiten hat, dass uns die Tore zur lichtvollen Seite genauso offenstehen wie die zur dunklen Seite, dass wir uns entscheiden müssen, welcher Seite wir dienen bzw. welche wir verwirklichen wollen.

Es ist an der Zeit und dies (diese Krisenzeit) ist die Zeit des Wandels! Wohin willst Du – Mensch?

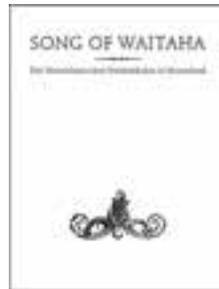
Inwieweit jeder einzelne von uns nicht nur über diese Waitaha-Kultur staunt, sondern auch Ansätze für ein besseres Leben findet, bleibt hoffnungsvoll abzuwarten.

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 767 48 32 oder info@ImPulseSeminare.de. Ebenso erhältlich „Wispers of Waitaha“ englische Version.

### Die Autoren dieses Artikels:

**Winfried Altmann**, 1942 in Dresden geboren, Philosophie-Studium in München, 38 Jahre Verlagstätigkeit in Deutschland und in der Schweiz. Seit 1996 vom „Song of Waitaha“ begleitet, Freund und Botschafter der Waitaha.

**Ulrich Gappel und Brigitte Greiff**, Neuseelandreisende und Waitaha-Inspirierte – geben Informationen und Veranstaltungen, siehe auf [www.Waitaha.de](http://www.Waitaha.de).



## Portrait

von Kerstin Rogge

# Von der befreienden Kraft, dem eigenen Rhythmus zu folgen, und dem Geschenk der wilden Frau in dir

Wie schön und heilsam wäre es, wenn jede Frau, unabhängig ihres Alters, einen bewussten Zugang zum Potenzial ihrer Körper- und Lebensrhythmen hätte, um sich aus ihrem zyklischen und kraftvollen Wesen heraus auf einzigartige Weise anzunehmen, zu lieben und zu leben?!

Mir war und ist die Natur immer wieder eine wundervolle Lehrmeisterin und deshalb möchte ich euch hier in Kurzform von einigen Zusammenhängen zwischen dem Menstruationszyklus, den vier inneren Jahreszeiten, den Mondphasen und auch den Lebensphasen erzählen.

Da ist die Zeit der Blutung, die den inneren Winter, die Dunkelmondphase, den Beginn eines neuen Zyklus und auch die Lebensphase der weisen Alten/Frau widerspiegelt.

Die Follikelphase steht für den inneren Frühling, die zunehmende Mondphase sowie für die Phase der jungen Frau.

Die Zeit rund um den Eisprung entspricht dem inneren Sommer, der Vollmondzeit und der fruchtbaren Phase der Frau.

Und die Lutealphase spiegelt die Zeit des inneren Herbstes, des abnehmenden Mondes, die Zeit kurz vor der Blutung und auch die Zeit der Wechseljahre. Deine innere Zauberin und die wilde Frau sind hier zu Hause.

Da der innere Herbst von vielen Frauen als unangenehm empfunden wird, da PMS häufig für Unwohlsein sorgt und auch die Wechseljahre oft alles Bisherige durcheinanderwirbeln, möchte ich auf diese sehr kraftvolle und magische Phase etwas mehr eingehen.

Während des inneren Herbstes haben die rosarote Brille, Illusionen und Ausreden keine Chance mehr und es ist meistens nicht möglich, so zu tun, als sei alles o. k.

Natürlich können wir versuchen, dagegen anzukämpfen, wir können uns allerdings auch unseren Tatsachen stellen. Denn zu kaum einer anderen Zeit sind wir klarer in unserem eigenen Fühlen und Wissen. Was tut mir jetzt gut, was nicht? Was entspricht mir, was möchte/muss sich verändern oder hat ausgedient und darf gehen?! Wow, was für ein Riesopotenzial, was für eine große Freiheit uns die Natur hier u. a. auf ihre zyklische Weise zur Verfügung stellt! Sich als Frau darin immer wieder neu erfahren, spüren, finden dürfen, um dem eigenen Rhythmus, Gefühl, Lebensweg vertrauensvoll zu folgen ...

Hab doch einmal Vertrauen in diese magische wilde Frau in dir und schau, welche Geschenke sie für dich bereithält?!

Mehr zu mir und meiner Arbeit und Luna-Yoga-Kursen wie immer unter [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com). Fühle dich herzlich willkommen!



# Freiheit

Ich sitze gerade in meinem Homeoffice und frage mich ernsthaft, was Freiheit denn zu dieser Zeit überhaupt bedeutet. Ich kann mich noch genau an die Zeit erinnern, als letztes Jahr die Corona-Welle von China herüberschwappte und bei Facebook die ersten Meldungen kamen, dass die Geschäfte in Flensburg dicht machen würden. Ich habe mich köstlich amüsiert über diese Dösbadels, die das verbreitet haben. Und nicht einmal zwei Wochen später war es soweit. Für mich ein absoluter Schock, dass so etwas in Deutschland möglich ist. Ich hatte mich endlich nach Jahren des Haderns getraut, mich zum 01.01.2020 selbstständig zu machen, und dann das. Keine Seminare, keine Frauengruppen, Yoga nur online usw. (ich habe viel dazu gelernt seit letztem Jahr).



Jürgen weilt seine Rassel beim Steinkreis in Avebury

Euch wird es sicherlich ähnlich gehen, die Kinder sind endlich aus dem Gröbsten raus und dann sind sie plötzlich wieder den ganzen Tag zu Hause, weil kein Schulunterricht stattfindet, und man kann noch nicht einmal viel mit ihnen unternehmen. Für viele Familien eine großen Bewährungsprobe. Statt toller Konzerte in großen Hallen – Wohnzimmerkonzerte über Streaming-Dienste. Aber ist das alles nur schlecht? Wenn man von nirgendwo mehr Geld bekommt und eine Familie zu ernähren hat, bestimmt. Ansonsten einmal keine Termine – Friseur,

Massage, Kinder zum Reiten, Musikunterricht und zu Freunden fahren, Treffen mit Freunden, Kino, Theater usw. Boah – einmal aufatmen, Energie tanken, zu sich kommen im wahrsten Sinne, das tat auch einmal gut, oder?

Und nun der zweite Lockdown. Der zerrt bei vielen an den Nerven und sie sind am Existenzminimum. Und die Freiheit wird noch mehr eingeschränkt, nur noch eine Person darf zu Besuch kommen, Ausgangssperre, 15-km-Radius usw., schlüssige Erklärungen gibt es nicht unbedingt für alles. (Politiker möchte ich zurzeit aber auch nicht sein). Und doch gibt es zurzeit Momente, in denen ich merke, ich hab mich selten so frei gefühlt wie JETZT.

Ich muss vorweg sagen, dass mein lieber Mann Geld nach Hause bringt und unsere Kinder erwachsen sind. Ja, ich kann ausschlafen, wenn ich möchte, mir den Tag gestalten, wie ich möchte, schreiben, lesen, in die Natur gehen, Yoga machen, mir Zeit nehmen zum Kochen und kreativ sein, mich auf mein drittes Enkelkind freuen, mich um meine lieben Eltern kümmern u. v. m.

Aber hat all das etwas mit wirklicher Freiheit zu tun? Mit äußerlicher Freiheit, das heißt unseren Körper betreffend schon, aber ist wahre Freiheit nicht etwas anderes?



Bei den Söhnen Mannheims heißt es:

*Freiheit ist Liebe  
Freiheit heißt, gib mir Raum  
Freiheit heißt Treue  
Freiheit ist ein Menschheits Traum  
Freiheit heißt Rücksicht  
Freiheit heißt Toleranz  
Freiheit heißt, hilf mir*

Ich glaube, Freiheit bleibt weiterhin unerkannt. Also bedeutet Freiheit, nach seinen inneren Werten zu leben?!

Ich glaube, da kommen wir der Sache schon näher. Mein Verständnis von Freiheit ist, dass ich mich natürlich dahin begeben kann, wohin und wie ich möchte, dass ich sagen kann, was ich denke und fühle, dass ich meinen Glauben frei leben kann, alles jeweils unter der Voraussetzung, dass ich niemandem mit meinem Verhalten schade und jedem die gleiche Freiheit zugestehe.

Aber als viel wichtiger erachte ich die innere Freiheit, das heißt die Traumata aus meinem Kindheits- und Erwachsenenleben zu überwinden, damit ich frei handeln kann und nicht mit Ängsten und Schuldgefühlen behaftet agiere.

Ich biete ab dem 23. März eine einjährige Reise zu deinem Schattenkind an, das ist der innere Kindanteil, der verletzt, verängstigt und traumatisiert ist und das Ruder in deinem Alltag übernimmt, wenn er nicht geheilt ist. Abhängig von der Corona-Verordnung treffen wir uns online oder hier vor Ort. Für mehr Infos ruf mich bitte an unter 04607 253.

**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

# 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 folgend 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 tief liegende 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 Klinikätigkeit 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](http://www.dietmar-hoehne.de)

# Freiheit ist in *diesem* Moment

In einer Zeit, in der viele unserer gewohnten Freiheiten eingeschränkt sind, sind wir mehr denn je aufgerufen, uns auf unsere eigentliche Freiheit zu besinnen: die Freiheit im Inneren.

Irgendwann beginnen wir zu verstehen, dass nicht die Dinge und Ereignisse entscheidend sind, sondern unsere Sicht darauf, unsere Deutungen und Bewertungen. Unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken sind stark geprägt von unserer Vergangenheit. Was wir früher erlebt und wie wir das bewertet haben, beeinflusst, was wir heute erleben, welche Emotionen in uns aufsteigen,



zu nehmen. In uns wächst der Wunsch nach einer zuverlässigen Perspektive, nach einem höheren Bewusstsein. Mich hat der Wunsch, mich selbst besser zu verstehen und das Leben aus einem höheren Bewusstsein heraus leben zu können, zu Breema® geführt, der Kunst, präsent zu sein. Diese Verbindung von Weisheitslehre und Körperarbeit lädt uns ein, uns von ihr auf dem

Weg in die innere Freiheit ganz praktisch anleiten und unterstützen zu lassen. Letztendlich gilt es, immer und immer wieder dem Sog des unbewussten Gedankenstroms zu widerstehen. Wir sind in der Regel so sehr mit dem identifiziert, was da oben in unserem Kopf abläuft, dass wir es noch nicht einmal merken. Erst wenn ich mir dessen bewusst werde, habe ich eine Chance. Wenn ich sehe, dass ich im Kopf bin, ist dieses Sehen die Öffnung, durch die ich gehen kann. Das macht mich dankbar für das Sehen, völlig unabhängig davon, was für Gedanken das gerade sind. Denn nun, im Augenblick des Sehens, habe ich wirklich eine Wahl. Nun kann ich meine Aufmerksamkeit von den Gedanken abziehen und auf das richten, was gerade jetzt stattfindet. Und wo kann ich das erleben? Natürlich nur in meinem Körper. Ich erlebe zum Beispiel, und das können Sie jetzt beim Lesen leicht für sich mitvollziehen, dass der Körper atmet, dass er eine Haltung hat, dass er sich bewegt. Wenn ich diese Verbindung von Körper und Verstand lange genug halte, kommt das Gefühl unterstützend hinzu. Nun bin ich in mir geeint und es geschieht eine weitere

Öffnung: Mein Herz öffnet sich, ich bin wach und präsent da und bekomme dadurch Zugang zu einem neuen, höheren Bewusstsein. Ich komme zu mir selbst nach Hause, finde neue Perspektiven und Antworten.



von Cornelia Weiß,  
Diplom-Psychologin  
und Breema-Lehrerin

Von der Zeitebene der Gedanken, der Ebene von Vergangenheit und Zukunft, bin ich zum unmittelbaren Erleben des gegenwärtigen Augenblicks gekommen. Im Moment zu sein heißt frei von Zeit, frei von Konditionierungen zu sein. Es gibt verschiedene Praktiken, die uns unterstützen können, mehr in unseren Körper, mehr in Balance, mehr in unsere innere Freiheit zu kommen. Breema® ist für mich der konsequenteste Weg, wirklich ins unmittelbare, urteilsfreie Erleben des Augenblicks zu kommen, frei von Erwartungen und Konzepten, verbunden mit dem Herzen, ganz im Dasein. Breema® ist das Nachhausekommen in die Präsenz. Die Praxis besteht unter anderem aus spielerischen, entspannenden und belebenden Körperübungen, den Selbst-Breema®-Übungen, die in Seminaren und Einzelarbeit vermittelt werden. Für die innere Ausrichtung während dieser Übungen, wie bei allen Aktivitäten des Alltags, ist das Arbeiten mit den *neun Prinzipien der Harmonie* hilfreich. Unter [www.breema.com](http://www.breema.com) können Sie viele kostenlose Inspirationen und Anleitungen finden, zum Beispiel auch in Form von Videos und Online-Seminaren. Ich möchte die Unterstützung von Breema® in meinem Alltag nicht missen. Gerade in dieser Zeit! Jeder bewusst erlebte Moment ist ein Moment innerer Befreiung. Je öfter ich das erlebe, desto mehr wächst in mir die Bereitschaft, wirklich immer wieder einen Schritt in Richtung innerer Freiheit zu tun.

„Wir können die Ereignisse des Lebens nicht kontrollieren. Selbst wenn du versuchst, dich im Voraus darauf vorzubereiten, die Dinge werden sich nie genau so entwickeln, wie du es erwartest. Der beste Weg, mit den Ereignissen zurecht zu kommen, ist der, eine Beziehung mit dir selbst zu schaffen. Denn was auch immer geschieht und auf dich einwirkt – du bist es, der damit zurechtkommen muss. Wenn du dich in einen ausgeglichenen Zustand bringst, indem du Körper und Verstand vereinst, siehst du Möglichkeiten, die du sonst nicht hättest sehen können. Du kannst die Ereignisse aus einer neuen Perspektive heraus zuordnen, von einer höheren Dimension aus. Ereignisse kommen und gehen. Ob du versuchst, sie zu beeinflussen oder nicht, im Lauf der Zeit verändern Dinge sich. Aber wie die Ereignisse sich auch entwickeln, für dich ist immer eines wichtig: in dir selbst vereinigt zu sein. So ist die Energie, die du nutzt, um Körper und Verstand zusammenzubringen, immer weise genutzte Energie.“

aus „*Child of Existence, Child of Society*“,  
Jon Schreiber, Breema Center Publishing





© @alphaspirit



© Alberto Giacomazzi

## „Alles, was du brauchst, trägst du in dir!“ – oder warum ich selbst mein bester Kompass bin



von Christiane Larissa Apel

**Wenn im Moment von Freiheit gesprochen wird, geht es fast immer um Vorgaben und Einschränkungen, die aus der Corona-Situation abgeleitet werden. Darum, mit wem wir uns treffen, wie wir arbeiten und wie wir unsere Freizeit verbringen. Darum, welche Auswirkungen all dies auf unsere Freiheitsrechte, unsere wirtschaftliche Situation, unsere seelische und physische Verfassung hat. Es geht fast immer um die Frage: Wie (un-)frei bin ich im Moment? Sind wir ausschließlich eingeschränkt oder gibt es auch ganz neue Aspekte von (innerer) Freiheit?**

Es gibt etwas, was mir in vielen dieser Betrachtungen zu kurz kommt: der Aspekt der Eigenverantwortung.

Wenn ich meinen Partner frei aus eigenen Stücken wähle, muss ich damit leben, wenn sich die Wahl als falsch herausstellt. Wenn ich selbst entscheide, welchen Beruf ich erlernen und ausüben möchte, ist bei Misserfolg und Unzufriedenheit nicht das Elternhaus schuld. Wenn ich mich entscheide, allen Ratschlägen zum Trotz ungesund zu leben, darf ich mich nicht beschweren, wenn ...

Wann immer ich frei wähle, was ich tun und was ich lassen will und dies nicht anderen Menschen, Institutionen oder Gruppen überlasse, kann ich die Folgen nicht anderen vorwerfen.

Wenn wir wirklich frei sein wollen, müssen wir bereit sein, mit den Konsequenzen unserer Entscheidungen zu leben. Ja mehr, wir müssen bereit sein, sie in einem positiven Sinne anzunehmen und an und mit ihnen zu wachsen. Wenn wir aufhören, ständig nach außen zu fragen: Darf ich, soll ich, wie geht das ... dann können wir anfangen, persönliche Freiheit zu erlangen.

Wir müssen bereit sein, die Fragen nach innen zu richten, da finden wir die Antworten, nur da. Wir müssen den Mut haben, selbst zu entscheiden, was wir dürfen und wie es geht. Das betrifft sowohl die alltäglichen Dinge als auch die Konzepte, die eine neue Welt erschaffen wollen, und die Werte,

die unser Leben bestimmen. Und das gilt genauso bei all dem, was wir „Spirituellen“ gelernt haben – auch wir folgen gerne festen Regeln. Wenn ich schlecht schlafe, obwohl ich doch die Bettposition ganz korrekt ausgependelt habe, darf ich mich nicht beim Pendel beschweren. Wenn ich eine von mir erlernte Methode modifiziere und damit Erfolg habe, dann sollte ich darauf vertrauen und nicht nach dem Guru rufen.

Das ist unbequem, anstrengend und ungewohnt. Das ist Schwankungen und Irrwegen unterworfen. Das kann dazu führen, dass ich mich umentscheide, auch wenn das außer mir niemand nachvollziehen kann. Es ist wirklich der schwierigere Weg, aber es ist der einzige.

Natürlich ist es legitim, Dinge, Methoden, Theorien zunächst erlernen und verstehen zu wollen, bevor wir sie abwandeln. Natürlich ist es sinnvoll, die Wahrnehmung der inneren Stimme an etwas kleineren Themen zu trainieren, ehe wir lebensentscheidende Fragen mal eben „aus dem Bauch heraus“ beantworten. Und natürlich ist ein Ratschlag von der besten Freundin etwas Wunderbares und oft sehr hilfreich.

Aber wenn ich mich dann entschieden habe, für oder gegen den Ratschlag, für oder gegen die Lehrmeinung, dann muss ich die Verantwortung für diese Entscheidung übernehmen und meinen Weg gehen.

Nur so kann ich wirkliche Freiheit erlangen.

Den ganzen Beitrag finden Sie unter [www.larissa-apel.de/blog](http://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](http://www.larissa-apel.de)  
[info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de)  
Tel. 0431 88784981



# Sind wir frei?

„Erhebe dich über alle Zeit,  
werde Ewigkeit.“

Giordano Bruno

**Aufgrund der katastrophalen Verhältnisse in der Weltgeschichte wurde der Mensch immer wieder zu Befreiungsprozessen aufgefordert. Durch die Unzufriedenheit mit den Zuständen in der Gesellschaft wurden hohe Ideale von Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit entwickelt. Doch die Auflösung traditioneller Wertesysteme und jahrtausendealter Glaubenshaltungen riefen auch immer entgegenwirkende Kräfte auf. Dadurch erwiesen sich viele Anstrengungen zur Erneuerung der Gesellschaft und zur Verbesserung des Menschheitsschicksals im entscheidenden, historischen Augenblick als problematisch.**

Vor Jahrhunderten wurde die Möglichkeit einer spirituellen Entwicklung auf der Basis des Geistfunken von den damaligen Kirchenvätern ausgeschlossen. Das Papsttum bestritt die Existenz eines menschlichen Geistes mit der Erklärung, dass der Mensch nicht als Dreieinheit von Geist, Seele und Körper gesehen werden könne. So wurden die geistige Intuition des abendländischen Menschen unterdrückt und die Dogmen der römisch-katholischen Kirche als einziger Quell göttlicher Offenbarung allgemein anerkannt und in den Vordergrund gestellt.

Im 16. Jahrhundert griff der Dominikanermönch Giordano Bruno den Gedanken des griechischen Philosophen Euklid auf, der in jeder Erscheinungsform das Essenzielle, Unteilbare erkannte, und in allem eine Einheit mit dem Göttlichen nachzuweisen suchte. Für ihn stellten das Weltall und der Mensch in jedem Augenblick eine einheitliche kosmische Situation dar. Bruno hatte sich ein autonomes, unabhängiges Denken angeeignet und Vertrauen in die eigene Intuition gefunden. Für ihn war die befreite Seele Ausdruck kosmischen Werdens, die sowohl Urheber ihrer Wirkungen als auch Erfüller zugleich war. In seinen Schriften versuchte er mittels seiner philosophischen Dialoge, die Unendlichkeit des Alls zu beweisen. Damit überschritt er alle Grenzen des Denkens seiner Zeit.



Sein gesamtes Werk zeugt von dem Ergriffensein durch das Licht und der daraus entstandenen Weisheit. Er war beseelt von dem Zusammenhang zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos und der sich daraus ergebenden Aufgabe des Menschen. Aufgrund seines geistigen Erwachens wurde er viele Jahre in den Kerkern der Inquisition gefoltert und schließlich in Rom auf dem Scheiterhaufen als Ketzer verbrannt.

Trotz der unzähligen gescheiterten Versuche in der Weltgeschichte, eine Einheit in Frieden und Harmonie mit den Völkern zu verwirklichen, versiegt das Bemühen der Menschen nie. Der Wunsch nach idealen Lebensbedingungen, nach Freiheit, Frie-

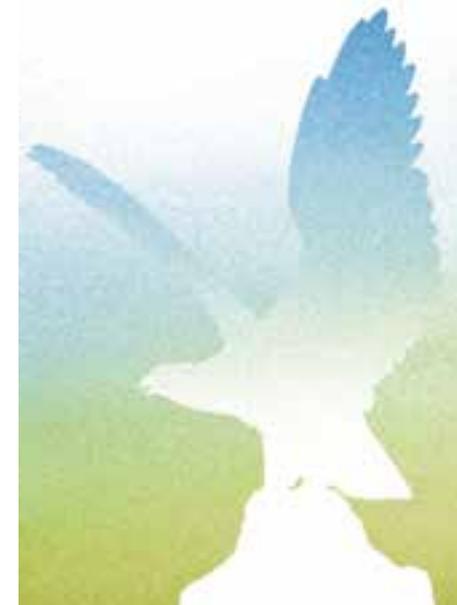


den, Gerechtigkeit, Gesundheit und Glück für alle Menschen fand stets Widerhall im Engagement sowohl Einzelner als auch von Staatengemeinschaften, vor allem jedoch im Humanismus, dessen Idee in der Renaissance ihre besondere Ausprägung fand. In der sogenannten Neuzeit der Renaissance zerbrach das religiöse, kosmische, gesellschaftliche und ökonomische Weltbild des Mittelalters. Es entwickelte sich eine neue Weltansicht, die vor allem aus dem Ideengut des antiken Griechenland und dem altägyptischen Erbe entstand.

Immer wieder wurde der Mensch durch seinen Freiheitsdrang dazu angeregt, die ihm auferlegten Glaubenssätze zu verwerfen und sich durch den Schleier der Dogmatik einen Weg zur befreienden Selbsterkenntnis zu bahnen. Auch in der heutigen Zeit bleiben viele Menschen bei der Interpretation von Schicksalsereignissen im materiellen Bereich und damit an der Oberfläche. Sie können daher nicht in Erfahrung bringen, wie die eigene Seele funktioniert und aus welchen Motiven sie handeln. Ein Mensch, der seine Fremdbestimmung nicht entlarvt, ist seinem unbewussten Programm aus-

geliefert, das sich unentwegt abspult. (Es genügt nicht, nur gesund und biologisch zu essen und zu wohnen.) Durch die Abwehr von Selbsterkenntnis hat der Mensch keine Möglichkeit, Freiheit zu erlangen, denn ihm fehlt das geistige Rüstzeug. Der Mensch kann sich Wissen aneignen darüber, wie Maßstäbe, Normen und Ideale bisher sein Leben bestimmt haben. Ohne das Wissen um die psychischen Mechanismen kann niemand ein Schmetterling werden.

Auf der spirituellen Ebene des Geistes, in der der göttliche Geistfunke beheimatet ist, und der jedem menschlichen System innewohnt, empfängt der



Mensch in seinem intuitiven Seelenkörper alle geistigen Impulse, die sich ihm mitteilen



können. Dieser Funke ist tief in unserer Seele verwurzelt und lässt uns immer wieder aufs Neue nach Einheit, Liebe und Frieden suchen. Doch sind wir uns in der Regel nur unserer irdischen Persönlichkeit bewusst und dieses Bewusstsein wird weitestgehend durch Sinneswahrnehmung bestimmt, von der wir wissen, dass sie in vielerlei Hinsicht voller Täuschungen ist. Denn viele Menschen leben in einer fortwährenden emotionalen Bewegtheit. Ihr Bewusstsein gleicht der flackernden Flamme einer Kerze. Die Ursache dafür ist die Identifikation mit den eigenen wechselnden Stimmungen, mit Fragmenten ihres Ichs, mit ihrem Körper, mit Impulsen, mit ihrem Intellekt, der sie zu negativen Emotionen anheizt. Wenn das Bewusstsein auf diese Art zersplittert wird, ist es niemals im Gleichgewicht, weil es trennt, zerteilt und eingrenzt, urteilt und verurteilt.

Die Geistes- und Seelenschule des Goldenen Rosenkreuzes lehrt, dass Sanftmut aus dem Gleichgewicht des Geistes geboren wird, aus

einem erneuerten Gleichgewicht des Willens. Daraus entsteht ein stiller, unzerstörbarer Mut, der befähigt, einem spirituellen Pfad zu folgen, auf dem nicht mehr geurteilt und keine Kritik mehr geübt wird. Ein sanftmütiger Mensch kennt weder Rache noch Aggression, denn die Wurzel aller Gewalt liegt in der Begrenzung des Persönlichkeitsbewusstseins. Sanftmut ist der Mut, der nichts erzwingt, eine Kraft, die durch die Gnade Gottes entsteht und die erst auf dem spirituellen Pfad der Selbstüberwindung entwickelt werden kann.

Die große Befreiung aus den Fesseln der eigenen Unbewusstheit kann uns aus dem Schlaf der begrenzten Vorstellungen führen und uns den Weg aus den Polaritäten unserer Denkvorgänge weisen, dahin, wo Gegensätze sich auflösen und wo alle getrennten Formen zu einer Ganzheit zusammenfinden. Aus Selbsterkenntnis kann Erkenntnis der Welt entstehen. Denn über dem gewöhnlichen,

persönlichen Bewusstsein erhebt sich das Allbewusstsein, das die gesamte Schöpfung durchdringt. Wenn der spirituelle Sucher von diesem All-Leben berührt wird, öffnet sich sein Herz. Geistige Liebe stammt unmittelbar aus dem geistigen Urquell. Wir werden dann von einem Punkt in unserem Inneren berührt, der immer schon da war, und der sich nie verändert. Wir erkennen dann die Ewigkeit in unserer eigenen Mitte. Aus ihm heraus wirkt die Liebe Wunder. Sie erleuchtet, erhebt, beschwingt, macht kreativ, transfiguriert und schafft geistig-seelische Zusammenhänge. Diese Urkraft wohnt in uns als unzerstörbarer Kern, der unsterblich ist.

*„Wem die Zeit ist wie Ewigkeit,  
Und Ewigkeit wie die Zeit;  
Der ist befreit  
Von allem Streit.“  
Jacob Böhme*

Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes Lectorium Rosicrucianum e. V.

# Im Gespräch bleiben

Kiel – oder online  
jeden ersten Dienstag 19.30 Uhr

Flensburg – oder online  
jeden ersten Mittwoch 19.30 Uhr

7-teiliges Seminar

## Die Verwandlung des Menschen im Licht

ab 14.04. um 19.30 Uhr

Kiel – oder online  
Andreas-Gayk-Str. 23–25

Flensburg – oder online  
Aktivitetshuset - Norderstr. 49

## Tempeldienst

Kiel – 27.04. um 20.00 Uhr  
Andreas-Gayk-Str. 23–25

## Stille und Begegnung im Tempel

Kiel – 18.05. um 20.00 Uhr  
Andreas-Gayk-Str. 23–25



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



GOLDENES ROSENKREUZ

## Freiheit

Auch wenn es zurzeit so aussieht, als ob die Vorbereitungen für den „Kongress Walfahrt“ auf Eis liegen, wird dennoch hinter den Kulissen eifrig gewerkelt. Menschen, die dieses Projekt unterstützen wollen, gehen mit uns in Kontakt, wollen ihre Zeit, ihr Tun oder ihr Geld zur Verfügung stellen, um ein Teil zu sein für etwas, das größer ist als sie.

Als wir letztes Jahr das Thema des Kongresses „Frieden durch Begegnung/Europäische Kulturen treffen sich“ wählten, wussten wir noch nicht, dass wir die Freiheit, wann, wo und mit wem wir uns begegnen können, innerhalb kürzester Zeit verlieren würden. Die Illusion von Freiheit entlarvte sich auf dramatische Weise. Ich denke zurück an Aldona Ciutiene, die Vertreterin aus Litauen im „Council of the European Grandmothers“:

„Nein, ich kämpfe doch nicht!“ sagte Aldona entrüstet, als wir auf Walfahrt 4 im Park von Kaunas auf den Steinen saßen und über die Qualität des Landes sprachen, dessen Trägerin sie meiner Meinung nach ist.

Sie hatte mich mitgenommen zu dem Maler Virgijaus Kasinsko, der die wedische Vergangenheit des Landes mithilfe seiner Bilder dokumentiert. Darin sehe ich ohne Zweifel Menschen in Harmonie mit sich selbst und der Natur in einer fruchtbaren Umgebung, stark und frei.

Aldona stellte mich einer Freundin vor, die sich leidenschaftlich für die Wiederbelebung der Kultur Litauens engagiert, deren Ausübung in der Zeit der russischen Besetzung verboten war. Ihre Freundin ist eine Verwandte des berühmten Malers Roerich, meines Wissens ebenfalls ein Freigeist. Und was bedeuten die Statuen von Freiheitskämpfern, die mich in Kaunas und Vilnius anblicken?

Damit ich verstehe, erzählte Aldona mir von der russischen Besetzung, die die Zeit ihrer Kindheit und Jugend geprägt hat. Es war verboten, das Wort „Freiheit“ auch nur auszusprechen, ohne Gefahr zu laufen, aufs Schwerste bestraft zu werden. Die Hirnwäsche der Mächtigen, die mit Hilfe von Angst wirkten, hat ganze Arbeit geleistet.

„Du kämpfst nicht mit Waffen“, erklärte ich, „du kämpfst mit dem Feuer der Liebe“.



Aldona und Eike Eschholz

Wie um meine Aussage zu bestätigen, stießen wir einen Tag später am Kloster Pazaislis auf eine Feuerstelle am Fluss, in der gebrochene Handschellen lagen. Offensichtlich hatte es hier jemand geschafft, sich von den Ketten zu befreien und dem Gefängnis zu entkommen. Ein Zeichen?

Zurück in Deutschland malte ich das Bild „Grünes Feuer“ (s. oben rechts) als Antwort auf die vierte Frage nach dem Heiligen Wort.

Der Hintergrund des Bildes ist schwarz und bezeichnet die Materie. Die tiefe Dunkelheit wird gelichtet durch die Flamme des Herzens, die Liebe (grüne Flammen).

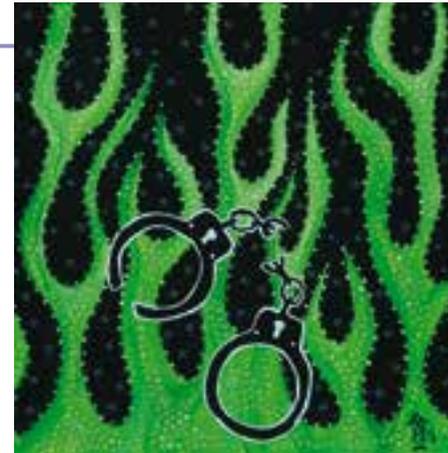
Die grauen Punkte sind die Asche, die den Vorgang der Transformation bezeugt.

Mag es auch so aussehen, als ob der Glaube an die Gewalt und die Angst siegt, das Sehnen (Schmucksteine) nach Freiheit bringt das Licht, das die festgefahrenen Strukturen sprengt.

### Aldona ist Trägerin der Qualität Freiheit

Das Wort „Freiheit“ hat für mich eine neue, existenzielle Bedeutung bekommen.

Ich blicke auf das „Grüne Feuer“ und entscheide mich in der Zeit der äußeren Schranken, die Freiheit meines Geistes nicht aufzugeben und mein Herz mehr und mehr in die Freiheit wachsen zu lassen.



Fotos: Labudabi

Wenn Sie Aldona oder den anderen Frauen des „Council of the European Grandmothers“ begegnen wollen oder Fragen über den Kongress Walfahrt haben, wenden Sie sich gern an uns: Eike Eschholz, Tel. 04351 769609, [info@eike-eschholz.de](mailto:info@eike-eschholz.de), [www.eike-eschholz.de](http://www.eike-eschholz.de) oder an Marlies Biermann, [vorstand@nakuev.de](mailto: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 E44210501701003173174, Verwendungszweck Kongress Walfahrt. Bei Spenden ab 20 € wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt. Bitte teilen Sie uns in diesem Fall Ihre Anschrift mit.

## Projekt

### Einladung zum Mitmachen in der Gruppe „Zukunftstauglich leben“

**Klimawandel, Plastikflut, Verkehrsinfarkt: Angesichts solcher globaler Probleme kann man als einzelner Mensch eigentlich nur resignieren. Muss man aber nicht. Die Gruppe „Zukunftstauglich leben“ hat einen anderen Weg gefunden.**

Seit April 2019 treffen wir uns einmal im Monat, meistens mittwochs, im EM-Laden in Barkelsby. Aktuell halten wir Kontakt über E-Mail oder treffen uns in erlaubter Personenzahl.

Bei den Treffen werden verschiedene Themen angesprochen: Plastik vermeiden, den Garten insektenfreundlich gestalten, umweltfreundlich putzen, das Auto häufiger stehen lassen, solidarisch und nachhaltig leben und vieles mehr. Auch bewusster Konsum und Konsumverzicht stehen auf der Agenda.

Sich gegenseitig inspirieren, motivieren und bestärken, Ideen austauschen, Möglichkeiten suchen und aktiv positive Veränderungen herbeiführen: Das sind die Ziele unserer Gruppe. Wir möchten nicht missionieren, sondern informieren und Vorbild sein. Im Sinne der „Graswurzelbewegung“ wollen wir mit kleinen und größeren Projekten unser näheres und weiteres Umfeld mitgestalten.

Unsere bisherigen gemeinsamen Aktionen haben viel Spaß gemacht: Mit dem Verkauf von Flohmarktartikeln konnten wir das Projekt „Wellcome Eckernförde“ mit einer Spende unterstützen, beim gemeinsamen Müllsammeln am Borby-Strand hatten wir eine richtig gute Ausbeute, die Führung durch das Renaturierungsprojekt Kailand in Bokel bei Rendsburg endete mit einem schönen Picknick und im Herbst lernten wir bei einer Kräuterwanderung, wie viele essbare Pflanzen es in unserem Wald gibt. Wir hoffen, dass wir uns bald wieder treffen dürfen, um neue Projekte anzugehen. Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte bei Corina Blaase, Tel. 04351 83948.

# Die Freiheit zu leben, wie es mir gefällt

**Frei sein – eine Sehnsucht, die in jedem von uns lebt. Der eine nimmt sie als Selbstverständlichkeit, der andere versucht immer wieder, sie dem Leben abzurufen.**

Aufgewachsen auf den Straßen eines kleinen Ortes in Hessen liebte ich es, den Wind in den Haaren zu spüren, wenn ich wie der Blitz barfuß durch das Stoppelfeld hinter meinem Elternhaus rannte. Frei waren wir da, die Nachbarskinder und ich. Das Ende des Regenbogens zu erreichen war möglich, dessen waren wir uns sicher. Naiv, könntest Du jetzt sagen. Ja, auch das. Trotzdem einfach frei.

Dann kam die Trennung meiner Eltern, meine Mutter hatte eine Affäre mit einem Mann aus der Nachbarschaft. Wir, meine kleine Schwester und ich, kamen in eine Pflegefamilie. Abgeschoben. Später lebte ich bei meinem Vater mit seiner neuen Frau. Die hätte lieber nur den Mann und das Haus, aber nicht die Tochter gehabt ...



von Michaela Jacobs

Ja, und da fing sie an, die Sehnsucht. Das Bedürfnis, mich zu befreien.

Das ist ein Teil meiner Geschichte.

Was ist Deine? Wie frei willst Du sein? Wann wird Freiheit für Dich spürbar?

Es gibt ein wunderbares Zitat von Benjamin Jonson: „Der, der seine Widrigkeiten nicht getroffen hat, kennt seine eigene Stärke nicht.“ Dieser Satz ist so herausfordernd wie ermutigend.

Für mein Verständnis hat Freiheit etwas mit unserer eigenen Stärke zu tun. Widerstandsfähig sein gegenüber äußeren Umständen, aus Erfahrungen eine Toleranz gewonnen haben gegenüber anderen, Aussöhnung finden mit dem, was war, Verantwortung übernehmen. All das sind Stärken, die uns zu innerer Freiheit führen können.

Nelson Mandela hat uns gezeigt, dass es möglich ist, 30 Jahre äußerlich unfrei, sich im Inneren die Freiheit zu bewahren. Sein Ausspruch: „Es scheint immer unmöglich, bis man es tut“,

macht einmal mehr deutlich, dass wir mit Mut und Glaube frei sein können – in jeder Situation.

Es wäre nun aber zu einfach, Freiheit auf diesen Umstand herunterzubrechen. Natürlich gibt es Umstände, in denen sich das Freisein leichter spüren lässt. Das ist z. B. dann der Fall, wenn wir materiell gut aufgestellt sind und einen sicheren Job haben, der uns zu allem Überfluss noch Spaß bringt. Oder dann, wenn wir gesund sind. In einem vitalen, kraftvollen und beweglichen Körper fühlen wir uns leichter frei.

Wenn wir morgens ausgeschlafen sind, weil wir gut und ausreichend geschlafen haben, dann fühlen wir uns für den neuen Tag gerüstet. Auch das kann mit einem Gefühl der Freiheit einhergehen. Ein Klient meines Schlaftrainings schrieb mir letzters: „Ich bin auf dem Weg zu alter Stärke und Selbstvertrauen.“ Ja, auch mit Stärke und Selbstvertrauen fühlen wir uns freier, das Leben zu leben, das wir uns wünschen.

Für mich ist Freiheit heute ein Gefühl, das in meinem Herzen lebt. Ein Vertrauen ins Leben und eine Gewissheit, dass ich das, was auch immer kommt, bewältigen kann.

Was bedeutet Freiheit in Deinem Leben? Oder besser, was ist es, das Dich frei macht?

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: 04354-2833665

E-Mail: michaelajacobs@versanet.de  
www.die-schlafberaterin-sh.de

# Kann ichs wagen auszusprechen, was in mir ist?

**Kann ichs wagen auszusprechen, was in mir ist?**

**Kann ich sagen, was tief in mir verborgen ist?**

**Mut zu zeigen, wer ich wirklich bin.**

**Mut, nichts zu verstecken, aus der Angst anzuecken,  
für mich einzustehen, meinen Weg zu gehen.**

**Frei, endlich frei zu sein, mich zu sehen, wie ich wirklich bin.**

**Frei, endlich frei zu sein, mich zu lieben, wie ich bin.**

**(Sabine Bevendoff, Oktober 2010 – veröffentlicht auf der CD „Spiegel meiner Seele“)**



Dieses Lied war ein bedeutender Meilenstein im Prozess meiner inneren Befreiung. Dabei bedeutet Freiheit für mich nicht einfach nur, um jeden Preis tun zu können, was ich will. Für mich ist Freiheit eher eine innere Geisteshaltung, die mir erlaubt, unabhängig davon, was mir im Außen begegnet, im Inneren einverstanden zu sein und in tiefer Verbundenheit mit meinem innersten Kern zu leben und zu handeln. Freiheit bedeutet für mich auch, mir meiner Gewohnheiten und Verhaltensmuster bewusst zu werden und jederzeit aussteigen zu können. So ist Freiheit für mich ein innerer Weg, kein Ziel, das es zu erstreben gilt. Denn sobald ich mir Freiheit als Ziel für mein Leben setze, bin ich schon wieder gefangen in den Fesseln meiner eigenen Vorstellungen, die ich von Freiheit habe.

Als Kind war ich in vielen Situationen sehr schüchtern. Vielfach hing dies sehr davon ab, ob ich mich sicher fühlte. Zu Hause konnte ich durchaus wild und sehr lebendig sein. In der Schule dagegen traute ich mich oft nicht, etwas zu sagen, aus der Angst heraus, dafür ausgelacht und ausgegrenzt zu werden. So baute ich mir im Laufe der Schulzeit ein Bild von mir auf, das mich begrenzte. Ich sah mich als still, klein, ängstlich, ruhig und mitunter unfähig, bei den Spielen der anderen teilhaben zu können. Wenn ich heute meine Eltern frage, wie sie mich als Kind erlebt haben, so erzählen sie mir von einem ganz anderen Kind. Sie sahen ein selbstbewusstes, intelligentes, lebensfrohes und sportliches Mädchen, das in manchen Situationen einfach vorsichtig war,

mitunter sehr eigene Wege ging und mit seinen Ängsten gut umgehen konnte. Das Gefängnis war in meinem Geist. Individualität war in den 70er-Jahren, in denen ich Kind war, noch nicht so gefragt. Ich wollte dazu gehören, also presste ich mich selbst in eine Schablone, maß mich an dem, was mir die Gesellschaft vorlebte.

Das Geschenk dieser Erfahrungen war, dass ich mich schon sehr früh darin übte, mich selbst und andere zu beobachten und meine (Körper-)Wahrnehmung zu schulen. Schon in sehr jungen Jahren wurden mir Ängste und Muster bewusst und ich übte mich darin, mit ihnen umzugehen, sie zu wandeln und daran zu wachsen. So nahm ich beispielsweise meine große Angst, mich in der Schule zu Wort zu melden oder andere Menschen anzusprechen, immer wieder zum Anlass, diese zu überwinden und ganz bewusst in den Kontakt zu gehen. Doch was mich tief in meinem Inneren bewegte, teilte ich über viele Jahre kaum mit und machte vieles mit mir allein aus. Eine tiefe Scham hielt mich jahrelang in meinem Bild gefangen, das ich von mir selbst aufgebaut hatte.

Einen wirklichen Quantensprung erlebte ich viele Jahre später, als ich durch zahlreiche Seminare lernen durfte, dass ich mit meinen Erfahrungen gar nicht so allein war, wie ich immer dachte, und begann, mich mit dem, was mich wirklich innerlich bewegt, mitzuteilen. Zu erfahren, dass wir alle mehr oder weniger in den gleichen Mustern gefangen sind, ließ mich meine Scham überwinden und neue Wege wagen.

Da ich schon immer gerne und viel gesungen habe, war es naheliegend, dass meine Stimme dabei mein größtes Hilfsmittel war und noch heute ist. Die Stimme belügt uns nicht. In der Stimme zeigen sich alle Beschränkungen, die wir uns selbst auferlegen. So kann die Stimme uns auf unserem Weg der inneren Befreiung führen.

Der erste Schritt liegt darin, anzuerkennen, was ist, und Scham, Schuld und Anklage fallen zu lassen. Denn so lange wir im Außen gegen etwas oder gegen jemanden kämpfen oder uns selbst etwas vormachen, sind wir in unseren eigenen Mustern und Vorstellungen gefangen. Im Singen und Tönen zeigt uns unsere Stimme sehr ehrlich, wo wir gerade stehen, wenn wir ihr mit offenem Herzen zuhören. Das erfordert zunächst Mut und gleichzeitig entlastet es, denn wir dürfen endlich alle uns selbst auferlegten Masken fallen lassen. Mich immer mehr mit dem, was mich innerlich wirklich bewegt, zu zeigen, Gefühle nicht mehr zu verdrängen und auch nicht zu dramatisieren, lässt mich innerlich weiter, leichter und freier werden.

Ich gehe jetzt noch einen Schritt weiter und wage zu behaupten: „Unser Leben, so wie wir es jetzt erleben, ist das Ergebnis unserer Gedanken und unserer Gewohnheiten des letzten Jahres.“ Diese These macht aus meinem Erleben heraus großen Sinn und ist für mein Leben zutiefst hilfreich. Sie bedeutet für mich, ich bin verantwortlich dafür, wie mir das Leben begegnet, und das macht es mir möglich, auf das, was mir im Leben begegnet, zu antworten. Das ist keine Rechtfertigung für verletzende Taten, aber es hilft mir, die Opferrolle, in der wir so gerne gefangen sind, zu verlassen und meine Schöpferinnenkraft zu erwecken.

Oftmals braucht es, wenn wir wirklich etwas Neues in unser Leben bringen möchten, neue Freiheiten wagen wollen, zunächst eine Erschütterung unserer Gewohnheiten. Es braucht etwas, das uns in unserer tiefsten Tiefe erreicht und uns wachrüttelt. Bei mir war es damals die Erkenntnis, dass das begrenzte Bild, das ich mir von mir selbst erschaffen hatte, nur in mir selbst existierte und nicht der Wahrheit entsprach. Über den kreativen und schöpferischen Ausdruck meiner Stimme und meines Körpers, durch Naturerfahrungen und über eine Visionssuche kam

ich in Kontakt mit meinem wahren Selbst, mit meiner Essenz. Wenige Monate vorher hätte ich es mir noch nicht zugetraut, eigene Lieder zu schreiben, doch plötzlich sprudelten sie nur so aus mir heraus und befreiten mein Kehlchakra. So wurde u. a. das anfangs erwähnte Lied und mit ihm mein neues Leben geboren.

Wir alle sind so viel schöner und liebenswerter als unser kleines Ich uns glauben macht. Wenn wir lernen, dass wir unsere Freiheit zunächst einmal in uns selbst erschaffen müssen, bevor wir sie im Außen leben können, wenn wir erkennen, dass unsere eigene Freiheit niemals die der anderen begrenzt, sondern einbezieht, wenn wir lernen, der Stimme unseres Herzens zu folgen, wird uns das Leben gut durch alle Stürme hindurch tragen und wir werden gemeinsam das Neue erschaffen, das wir uns so sehr wünschen. Ich sehe vor meinem inneren Auge eine Welt voller lebendiger, schöner Menschen, die einander ehrlich zeigen, die singen und tanzen und in Freiheit miteinander verbunden ihrem Herzensweg folgen.

Sabine Bevendoff



**Deine Stimme führt dich  
in deine ureigene Kraft**

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

[www.sabinebevendoff.de](http://www.sabinebevendoff.de)

# Polarität und Dualität – wie wir echte Einheit finden können

**Angesichts der vielen globalen Probleme und Herausforderungen lautet ein häufiger Aufruf, dass die Menschheit umdenken und ein „neues Bewusstsein“ entwickeln müsse. Doch was ist dieses „neue Bewusstsein“? Wie denken wir, wenn wir umgedacht haben? Der Philosoph und Autor Armin Risi bringt hier einen wichtigen Punkt in die Diskussion, indem er betont, dass wir unsere Realität nicht nur als Einheit, sondern als Ganzheit sehen sollten. Was wie eine simple und selbstverständliche Aussage aussieht, entpuppt sich in Armin Risis Darlegung als eine höchst aktuelle Analyse, wie sie bisher noch nie in dieser Prägnanz ausformuliert wurde.**

Sind Gut und Böse letztlich eins? Oder ist beides eine Illusion? Oder eine notwendige Erfahrung? Das Kennen des Unterschieds von Polarität und Dualität ermöglicht es uns, Missverständnisse und Halbwahrheiten zu vermeiden und eine klare Ausrichtung des Bewusstseins zu finden – als Schlüssel zur Schöpfung einer neuen Realität in Resonanz mit der neuen Zeit.



## Intuition und spirituelle Philosophie

Einheit, Polarität, Dualität – über diese einfachen und doch komplexen Themen sind unterschiedliche bis widersprüchliche Vorstellungen vorhanden. Grundlegend sind zwei Sichtweisen zu unterscheiden: die der atheistischen oder monistischen Esoterik und die der theistischen (ganzheitlichen) Spiritualität. Werden die genannten Themen nicht ganzheitlich verstanden, führt dies zu Ansichten wie: Gut und Böse seien voneinander abhängig; wer Gutes tue, fördere indirekt das Böse, und das Böse fördere indirekt das Gute, denn nur dank

des Bösen könnten wir verstehen, was gut ist; „alles ist eins“, „alles ist gut so, wie es ist“.

Intuitiv können wir spüren, dass bei solchen Ansichten etwas nicht stimmt, doch in der heutigen Zeit, in der Intuition vielfach verdrängt oder mental übertönt wird, kann es schnell geschehen, dass die Klarheit des Gewissens und des Unterscheidungsvermögens verwischt wird, nicht zuletzt auch in den hohen Rängen der Machtpyramiden.

## Verabsolutierung der Einheit

Obwohl Atheismus ein Kein-Gott-Glaube ist, wird nicht selten auch in der atheistischen Esoterik von „Gott“ gesprochen, und das mag verwirrend sein. Wenn ein Weltbild Gott beinhaltet, wie kann es dann atheistisch sein? Die Frage ist natürlich: Was versteht man unter „Gott“? Die atheistische Esoterik sagt, Gott sei „die Einheit“ und nur die Einheit sei Realität, was bedeute, dass alles, was nicht „Einheit“ ist, Illusion sei. Man glaubt, alles Relative sei Illusion, alles Individuelle sei Illusion, vor allem sei die Unterscheidung von Gut und Böse Illusion. „Gott

ist Energie“ und Energie hat weder Bewusstsein noch Willen. Dieser „Gott“ ist bewusstlos und willenlos. „Dein Wille geschehe“ (Mt 6,10) ist aus dieser Sicht ein sinnloses Gebet, eben weil geglaubt wird, Gott habe keinen Willen. Diese Weltsicht, die die Einheit verabsolutiert, wird Monismus genannt.

Demgegenüber betont das theistische Verständnis, dass Gott nicht nur „Einheit“, sondern GANZHEIT ist. Ganzheit umfasst sowohl die Einheit als auch die Vielheit. Wir sollten also unterscheiden zwischen einer ganzheitlichen Spiritualität und den verschiedenen Formen von Einheitslehren (Lehren, die die Einheit verabsolutieren).

## Alles ist eins – auch Gut und Böse?

Wenn alles „eins“ ist, würde dies bedeuten, dass auch Gut und Böse letztlich „eins“ sind. Hinsichtlich des Karma-Gesetzes sagt diese monistische Ansicht, dass alles nach den Gesetzen von Ursache und Wirkung ablaufe, weshalb alles, was den Menschen zustoße, von diesen selbst in ihr Leben gerufen worden sei, auch Kriege, Versklavung, Unterdrückung usw. „Wäre es nicht ihr Karma gewesen, wäre es ihnen nicht zugestoßen. Die Tatsache aber, dass es ihnen zustieß, zeigt, dass es ihr Karma war, d. h. von ihnen selbst verursacht wurde. Denn alle schaffen ihre eigene Realität.“

Dies ist eine einseitige (halbwahre) Darlegung des Karma-Gesetzes und damit ein gefährliches Missverständnis. Wenn ein ganzheitliches Verständnis fehlt, wird die Einheit verabsolutiert, was – wie oben gezeigt – zu einer Rechtfertigung des Bösen führt.

## Polarität und Dualität: nicht dasselbe

Der Einheit stehen die „Zweiheiten“ unserer Welt gegenüber und diese sind nicht einfach „eins“. Die Zweiheit muss differenziert betrachtet werden, denn es gibt zwei Arten von Zweiheit: Polarität und Dualität. Diese Begriffe sollten nicht gleichgesetzt werden, denn sie sind nicht Synonyme. Polarität enthält den Begriff „Pol“: Elektrizität besteht aus zwei Polen, die nicht zu trennen sind und sich gegenseitig bedingen. Ebenso hat eine sich drehende Kugel zwei Pole. Hier ist klar, dass gleichwertige Gegenteile gemeint sind, wo es kein Gut und Böse gibt – im Gegensatz zur Dualität, die entsteht, wenn ein natürliches Gleichgewicht gebrochen wird.

Polarität ist die Zweiheit von gleichwertigen, sich gegenseitig ergänzenden Polen. Polarität ist das Grundprinzip von Schöpfungsgleichgewicht und natürlicher Ordnung (Harmonie von Kosmos, Erde und Mensch) und ist Ausdruck der göttlichen Schöpfungsdynamik. Beispiele für Polarität sind: maskulin und feminin, Yin und Yang, „positiv“ und „negativ“, Energie und Bewusstsein, Raum



**Armin Risi** (geb. 1962): Philosoph und Sachbuchautor; lebte als Mönch für achtzehn Jahre in vedischen Klöstern in Europa und Indien; Studium der Sanskrit-Schriften und der westlichen und östlichen Mysterientraditionen; seit 1999 freischaffender Schriftsteller und Referent; ist Autor von drei Gedichtbänden und neun Grundlagenwerken zum aktuellen Paradigmenwechsel, unter anderem: *Der radikale Mittelweg* (2009, Neuauflage 2016); *Einheit im Licht der Ganzheit* (2010); *Ihr seid Lichtwesen – Ursprung und Geschichte des Menschen* (2013, 7. Auflage 2020).

Anfang 2017 (als Co-Autor mit Sophia Pade): *Make That Change – Michael Jackson: Botschaft und Schicksal eines spirituellen Revolutionärs* (3., aktualisierte Auflage Anfang 2021).

Dezember 2020: *Gott und die Götter – Die prophezeite Wiederkehr des vedischen Wissens* (vollständig überarbeitete Neuauflage des Buches „Gott und die Götter“, Erstveröffentlichung 1995).

www.armin-risi.ch



und Zeit, Ursache und Wirkung, Subjekt und Objekt, Individuum und Kollektiv, Sonne und Mond, Ein- und Ausatmen usw.

Dualität ist die Zweiheit von nicht gleichwertigen, sich gegenseitig ausschließenden Gegensätzen: gut und böse, Liebe und Hass, Friede und Krieg, Wahrheit und Lüge, Treue und Verrat usw. Dualität entsteht, wenn jemand das in der Schöpfung angelegte Gleichgewicht bricht (aufgrund von Einseitigkeit im Denken, Fühlen und Handeln). Die Seite des Guten ist gut, weil sie in Resonanz mit der göttlichen Ordnung ist, die Seite des Bösen handelt gegen diese Ordnung. Deswegen betont diese Definition, dass es sich hier um zwei nicht gleichwertige Gegensätze handelt, das heißt, Gut und Böse usw. sind nicht einfach zwei Gegenteile, die zusammen ein Gleichgewicht schaffen oder zwei gleichwertige Pole darstellen.

Das Gleichgewicht kann man immer zu zwei Seiten hin verlieren, weshalb das Spaltende, das „Böse“, doppelgesichtig ist und zwei Aspekte hat: das Zuviel und das Zuwenig. Dadurch entstehen Fronten, die sich bekämpfen, aber beide sind nichts anderes als zwei Seiten derselben Spaltung. „Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte.“ Ein anderes Wort für „spaltend“ ist diabolisch (von grch. dia-bällein, „durcheinanderwerfen; spalten, entzweien, verfeinden; verleumden“).

Das Gute ist nicht einfach deswegen gut, weil es das Gegenteil des Bösen ist. Das Gute ist gut, weil es in Resonanz mit dem Gleichgewicht der göttlichen Ordnung ist. Das Böse hingegen definiert sich durch die Negation des Guten, weshalb die negierende („negative“) Seite der Dualität den Menschen immer in zwei Einseitigkeiten „zerrt“, einerseits in ein Zuviel, andererseits in ein Zuwenig.

### „Sowohl-als-auch“ und „Entweder-oder“

In der modernen Esoterik sagen viele, dass sie nun „spirituell“ und „in der Einheit“ seien und deshalb nur noch nach dem „Sowohl-als-auch“ und nicht mehr nach einem „Entweder-oder“ leben würden; „Entweder-oder“ bedeute Spaltung und werten, und werten solle man nicht („Urteile nicht“, wie Jesus sagte).

Diese Ansicht missversteht Jesu Aussage und ist einseitig, weil sie das „Entweder-oder“ ausschließt. Zudem beruht sie selbst auf einer Wertung, nämlich: Sowohl-als-auch ist gut, Entweder-oder ist schlecht. Und sie ist widersinnig, denn in der Konsequenz würde diese pseudospirituelle Lebenseinstellung bedeuten: sowohl nicht lügen als auch lügen, sowohl nicht morden als auch morden, denn man soll ja nicht „einseitig“ sein ...

Mit der Unterscheidung von Polarität und Dualität lässt sich auch hier Klarheit finden: Sowohl-als-auch gilt in der Polarität. Dort wäre es falsch und fatal, mit dem

Entweder-oder zu argumentieren. Entweder-oder gilt in der Dualität: Entweder man lügt oder man sagt die Wahrheit. Entweder man handelt aus Liebe (Liebe in der weiten, göttlichen Bedeutung dieses Wortes) oder man handelt aus einem anderen Motiv. Entweder man hat verziehen oder nicht. Entweder man ist im Frieden (mit sich selbst und den Menschen und denen, die sich feindlich verhielten) oder nicht, usw. Im Bild mit dem Hochseil: Entweder man ist im Gleichgewicht oder man ist gekippt und abgestürzt.

### Dunkelheit: Trennung vom Licht

Wenn man Polarität und Dualität gleichsetzt – was alle Einheitslehren tun –, führt dies zur Ansicht, Gut und Böse seien nicht zu trennen, so wie das Ausatmen nicht vom Einatmen oder (bei der Elektrizität) der eine Pol nicht vom anderen zu trennen sei. Dies jedoch ist ein Irrtum, der einer Verwechslung der Ebenen entspringt. Man kann das Ein- und

Ausatmen oder die zwei Pole der Elektrizität (= Polarität) nicht mit Gut und Böse (= Dualität) gleichsetzen. Gut und Böse sind nicht gleichwertige Pole der Polarität, sondern gegensätzliche und nicht gleichwertige Aspekte der Dualität. Was innerhalb der Dualität nicht zu trennen ist, sind die zwei Seiten des Bösen, d. h. die zwei Einseitigkeiten des Zuviel und des Zuwenig. Wer irgendwo im Zuviel ist, ist woanders in einem Zuwenig.

Innerhalb der Dualität steht die Seite des Zuviel und Zuwenig (das Böse bzw. Schlechte/Falsche) immer dem Gleichgewicht, dem Guten, gegenüber, zu dessen Gegenteil sie sich gemacht hat. Das typische Symbol hierfür ist die Dunkelheit, die nur deshalb entsteht und existiert, weil sich etwas vom Licht getrennt und vom Licht ausgegrenzt hat. Nicht das Licht erzeugt die Dunkelheit, sondern die Kräfte, die sich aus eigener Initiative vom Licht trennen – und dann pseudoreligi-

öse oder atheistische Ideologien formulieren, um sich selbst und ihr Verhalten zu rechtfertigen.

Trennung vom Licht, d. h. von der Quelle, bedeutet, dass man sich von der Unendlichkeit des Seins getrennt hat und deshalb Energie woanders (bei anderen Lebewesen) holen muss. Diese Abspaltung mit der daraus resultierenden „Notwendigkeit“, Energie von anderen zu rauben, ist der archetypische Grund für alle bösen Handlungen: Ausbeutung, Raubbau, Kriege, Gewalt, Lügen, Verleumdungen usw.

Eine Trennung vom Unendlichen ist durchaus möglich. Paradox ausgedrückt: Wir können uns von Gott trennen, aber Gott trennt sich nie von uns. Bildlich gesprochen: Wir können uns vom Licht trennen und Dunkelheit erzeugen, aber das Licht wird dadurch nicht verringert. Wir können innerhalb der Unendlichkeit der Schöpfung unsere dunklen Zelte aufschlagen und dadurch unser eigenes

kleines Reich von Dunkelheit schaffen, aber Dunkelheit ist immer begrenzt, im Gegensatz zum Licht. Das Licht wird durch die Subtraktion von Dunkelheit in keiner Weise weniger und ist potenziell auch in der Dunkelheit präsent, denn sobald wir das Trennende überwinden und heilen, wird die Dunkelheit wieder Licht, wie wenn sie nie Dunkelheit gewesen wäre.

### Das Gute braucht das Böse nicht

Gut und Böse sind relativ und sind die zwei Seiten derselben Dualität. Dennoch sind sie nicht gleichwertig und gleich-gültig. Warum nicht?

Relativ bedeutet „abhängig von Bedingungen; in Relation stehend“. Das Relative existiert nicht unabhängig, sondern ist immer eingefügt in das Ganze, und diese Ganzheit ist selbst nicht relativ. Mit anderen Worten, die Gesamtheit des Relativen ist abhängig vom Absoluten. Die



### Das theistische Verständnis von Karma

entscheidende Frage lautet deshalb: Was verstehen wir unter „absolut“?

Die bisherigen Ausführungen haben gezeigt, dass das Absolute nicht einfach eine abstrakte Einheit ist. Das ganzheitliche Verständnis sieht das Absolute als den lebendigen Gott, die GANZHEIT, mit Bewusstsein und Willen, weshalb wir hier – und nur hier – einen absoluten Maßstab für das Unterscheiden von Gut und Böse haben, nämlich Gottes Willen: Liebe, Verbundensein mit der Quelle, Einssein mit Gott und allen Teilen Gottes, Leben im Einklang mit dem Schöpfungsgleichgewicht. Das Gute, auch das relative Gute, steht in Resonanz mit Gottes Willen, wohingegen das Böse sich selbst abtrennt und spaltet so wie die symbolische Dunkelheit vom Licht.

Das Böse ist das Gegenteil des Guten, aber das Gute ist nicht einfach das Gegenteil des Bösen. Das Gute definiert sich nicht durch sein Gegenteil, sondern durch seine Entsprechung mit der göttlichen Ordnung. Das Gute kann aus sich selbst heraus existieren und braucht das Böse nicht, um gut zu sein, das Böse hingegen ist nichts anderes als eine Verneinung (Ignorierung, Verletzung, Bekämpfung) des Guten, der göttlichen Ordnung. Lüge ist eine verdrehte Wahrheit, aber Wahrheit ist nicht einfach eine verdrehte Lüge. Krieg ist Abwesenheit von Frieden, aber Frieden ist nicht einfach Abwesenheit von Krieg. Dunkelheit ist das Gegenteil von Licht, aber Licht ist nicht das Gegenteil von Dunkelheit, denn die Ausgrenzung erfolgt nur von der Seite der Dunkelheit.

Karma bedeutet nicht einfach Prädestination (Vorherbestimmung), wie in der oben beschriebenen Selbstrechtfertigung geglaubt wird. Karma bedeutet Kausalität, d. h. das Gesetz von Ursache und Wirkung. Und die wichtigste Ursache ist immer der Wille des Menschen. (Wie frei unser Wille ist, ist abhängig von der Ausrichtung unseres Bewusstseins.)

Wir haben einen freien Willen, weil wir Teile Gottes sind und weil Gott Bewusstsein und Willen „hat“. Wird das Absolute nur als Einheit gesehen – ohne Willen und Bewusstsein –, hätten auch wir keinen freien Willen. Wir wären wie willenlose Spielbälle im Fluss von Aktion und Reaktion.

Es stimmt: Es gibt keine Zufälle. Alles, was geschieht, hat eine Ursache, und die Hauptursache in unseren Interaktionen ist immer der freie Wille. Wir haben immer die Möglichkeit, die Weichen neu zu stellen. Das Leben findet immer in der Gegenwart statt. Wir können jederzeit neue Karma-Ketten beginnen und auch alte Karma-Ketten auflösen. Das ist die Verantwortung, die mit dem freien Willen einhergeht.

Durch die Gesetze von Aktion und Reaktion kommen wir in bestimmte Situationen, aber die Gesetze zwingen uns nicht zu bestimmten Handlungen. Karma prädestiniert nur Situationen, aber nie Handlungen! Selbst wenn jemand aufgrund eines früher erlittenen Unrechts die Möglichkeit bekommt, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, sind neben den Gesetzen immer auch der freie Wille und das Gewissen vorhanden,

und diese inneren Stimmen sagen uns, was dem göttlichen Willen entspricht. Ob wir dementsprechend handeln oder nicht, ist unser freier Wille (und unsere Verantwortung).

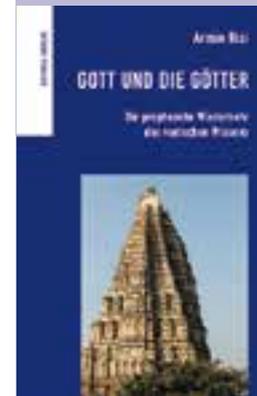
### Ist das Böse außerhalb von Gott?

Wenn Gott die Ganzheit ist, umfasst „er“ alles, also auch das Böse, denn es gibt nichts außerhalb des Allumfassenden. Wenn wir diese heikle Wahrheit monistisch interpretieren, führt dies wiederum zur bereits beschriebenen Rechtfertigung des Bösen.

Das Böse ist „außerhalb“ von Gott, so wie Dunkelheit „außerhalb“ des Lichts ist, aber wenn die Mauern fallen, ist dort, wo Dunkelheit war, ebenfalls Licht. Um es paradox zu formulieren: Gott ist alles, aber nicht alles ist Gott. Licht ist überall, aber nicht überall ist Licht, nämlich dort nicht, wo es dunkel ist. Aber „Licht ist überall“, deshalb kann es dort, wo es dunkel ist, auch wieder Licht werden. Licht schafft keine Dunkelheit, lässt die Dunkelheit aber zu, wenn sich jemand von „ihm“ abtrennen will. Im Licht haben wir immer einen aktiven freien Willen: Niemand muss im Licht bleiben und niemand muss in die Dunkelheit gehen. Die Trennung vom Licht ist eine freiwillige, keine notwendige Erfahrung. Wäre das Böse notwendig, hätte es den gleichen Stellenwert wie das Gute.

Mit den hier beschriebenen Differenzierungen wird es möglich, das Böse als solches zu erkennen, ohne es zu verurteilen, d. h. ohne es zu „verteufeln“ und zu hassen, aber auch, ohne es schönzureden oder zu ignorieren. Ziel ist die Überwindung der Spaltung: Heilung, Friede und das Erreichen einer zukunftsfähigen menschlichen (nicht „unmenschlichen“) Gesellschaftsform, die alle Aspekte der Polarität auf eine harmonische Weise integriert, insbesondere die Einheit und die Verschiedenheit, das Regionale/Nationale und das Globale, das Progressive und das Konservative, das Natürliche und die Technik, Natur und Kultur, usw.

## Buchvorstellung



Armin Risi:

### **Gott und die Götter**

Die prophezeite Wiederkehr des vedischen Wissens  
10. vollständig überarbeitete Neuauflage (Dezember 2020), gebunden, 410 Seiten  
ISBN 978-3-905831-81-8  
Das Veda-Standardwerk von Armin Risi.

Die Menschen der früheren

Zeitalter waren nicht primitiv, sondern schöpften aus geistigen Urquellen und verfügten über ein ganzheitliches Wissen, im Sanskrit „Veda“ genannt.

Eines der erstaunlichsten Zeugnisse hierfür sind die Schriften der altindischen (vedischen) Hochkultur. Armin Risi entschlüsselt diese heiligen Texte im Licht der ursprünglichen Offenbarung und formuliert auf einzigartige Weise, was bisher nur Veda-Eingeweihten bekannt war. Diese sahen vor Jahrtausenden das gegenwärtige dunkle Zeitalter voraus, ebenso wie dessen Ende in der heutigen Zeit. Dann, so sagten sie, werde auch das vedische Wissen wieder weltweit zugänglich.

### Aus dem Inhalt:

- Ursprung und Aufbau des Universums
- Höherdimensionale Welten
- Die geistige Herkunft des Menschen
- Die Hochkulturen im Zyklus der Zeiten
- Die Lichtwesen und die Dunkelmächte
- Prophezeiungen für die heutige Zeit
- Prädestination und freier Wille
- Ganzheit, Polarität, Dualität

«Gott und die Götter»: ein Grundlagenwerk der prophezeiten Wiederkehr des vedischen Wissens. In der heutigen Wendezeit sind die ältesten Erkenntnisse der Menschheit auch die neuesten: zeitlos, revolutionär, zukunftsweisend.

<https://www.lehmanns.de/shop/sachbuch-ratgeber/55621388-9783905831818-gott-und-die-goetter>

<https://www.meerstern.de/govinda/11/gott-und-die-goetter?c=66>

[www.kopp-verlag.de/Gott-und-die-Goetter.htm?websale8=kopp-verlag&pi=B7227427&ci=%24\\_AddOn\\_%24](http://www.kopp-verlag.de/Gott-und-die-Goetter.htm?websale8=kopp-verlag&pi=B7227427&ci=%24_AddOn_%24)

## Mit dem Emotionscode Blockaden lösen



von Dagmar Längert

**Blockierte Emotionen halten uns in unserem Entwicklungsprozess auf. Wo überall unverarbeitete Emotionen im Körper sitzen können, war mir nicht bewusst. Eigene Emotionen aus der Kindheit, dem Jugendalter oder auch ganz frische Einlagerungen können von Silke Feuerborn aus Bielefeld mit dem Tensor aufgespürt werden und lassen sich oftmals mit dem Emotionscode ablösen.**

Wie diese Energiearbeit funktioniert, konnte ich mir nicht wirklich vorstellen. Silke erklärte mir, dass sie mein System nach einem speziellen Emotionskatalog mit dem Tensor abfragt und dann diese feststehenden Emotionen mit dem Emotionscode ablöst. Mein Thema mit Silke waren meine Knieprobleme. Dort waren Emotionen wie Demütigung, Wut, Verletzlichkeit, Verlorenheit und noch einige mehr gespeichert. Diese ließen sich schon in der ersten Sitzung auflösen. Ich spürte direkt eine Erleichterung beim Gehen. Meine Arthrose in den Kniegelenken ist noch vorhanden und durch Physiotherapie halte ich Muskeln und Bänder stabil, damit ich weiterhin „auf den Beinen“ bleiben kann, aber ich spüre eine Leichtigkeit, die vorher nicht da war.

Sogar Emotionen aus vergangenen Leben oder von nahe stehenden Personen wie den Eltern, die eigentlich nichts mit uns zu tun haben, können sich bei uns einlagern und wir fühlen uns nicht in der Lage, sie loszulassen oder loszuwerden. Durch die Arbeit mit dem Emotionscode können diese Emotionen das System verlassen und befreien uns von Alllasten.

In der nächsten Sitzung wurden verschiedene Emotionen aus dem Steißbein und Kreuzbein gelöst. Silke fand heraus, dass ich schon seit mehr als 40 Leben die Verwirrtheit in mir trage.

Wer mich kennt, wundert sich vielleicht über diese Aussage, da ich meistens ein klar denkender und fühlender Mensch bin. Es bestätigt sich aber in

dem Augenblick, in dem man mein unaufgeräumtes Büro betritt. Da spiegelt sich die Verwirrtheit im Außen. Natürlich durchschaue ich mein Chaos, deshalb fällt es mir schwer, die „Haufen“ zu sortieren, denn ich weiß ja, wo alles ist.

Wenige Tage nach der Behandlung begann ich, mein Büro aufzuräumen, und erfreue mich täglich an den Strukturen, die langsam zu entdecken sind.

Dieses Beispiel klingt vielleicht etwas simpel, aber es zeigt, dass sich schnell Veränderungen umsetzen lassen, die vorher durch eine blockierte Emotion nicht möglich waren.

Durch die Arbeit mit Silke und dem Emotionscode wurden mir einige Gefühle klar, die ich für selbstverständlich hingenommen und somit auch mit den damit zusammenhängenden Konsequenzen gelebt habe.

Ich habe die Sitzungen jedesmal als Befreiung empfunden und bin für Silkes einfühlsame Art während der Behandlung sehr dankbar, so dass damit die Blockaden in mein Bewusstsein gehoben wurden und transformiert werden konnten. Die Sitzung fand am Telefon statt, was mir sehr gefiel, da ich dabei ganz entspannt auf dem Sofa saß. Das nächste Mal berichte ich von der Behandlung eines unserer Pferde und die Ablösung meiner Herzmauer.

Wer sich für die Arbeit mit dem Emotionscode interessiert, kann sich bei Silke Feuerborn melden: 0521 4469685 oder [info@heil-froh.net](mailto:info@heil-froh.net). Mehr Infos gibt es auf [www.heil-froh.net](http://www.heil-froh.net)

## Der Emotionscode



Silke Feuerborn, Emotionscode-Therapeutin

**Das Arbeiten mit dem Emotionscode ist mir eine Herzensangelegenheit, da sie tatsächlich lebensverändernd sein kann. In vielen Rückmeldungen berichten mir Menschen jeden Alters, dass sie wieder Schwung im Alltag haben und endlich Änderungen angehen, die viel mehr Freude und Gesundheit in ihr Leben bringen.**

### Was ist also der Emotionscode?

Der Emotionscode ist eine geniale Energieheilungsmethode. Er hilft uns, eingeschlossene Emotionen, also Blockaden, die unseren Energiefluss behindern, loszulassen:

### Selbstheilungskräfte können wieder fließen und ein neues Lebensgefühl ist möglich.

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests oder des Biotensors werden im Körper eingelagerte Emotionen aufgedeckt und durch eine Magnetanwendung dauerhaft entfernt. Energie kennt keine Grenzen und so funktioniert die Energieheilung wunderbar und sehr bequem am Telefon über große Entfernungen hinweg!

Dr. Bradley Nelson hat dieses neuartige Energieheilungsverfahren während seiner 30-jährigen Arbeit als Chiropraktiker in den USA entwickelt. Von meinen Kunden habe ich positive Rückmeldungen erhalten wie:

- mehr Freude und Leistungsfähigkeit im Alltag
  - Überwinden von Stimmungstiefs
  - Liebe und Beziehungen verbessern sich
  - Trauer und Trennungen werden verarbeitet
  - Minderwertigkeitsgefühle gehen
  - das Lernen und die Konzentration fallen leichter.
- Auch bei Haustieren, von der Katze bis zum Rennpferd, hat diese Methode schon wundervolle Veränderungen bewirkt.



Fröhliches Mädchen von Alena Ozerova, shutterstock

Befreie dich jetzt von deinen Blockaden; ich unterstütze dich herzlich gerne auf deinem Weg in ein freieres Leben!



Mehr Infos über Silke Feuerborn und ihre Arbeit mit dem Emotionscode gibt es auf [www.heil-froh.net](http://www.heil-froh.net). Termine unter 0521 4469685 oder [info@heil-froh.net](mailto:info@heil-froh.net).

## Abschirmbaldachin zu verkaufen:

**Abschirmbaldachin gegen E-Smog neu,** Yshield® BTX Silver Tulle, Breite 220 cm, Länge 220 cm, Höhe, 220 cm, zu verkaufen, komplett mit Zubehör, 1.350 €, Tel.: 04331 9459830 oder 01520 2552457.

## Entspannungsmassagen und Bewegungstherapie:

Neu in Eckernförde: **Fußreflexzonenmassagen, Rhythmische Einreibungen, Strömungsmassagen, Heileurythmie,** Arjana Gertrud Stöcker, Gasstraße 5, 24340 Eckernförde, 04351 7262203, 0179 4694642.

## Wer macht mit bei der Gründung eines spirituellen Kreises

zum Austausch, arbeiten und sich gegenseitig unterstützen, gerade in dieser schwierigen Zeit? Jeder bringt sich mit seinen Fähigkeiten ein. Raum Angeln/S-H. Tel.: 0152 59386247

## Shop:

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



## Klangschalen von privat zu verkaufen:

Zwei fast neue Klangschalen (für Gelenke/Körperlich 21,5 cm Durchmesser und Kopf/Mental 12 cm Durchmesser) mit zwei Klöppeln (Filz und Leder) und einem Saughalter für die freie Arbeit, Neupreis 220,- € für 140,- € inklusive Versand 0172 9825298, info@laengert-verlag.de



## Naturheilkunde Terminankündigung: Heilpflanzenkunde (Jahreskurs) ab März online,

später mit Exkursionen bei Inge Armschat, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin seit 1989, Forstweg 26, 24105 Kiel,

Tel.: 0431 26099292 oder 0163 9890039; info@armschat-naturheilpraxis.de, www.armschat-naturheilpraxis.de

## Online-Seminarreihe:

23.03. „Schatzkiste Aura – Wahrnehmung, Reinigung, Pflege“

20.04. „Wirken mit Lichtkristallen – Thema Loslassen“

18.05. „Tora An Taria – das Chakrasystem der neuen Zeit“

via Zoom; 19.30–21.30 Uhr, Ausgleich jeweils 35,- €. Aufeinander aufbauend, auch einzeln buchbar. Ch. L. Apel, Aurameisterin, Channelmedium, Bio-Energietherapeutin, 0431 8878498, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

## 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, Telefon: 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com

## Kleinanzeigen aufgeben:

5 Zeilen ohne Foto 12,- €.

5 Zeilen mit Foto 25,- €.

Redaktionsschluss 1. Mai 2021.

mediaberatung@laengert-verlag.de



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 13d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

## Akasha-Chronik-Lesung

24 **Ina Brodersen,** Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karmacoaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, Tel.: 0152 0170 3086, 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, Tel: 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com

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

## Arzt

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

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

## Autogenes Training

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

## Beratung

**Anette Schnoor,** Rechtsanwältin und Coach, Aufstellerin und Systemberaterin, Tel. 0176 64287283, www.anette-schnoor.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, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

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

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

**Ina Brodersen**, Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karma-coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, Tel.: 0152 0170 3086, 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.22), 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 Tel: 0461 160 92192 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

**Anette Schnoor**, Rechtsanwältin und Coach, Aufstellerin und Systemberaterin, Tel. 0176 64287283, www.anette-schnoor.de

**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, Tel: 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com, www.FrauDuft.com

**Mareile Frei**, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate, Telefon 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.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, Tel. 04525 5012500, Email: info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Praxis für ganzheitliche Psychotherapie und spirituelle Heilarbeit, Coaching mit 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, Tel.: 04351 768222, www.juergenwillmann.de

**Ina Brodersen**, Bewusstseinsentwicklung und Transformation, Biografieberatung und Karma-coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, Tel.: 0152 0170 3086, 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

**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 Tel: 0461 160 92192 praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

## Energiearbeit

**Heilraum Kiel**, Energetische Heilarbeit, Lebensberatung, Hypnose, Marion Carnehl, Schwefelstr. 9, 24118 Kiel, mobil 0151 10600687, info@heilraum-kiel.de, www.heilraum-kiel.de

**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, Tel. 0431 887 849 81

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

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt Tel: 0461 160 92192 praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

**Bettina und Jürgen Dahlke**, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253 und 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 Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, Tel. 04525 5012500, Email: 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 Harrislee, Telefon 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

## Fototherapiepflaster

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

## Geomantie

**Arjana Gertrud Stöcker**, Geomantin, Naturspaziergänge, Haus - und Grundstücksuntersuchungen, Westerrade 16, 24340 Eckernförde, 04351 7262203, 0179 4694642, lichtpost@arjana-g-stoecker.de

## Frauenbegleitung

**24 Kerstin Rogge**, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, Tel.: 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

## Heiler

**23 Heilende Hände für Menschen und Tiere**, Olaf Anderson, Anerk. Heiler n. d. Richtlinien des DGH e.V., Holzkoppel 8, 23560 Lübeck Tel. 0451 805007, mobil 0170 9740000, [www.heilen-in-luebeck.de](http://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, Tel. 04525 5012500, [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

**24 Heilraum Kiel, Marion Carnehl**, Schwefelstraße 9, 24118 Kiel, Telefon 04349 9158378, Mobil 0151 10600687, [info@heilraum-kiel.de](mailto:info@heilraum-kiel.de), [www.heilraum-kiel.de](http://www.heilraum-kiel.de)

**Britta Lamp**, Weiße Zeit Heilerin, Geomantin, Kartenlegen, Raindropmassage, Smovey-Coach, 0157 33990954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

## Heileurythmie

**24 Arjana Gertrud Stöcker**, dipl. Heileurythmistin, Gasstraße 5, 24340 Eckernförde, 04351 7262203, 0179 4694642, [lichtpost@arjana-g-stoecker](mailto:lichtpost@arjana-g-stoecker)

## Heilpraktiker

**22 Birte Ernestus-Holtkamp**, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrasse 34, 22335 Hamburg Mobil.: 0160 1555455, [www.shiatsu-erleben-hamburg.com](http://www.shiatsu-erleben-hamburg.com), [info@shiatsu-erleben-hamburg.com](mailto:info@shiatsu-erleben-hamburg.com)

**Naturheilpraxis für Klassische Homöopathie Ulrich Gappel**, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel.: 04351 7674832, [info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de), [www.Ulrich-Gappel.de](http://www.Ulrich-Gappel.de)

**Heilpraxis Henning Textor**, Irisdiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, Tel. 04351 726766

**Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, Tel. 04322 885633, [www.heilpraktikerin-duda.de](http://www.heilpraktikerin-duda.de), [www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de)

**Gesine Hansen Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie**, Wegbegleitung als Einzelarbeit, Jahresausbildung zur Weg-Geherin, 0160 99174410, [info@weg-geherin.de](mailto:info@weg-geherin.de) Merkurstr. 97, 24943 Flensburg, [www.weg-geherin.de](http://www.weg-geherin.de)

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt Tel: 0461 160 92192 [praxis@maike-rasmussen.de](mailto:praxis@maike-rasmussen.de) [www.maïke-rasmussen.de](http://www.maïke-rasmussen.de)

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, Tel: 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

## Heilpraxis

**24 Praxis für ganzheitliche Psychotherapie und spirituelle Heilarbeit**, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölbohm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, [www.utakoepchen.de](http://www.utakoepchen.de)

**Heilpraxis Henning Textor**, Irisdiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, Tel. 04351 726766

**Heilraum Kiel, Marion Carnehl**, Schwefelstraße 9, 24118 Kiel, Telefon 04349 9158378, Mobil 0151 10600687, [info@heilraum-kiel.de](mailto:info@heilraum-kiel.de), [www.heilraum-kiel.de](http://www.heilraum-kiel.de)

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt Tel: 0461 160 92192 [praxis@maike-rasmussen.de](mailto:praxis@maike-rasmussen.de) [www.maïke-rasmussen.de](http://www.maïke-rasmussen.de)

## Heilpflanzenschule

**Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Knorrück 3, 24376 Hasselberg, 04643 186928, [axtmaren@gmail.com](mailto:axtmaren@gmail.com), [www.heilpflanzenschule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzenschule-alchemilla.de)

## Institute

**Institut Weiss**, Die Weiss-Methode zur Befreiung von Süchten, 04351 4824900 und 030 72621202, [antje.black@weiss-institut.de](mailto:antje.black@weiss-institut.de), [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.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, Tel. 04525 5012500, Email: [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

## Kartenlegen

**Britta Lamp**, Kartenlegen nach Mme Lenormand und individuell, 0157 33 990 954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

## Klangarbeit

**23 EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, Tel: 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

**24 Elisabeth UH. Westermann**, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, [www.DAO-THA.com](http://www.DAO-THA.com), 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13d, 0173 9086560, 04641 5989583, [info@DAO-THA.com](mailto:info@DAO-THA.com)

**Dagmar Längert**, Arbeit mit Klangcodes für Mensch, Hund und Pferd, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, 04641 9862191, 0172 9825298, Fahrpraxis, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

## Körperarbeit

**24 Kerstin Rogge**, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, Tel.: 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

**Quantum Bodywork – Sanfte Körperarbeit für Körper und Seele**, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel. 04351 5314, [info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de), [www.Ulrich-Gappel.de](http://www.Ulrich-Gappel.de)

**Britta Lamp**, Smovey-Coach, Raindrop-Massage, 0157 33 990 954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt Tel: 0461 160 92192 [praxis@maike-rasmussen.de](mailto:praxis@maike-rasmussen.de) [www.maïke-rasmussen.de](http://www.maïke-rasmussen.de)

## Kunst

**Eike Eschholz**, Seelenbilder, Carlshöhe 78, 24340 Eckernförde, 04351 769609, [info@eike-eschholz.de](mailto:info@eike-eschholz.de), [www.eike-eschholz.de](http://www.eike-eschholz.de)

## Lebensberatung/-begleitung

**24 Kerstin Rogge**, Luna Yoga® Lehrerin, ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, Tel.: 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

## Massagen

**Arjana Gertrud Stöcker**, Massagetherapeutin, Strömungsmassage nach Dr. Simeon Pressel, Rhythmische Einreibungen nach Margarethe Hauschka, Fußreflexzonenmassagen zur Gesundheitsvorsorge nach Hanne Marquardt, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7262203, 0179 4694642, lichtpost@arjana-g-stoecker

## 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, Tel.: 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

## Messen

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

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

## Naturheilpraxis

**Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten, Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, Tel. 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 Tel: 0461 160 92192 praxis@maike-rasmussen.de, www.maike-rasmussen.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

## Pilgern

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

## Psychotherapie

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, Tel: 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, Telefon 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, Schmerzinderung, 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

## Recht

**Anette Schnoor**, Rechtsanwältin und Coach, Aufstellerin und Systemberaterin, Tel. 0176 64287283, www.anette-schnoor.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, Tel. 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, Tel. 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 13d, 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. 22), 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

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

**IBMS**, jede Krankheit basiert auf Energiemangel, Coaching, Tel. 0172 4360491, Bianca und Michael Rochelmeyer, Satower Weg 16, 24357 Götheby-Holm, info@alles-ist-moeglich.eu, www.alles-ist-moeglich.eu

**Dagmar Längert**, Arbeit mit Klangcodes, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, Arthrose-Fit-Sitzung, Online-Seminare, Augenprobleme durch Computerarbeit und trockene Augen, 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

**Die Befreiungshilfe**, Persönlichkeit und Kraftorte entwickeln (vgl. S. 22), 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, Telefon 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, Tel. 04638 307858, www.kerstinrogge.com

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

**Geovitale**, Praxis für Geomantie und Tier-Mensch-Synergie, Frank Hubert Rahdes, Tel. 0170 4893299, rahdes@web.de, www.geovitale.com

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

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

## Seminarhäuser

**Seminarhaus**, ImPulseSeminare, Seminarorganisation, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel. 04351 7674832, mobil 0178 8236621, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

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

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

## Singen

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

24

**Sabine Bevendorff**, Singkreise und -seminare, CDs, Einzelbegleitung, Rituale und Jahreskreisfeste, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 33, 24340 Eckernförde, 04351 879756, kontakt@sabinebevendorff.de, www.sabinebevendorff.de

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

## 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 Mobil.: 0160 1555455, www.shiatsu-erleben-hamburg.com, info@shiatsu-erleben-hamburg.com

**Maritta Kuhr-Paulsen**, Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin, Marienbader Str. 21, 24146 Kiel Telefon: 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

31

23

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

23

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 Tel: 0461 160 92192 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, Tel.: 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, Telefon 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de

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

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

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



# Arbeit mit Klangcodes

für Mensch und Tier



Atlas- und Wirbelsäulenbalancing

Harmonisierung der Psyche

Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse

Arthrose-Fit-Sitzung

Sehkraftverstärkung mit Klangcodes – Seminar

## 3-teiliges Online-Seminar

### Augenprobleme durch Computerarbeit

Sehkraftverstärkung mit Übungen  
und Klangcodes

Dauer ca. eine Stunde, drei Abende,  
90,- € pro Teilnehmer.

montags 15.03. bis 29.03.2021 – 19 Uhr  
montags 03.05. bis 17.05.2021 – 19 Uhr



## 2-teiliges Online-Seminar

### Trockene Augen

Übungen und Klangcodes, Dauer ca. eine Stunde, 60,- € pro Teilnehmer

Mo. 12.04. und 19.04.2021 – 19 Uhr

Gutschein

für Sitzungen online, Fahrpraxis und vor Ort

[www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

#### Info und Anmeldung:

Dagmar Längert

Holm 45 | 24392 Süderbrarup

[kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de)

04641 9862191 | 0172 9825298

[www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)