

# Weite Horizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität



Thema

## Zuversicht

**Ganz entspannt im Hier und Jetzt**

**Die Kunst des Lebens besteht darin,  
nicht auf die Sonne zu warten,  
sondern im Regen zu tanzen ...**

Zuversicht von Regine Hahn

**Zuversicht – oder:  
Welche Sicht habe  
ich auf das Leben?**

# Regine Hahn

Atelier Carlshöhe 78 Eckernförde



Das Leben kann bunt und vielfältig sein, besonders in der Künstlerkolonie Carlshöhe. Als der Investor Wolfram Greifenberg mir vor 10 Jahren die Möglichkeit gab, dort ein Atelier zu beziehen, ahnte ich noch nicht, welch großartiges Geschenk dies war. Viele KünstlerInnen habe ich schon kennenlernen dürfen, doch hier erfuhr ich einiges über Geomantie, Kosmogramme und Energiearbeit, Themen, die mich interessieren und inspirieren. Ganz langsam begriff ich die Zusammenhänge. In meinen Arbeiten bündele ich die Eindrücke des Momentes und lenke meine Kreativität in Bahnen, ohne jedes Mal genau zu wissen, wohin die Reise geht. Tusche, Wasser und Zen spielen eine wesentliche Rolle. Ich lasse mich gerne überraschen, auch von mir selbst.

Besucher sind jederzeit willkommen  
[www.hahnimhof.de](http://www.hahnimhof.de)



## Thema „Zuversicht“

Jetzt geht es um ZuverSICHT, was für ein schönes Thema! 8



Wie steht's denn um Ihre Zuversicht? 10



Zuversicht – oder: Welche Sicht habe ich auf das Leben? 14



Neues von der Walfahrt (Teil 6): Zuversicht 16



Die Kunst des Lebens besteht darin, nicht auf die Sonne zu warten, sondern im Regen zu tanzen ... 18



Zuversicht 24



Zuversicht schöpfen durch Anbindung an die Geistige Welt 36



Unsere Sehnsucht kann fliegen – mit dem Wind der Zuversicht 38

Fokussiert auf Zuversicht 48

Von der Macht der Wörter, den so vielen unterschiedlichen Botschaften der Kommunikation und deren großen Einfluss auf das eigene Selbstvertrauen ... 49



Zuversicht 52

Zuversicht 56



„In der Zuversicht liegt der Optimismus, der der Hoffnung fehlt“ oder: Warum es immer noch etwas zu entdecken gibt 58



Ganz entspannt im Hier und Jetzt 60



Mit Zuversicht im Herzen ... 64



## Portraits | Berichte

Effektive Mikroorganismen – eine Chance für unsere Erde 6



Heilweisen der Zukunft 21



Das Miteinander braucht Hilfe – von der Idee der sozialen Kraftorte 22



Drachenmagie und PriesterInnen-schaft – Avalonische Rückbindung 44



Der Vagusnerv – die Selbstheilungskräfte der Organe anregen 45

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... 47

Was reift, braucht Zeit – Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne 50

Geomantie Hans Hansen 54

## Rubriken

Inhaltsverzeichnis 3

Impressum | Editorial 4

Kalender September | Oktober | November 26

Kalender regelmäßige Termine 31

Buchvorstellungen 34

Kleinanzeigen 35

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen 40

Adressenverzeichnis 66

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

**Layout:** Längert-Verlag

**Anzeigenverwaltung | Mediadaten:**

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

**Vertrieb:**

Verteiler über die Anzeigenkunden im Adressverzeichnis, auf Messen und als PDF-Download auf den Seiten [www.weite-horizonte.de](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: 15. Oktober  
Frühlingsausgabe: 15. Januar  
Sommerausgabe: 15. April  
Herbstausgabe: 15. Juli

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



**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

mit großer Zuversicht bin ich in den Sommer gestartet, weil ich mich ja bereits im Juli mit diesem Thema beschäftigte, während das Thema „Erneuerung“ noch bis Ende August aktuell ist. Das war auch gut so, denn wenn ich wieder einmal von den politischen Entscheidungen höre, die für unser Land getroffen werden, brauche ich eine gute Portion Zuversicht, um nicht zu verzweifeln. Ich bin immer noch glücklich über meine Entscheidung im letzten halben Jahr, mich hauptsächlich damit zu beschäftigen, was mir guttut. Ich treffe viele großartige Menschen (einige von ihnen haben mir tolle, zuversichtliche Artikel geschickt), ich habe den Sommer mit unseren Tieren und damit verbundenen herrlichen Aktivitäten verbracht und freue mich nun auf einen goldenen Herbst, der mich und uns alle vor weiteren Einschränkungen bewahren soll, außer denen, die wir uns eigenmächtig auferlegen. Zuversicht zu haben bedeutet für mich, beruhigt in die Zukunft zu schauen. Wann kann ich zuversichtlich sein? Wenn ich mich sicher fühle. Leider gibt mir im Außen gerade gar nichts Sicherheit. Somit bin ich wieder einmal in meinem Inneren angekommen. Bei der inneren Instanz, die mir die Ruhe gibt, gelassen zu bleiben, egal was im Außen passiert. Das bedeutet nicht, dass sich meine Lage im Außen oder mein Gesundheitszustand verbessert, ich bin den Themen aber besser gewachsen. Vielleicht kann ich es auch so erklären, dass

**Editorial**



ich „dahin gewachsen“ bin. Zuversicht bedeutet für mich derzeit: Ich bin im Hier und Jetzt, mit meinem ganzen Vertrauen, mit meiner ganzen Liebe und mit meiner ganzen Hingabe. Jawohl, Hingabe an die universelle Liebe, die uns schützt, nährt und uns den ureigenen Weg zeigt. Es fällt mir nicht immer leicht, da meine inneren Blockaden, meine alten Muster und Strukturen mich gern wieder zum „Alten“ verleiten. Ich habe mir aber helfen lassen. Ich war mit meinem Freund bei Uwe Knudsen und wir wollten uns mit der „Aufräumhilfe“ auf die Sprünge helfen. Ich dachte, wir bekommen ein paar psychologische Tipps, wie ich meine inneren Strukturen besser strukturieren kann, aber weit gefehlt! Mit Gebeten für die Reinigung, Karma-Clearing und Heilung wurde an meinen inneren Strukturen gearbeitet. Ein paar Tage später habe ich über Silke Feuerborn mit dem Emotionscode an meiner „Melancholie“, der unterschweligen Trauer,



die schon immer da war, arbeiten können. Jetzt fühle ich mich wesentlich befreiter, fröhlicher, zuversichtlicher und bin viel mehr im Hier und Jetzt, obwohl meine Verlagstätigkeit mich gedanklich sehr weit in der Zukunft sein lässt. Ich bin so unglaublich dankbar, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, mit diesem Magazin Weite Horizonte die Möglichkeit bekommen, die Menschen kennenzulernen, die in unserem wunderbaren Land arbeiten. Jeder von uns hat seine eigenen Themen und kann sie auf vielfältige Weise lösen. Im Weite Horizonte gibt es für jeden eine individuelle Möglichkeit, sich unterstützen zu lassen. Niemand muss allein mit allem fertig werden. Ich wünsche jedem von Ihnen, seinen ureigenen Weg durch die Tiefen seines Selbst zu einem zuversichtlichen Lebensweg zu finden. In Verbundenheit  
Ihre

*Dagmar Längert*

*Weite Horizonte* Das Magazin | 10. Ausgabe  
2021|2022  
Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität Winter | Dez. | Jan. | Feb.

Das Thema der Winterausgabe:  
**Licht**

Redaktions- und Anzeigenschluss: 15. Oktober  
Tel. 04641 9862191  
[weite-horizonte@laengert-verlag.de](mailto:weite-horizonte@laengert-verlag.de)

# Effektive Mikroorganismen – eine Chance für unsere Erde

„Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.“  
(Verfasser unbekannt)

Sich positiv weiterentwickeln und sich stets neuen Herausforderungen zu stellen, gehört zum Alltag für jeden von uns. Das ist nicht immer leicht, denn manchmal liegen große oder kleine Steine auf dem Weg, die das Weiterkommen erschweren. Dann brauchen wir Zuversicht, damit wir das schaffen können.

Im Wort Zuversicht steckt das Substantiv SICHT. Es geht also um die Sicht der Dinge, die es vielleicht stärker zu beachten oder eventuell zu ändern gilt. Es ist hilfreich, sich klarzumachen, dass es immer wieder Hindernisse geben wird, aber genauso Lösungen, um diese zu umgehen und zum Ziel zu kommen.

## 5 Jahre EM-Laden Barkelsby

Es war ein mutiger Schritt voller Zuversicht, als wir vor 5 Jahren den EM-Laden in Barkelsby eröffnet haben. Es hat eine Weile gebraucht, bis es sich herumgesprochen hat, dass es uns gibt. Mittlerweile haben wir viele Stammkunden und es werden immer mehr. Am 2. Oktober zwischen 10 und 16 Uhr freuen wir uns auf Ihren Besuch im EM-Laden, um gemeinsam zu feiern.

Mit den Firmen Multikraft in Österreich und Christoph Fischer GmbH in Chiemgau haben wir Partner gefunden, die uns mit hochwertigen EM-Produkten beliefern und uns auf vielfältige Weise in unserer Arbeit unterstützen. Sie orientieren sich bei allen Entscheidungen an den Richtlinien der Gemeinwohl-Ökonomie und arbeiten stetig an einer neutralen Klimabilanz.

Beispiele hierfür sind die sinnhafte Produktentwicklung für den regenerativen Garten, den chemiefreien Haushalt und die natürliche Behandlung von Gewässern, die Bio-Zertifizierung der eigenen Produkte und die Verwendung von Recyclingmaterial für Verpackung und Versand. Immer mehr Trockenprodukte sind nun statt in Kunststoff in Recyclingkartons (Pappdosen und -trommeln) verpackt und weitere vorausschauende Investitionen für künftige Einsparungen unserer CO2-Emissionen sind geplant.

## EM – Effektive Mikroorganismen, was ist das überhaupt? Das wurden wir zu Beginn oft gefragt.

Vor etwa 30 Jahren erforschte ein japanischer Agrarwissenschaftler eine Mischung aus über 80 verschiedenen Arten von aeroben und anaeroben Mikroorganismen, Hefen und Photosynthesebakterien. Diese Mischung wirkt regenerativ auf jedes Umfeld und ist förderlich für Mensch und Tier.

Mit dem vielfältigen Einsatz der Effektiven Mikroorganismen hat sich eine positive Entwicklung aufgetan. Viel Chemie wurde damit bereits eingespart. Ob im Hausgarten, in der Landwirtschaft oder im Bereich der Reinigung – es ist uns eine Herzensangelegenheit, die Idee von EM in die Welt zu tragen.

Aktuell ist es nicht immer leicht, zuversichtlich zu bleiben, und deshalb möchten wir noch einige ganz persönliche Strategien mit Ihnen teilen, wie wir unsere Zuversicht stärken und wie uns die EM-Produkte dabei unterstützen.



EM Multipuls, ein Probiotikum, unterstützt den Fermentationsprozess

**Kreativ sein:** im Garten arbeiten, etwas pflanzen, Küchenkräuter oder Sprossen ziehen, Ableger erzeugen, dafür sorgen, dass etwas wächst

**Nähren, Kochen oder Backen:** die Wohnung mit leckeren Gerüchen füllen; sich mit hochwertigen, natürlichen, echten Lebensmitteln nähren; gutes, energiereiches Wasser trinken; den Tisch sorg-

fältig decken; Freunde zum Essen einladen oder gemeinsam Lebensmittel verwerten oder haltbar machen, z. B. Fermentieren



**Effektive Mikroorganismen**

Corina Blaase  
zertifizierte EM-Beraterin

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

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

**Gut für sich selbst sorgen:** sich selbst den Rücken stärken; etwas lesen, hören oder anschauen; lachen, sich Zeit nehmen, sich etwas Gutes tun



*Neu im Sortiment haben wir ein balinesisches Kräuteröl, mit EM fermentiert. Es kann als Massageöl, zur Hautpflege oder auch als Raumduft verwendet werden. Eine Wohltat für die Sinne*



**Sich kümmern:** Studien haben gezeigt, dass Menschen in schwierigen Situationen weniger wahrscheinlich an Depressionen leiden, wenn sie sich um andere kümmern, sich in Projekten engagieren. Wir haben ein Herz für Tiere.

**Wertschätzung kultivieren:** Ein faires Miteinander und ein freundlicher Umgang sind uns im EM-Laden sehr wichtig, das gehört zu unserem Leitbild. Deshalb beschreiben wir uns selbst als erfreulich freundlich und genau so leben wir das auch.

**Gleichgesinnte, Freunde treffen, Verbundenheit spüren:** Gemeinsamkeit bündelt Kräfte und weckt positive Emotionen. Zugehörigkeit entsteht durch ähnliche Interessen, z. B. an Umweltschutz, einem nachhaltigem Lebensstil, gesundem Essen. Einmal im Monat trifft sich die Zukunftstauglich-leben-Gruppe im EM-Laden. Sie sind herzlich eingeladen.

**Lernen:** Neue, interessante Dinge lernen, das gibt einen Schub an Freude und Energie.



Jetzt ist ein guter Zeitpunkt für einen Neustart. Wollten Sie nicht schon lange Ihren Haushalt, den Wohnwagen oder das Wohnmobil chemiefrei gestalten? Besuchen Sie unsere Infoveranstaltungen, schauen Sie die Webinare auf unserer Internetseite an oder besuchen Sie uns einfach im EM-Laden und lassen Sie sich beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Wir wünschen Ihnen die Kraft der Zuversicht, denn wie wir morgen leben, hängt davon ab, wie wir heute handeln.

Herzlichst Ihr EM Inntal Team

Herzlich willkommen in der achtsamen Medizin

## Jetzt geht es um ZuverSICHT, was für ein schönes Thema!



von Anke Prczykgodda

**Vor genau zehn Jahren lag ich den größten Teil meiner Zeit mit Fieber, Schüttelfrost und fehlender ZuverSICHT im Bett. Ich hatte eine sehr ernsthafte Diagnose bekommen, unterzog mich einer sehr nebenwirkungsreichen Behandlung und ging davon aus, ziemlich bald zu sterben. Nichts mit ZuverSICHT. Mein BLICK war gerichtet auf Verlust und Trauer und alles, was schmerzte oder ängstigend war.**

Dann kam glücklicherweise die Idee des Dankbarkeitstagebuches in mein Leben und die änderte alles: aus der tiefen Dankbarkeit für das, was auch in diesem Moment wirklich gut war – das bequeme Bett, die gemütliche Matratze, die kuschelige Bettdecke, ein funktionierendes Badezimmer und ein Fenster mit dem BLICK nach draußen zum Beispiel.

Daraus wurde innerhalb weniger Wochen eine unfassbar lange Liste an Gründen, zutiefst dankbar für dieses Leben zu sein.

Über der Aufzählung all meiner Alltagswunder schlief ich damals regelmäßig ein – so viele dankbare Momente fand ich.

Und mit dieser Wandlung kam sanft und unumstößlich die ZuverSICHT in mein Leben.

Ich erlebte diese vollkommene Veränderung meines BLICKwinkels und kann heute alles vor mir Liegende mit tiefster Zuversicht anSCHAUEN.

Ohne zu verstehen, was genau kommt und auf mich wartet. Ein intuitives Wissen, dass das, was kommen wird, zu schaffen ist – zu machen, zu bewältigen, zu gestalten.

Heute denke ich: Was ich kann, kann jeder andere Mensch auch.

Wir alle können ZuverSICHT entwickeln und Dankbarkeit ist einer der Wege dorthin.

Für mich sind weitere Zugangswege Vertrauen und Geborgenheit. Ein inneres Gefühl von Sicherheit.

Alles, was unsere inneren Kinder und Anteile mit ihren Ängsten, Sorgen und schmerzhaften Erlebnissen liebevoll mitnimmt zu neuen Erfahrungen von innerer Verbindung, Gemeinschaft und echtem Frieden.

Ich bin meiner Krankheitserfahrung heute unfassbar dankbar, weil sie mir das, was es jetzt für uns alle braucht, diese ZuverSICHT, schon vor einem Jahrzehnt beigebracht hat.

Weil ich aus diesen Erfahrungen heraus praktisch weitergeben kann, wie ZuverSICHT auch bei schweren Erkrankungen möglich ist und letztlich alles ändern kann.



# Wie steht's denn um Ihre Zuversicht?



von Dr. med. Harald Lemke,  
lè hai lóng

Moin alle zusammen!

**Man könnte diesen Artikel bereits damit beenden zu sagen: Die Zuversichtlichen profitieren mehr von Behandlungen als die weniger Zuversichtlichen, aber ich bin nicht zuversichtlich genug, dass dies reichen würde. D'rum fangen wir einmal an.**

Manchmal kommen PatientInnen zu mir, die bereits lange mit einem Problem zu kämpfen haben und bei denen ich eigentlich unmittelbar weiß, dass die Behandlung nur „nach hinten“ losgehen kann – das Problem: fehlende Zuversicht! (Und fraglos oft noch einiges andere dahinter ...)

Im Gegensatz zu den PolitikerInnen der Nation, die sich vieles erlauben zu sagen und nie verlegen sind, im nächsten Moment etwas anderes zu behaupten, ist es Ärztinnen und Ärzten im Kern untersagt, die Unwahrheit zu sagen und Wahrheit – auch in Teilen – zu verschweigen. Der erste chirurgische Oberarzt, dem ich an die Seite gestellt wurde, bläute uns Jungspunden gleich in der Einführung ein, dass wir eine bestimmte Therapie nie nur ins positive Licht stellen dürfen, sondern auch auf potenziell damit verbundene Gefahren ausdrücklich hinzuweisen haben und auch auf mögliche alternative Verfahren zu den von uns angebotenen. Ein „absolut sicher“ zu äußern bei einer Offensichtlichkeit des „Nicht-vollkommen-sicher-Seins“ ist hier undenkbar.

Nun weiß ich zwar aus der Perspektive der Psyche, dass es sicher manchmal besser wäre, das „Problemhafte“ nicht zu benennen (wissend, dass einem dies zu einem späteren Zeitpunkt sehr wahrscheinlich um die Ohren fliegen wird), aber ich habe mir die Worte des chirurgischen Oberarztes

immer sehr zu Herzen genommen und kläre auch darüber auf, dass unter einer Therapie vorübergehend ein Problem auch einmal schlechter werden kann. Mein weniger appetitliches Beispiel tendiert zu sein: Wenn man ein verstopftes Toilettenrohr frei bekommen möchte, kann es vorübergehend ganz schön aufquirlen und ... nun ja, ich muss dies hier nicht weiter ausführen.

Zum Heilungsprozess gehören tendenziell zudem weniger feine Phasen dazu. Das Heilen einer Wunde beispielsweise kann – wie vielen bekannt ist – durchaus ungemütliche Phasen durchlaufen. Nicht alles funktioniert nach dem Fast-Food-Prinzip und „schaltet den Schmerz ab – schnell“. Kurzfristiges Unterdrücken mag so funktionieren, eine längerfristig positive Entwicklung selten. Jeder, der zum Psychologen geht, weiß darum – aber wenn es um Körperliches geht, soll es anders laufen. „Instant-Wunder“ kommen zwar auch in „unserer“ Medizin vor und erfordern Jahre meditativen Trainings, um hinreichend Gelassenheit zu wahren, wenn Personen einen mit einem piesackenden Lächeln auf die Besonderheit des früheren Akupunkturpraktikers stupsen, bei dem sie einmalig waren ... Und so sehr ich mich darüber freue, wenn jene Wunder in meinen Behandlungen vorkommen, weiß ich doch klinisch-praktisch darum, dass diese doch dazu tendieren, eher selten zu sein.



Aber zurück zu den „potenziellen Verschlimmerungen“ im Rahmen von Heilungsprozessen: Bei Gelenkentzündungen beispielsweise zeigt sich nach Behandlung(en) (z. B. Laserakupunktur etc.) oft eine Reduktion der Fläche des entzündlichen Bereiches und eine vorübergehende Zunahme des Schmerzes in einem deutlich kleineren (dem unter der Behandlung „zu Tage kommenden“ eigentlichen Problem-) Bereich – ganz logisch. „Diffuse Verteilung“ wirkt relativ gesehen weniger schlimm als die Konzentration von Heilung auf eine deutlich kleinere Fläche. Die Chinesen waren historisch nie darum verlegen, Vergleiche zu „kämpferischen Handlungen“ zu ziehen – ich vermute ich darf es in der Moderne nicht aufgrund der „Political Correctness“, aber jeder kann sich vorstellen, was ich versuche zu sagen.

Nicht erquicklich zwar, aber mit Zuversicht würde man die Therapie (bzw. den „Kampf“) weiterführen und in vielen Fällen (basierend auf klinischer Erfahrung) feststellen, dass auch dies nur vorübergehend ist – ohne Zuversicht neigt man vorzeitig zum Abbruch von Therapien und tendiert dazu, zu den nächsten therapeutisch intervenierenden zu „hoppen“.

Leider wollen einige das vorangehend beschriebene Prinzip trotz ausdrücklichen Hinweisens darauf während des Aufklärens nicht erfassen und halten

lieber an ihrem bereits lange bestehenden Problem fest, als die kurzen Momente des „Aufgequirltseins“ zuversichtlich zu durchschreiten.

Freilich sind privatärztlich tätige Therapeutinnen und Therapeuten nicht davor gefeit, dass man ihnen insgeheim unterstellt, dass sie die Fortführung einer Therapie nur empfehlen, um am Einzelnen Kohle zu scheffeln. Ich kann Sie beruhigen. Es folgen immer Personen mit Problemen auf jeden Einzelnen, der sich dafür entscheidet, eine Therapie nicht fortzuführen, so dass dies nie das Leitprinzip sein muss.

Häufig werde ich gefragt, wie viele Behandlungen man denn brauche, um ein bestehendes Problem in den Griff zu bekommen – und jedes Mal muss ich antworten: „Das kann ich Ihnen leider nicht an der Nasenspitze ablesen“. Zumal viele ja bereits erst dann kommen, wenn zu vieles vorher auch schon nicht geklappt hat.

In solchen Fällen ist es hervorragend, wenn man Studien zur Hand hat, die einem eine Richtschnur weisen, doch in der Chinesischen Medizin arbeiten wir ja oft ganz bewusst individualisiert – und haben nur selten hinreichend hellseherische Fähigkeiten, um hier eine hinreichend adäquate Antwort zu bieten. Bei manchen geht es schnell und bei manchen dauert es länger – und ja: Es gibt auch Personen, die wie bei allen anderen therapeu-



tischen Verfahren auch auf bestimmte Behandlungen nicht ansprechen. Und ja: Es gibt Fälle, in denen ich meine Hand auf schnelle Besserung verwettet hätte, bei denen es beträchtlich länger dauerte, und Fälle, bei denen ich nicht überzeugt war, dass es schnell gehen könne, die aber flotte Besserung zeigten.

Mit Zuversicht lassen sich aber ganz sicher Dinge schaffen, von denen ich hier ein Fallbeispiel anführen möchte. Die von mir behandelte Person war so freundlich, Folgendes aus der Erfahrung für diesen Artikel zusammenzufassen. Besagte Person wird mit P. M. abgekürzt, da sie als öffentliche Person in einem systemrelevanten Beruf lieber unerkannt bleiben möchte. Ich garantiere dafür, dass ich am folgenden Text keine Veränderungen vorgenommen habe (außer Ergänzungen, die durch „Anm.“ = Anmerkung gekennzeichnet sind):

„Eigentlich hatte ich mich von einer Besserung meiner Erkrankung schon verabschiedet. Eigentlich hatte ich auch keine Lust mehr, von Arzt zu Arzt zu laufen, um immer wieder enttäuscht und mit vielen neuen Medikamenten nach Hause zu kommen.

Aber eine lebensbeschränkende chronische Sinusitis mit all ihren Begleiterscheinungen zwang mich weiterzuforschen. Ich litt seit über 10 Jahren unter einer starken Verschleimung der Nasennebenhöhlen, die immer wieder in eine Superinfektion übergegangen ist. Ich konnte auf einem Ohr wenig hören, meine Zähne schmerzten und das Sekret lief in meinen Rachen und

löste starken Hustenreiz aus. Aufgetreten ist die Sinusitis schleichend, vermutlich durch allergische Reaktionen auf Pollen, Milben und Tierhaare. Eine Operation der Nebenhöhlen hat zunächst Abhilfe geschaffen, jedoch ist die Verschleimung nie vollständig verschwunden.

Ende des Jahres 2020 begann ich unterstützend eine „Lasertherapie“ (Anm. Dr. Lemke: Laserakupunktur) und die zusammengestellten Tinkturen bei Herrn Lemke. Nach einigen Wochen merkte ich, dass die Symptome langsam besser wurden. Besonders Freude machte mir, dass ich wieder besser riechen und hören konnte. Das Sekret ist deutlich reduziert, die Nase freier und ich benötige keine Sprays und derzeit auch kein Antibiotikum mehr. Zusätzlich habe ich viele Tipps bezüglich der Ernährung erhalten. Milch- und Zuckerprodukte haben die Verschleimung gefördert, so dass ich versuche, darauf zu verzichten.

Ich wurde zuversichtlich und bin es bis heute. Natürlich gibt es bessere und schlechtere Phasen, aber insgesamt kann ich gut mit dem jetzigen Zustand leben und bin dankbar, dass ich hartnäckig geblieben bin. Man benötigt jedoch Zeit und Geduld.“ P. M.

Vorangehende Zusammenfassung macht folgendes deutlich:

- Bei sehr chronifizierten, über Jahre hinweg bestehenden Problemen muss man schnelle Besserung nicht erwarten, aber in einigen Fällen kann jene verhältnismäßig schnell eintreten.
- Es ist in den Behandlungsprozessen hilfreich, eine gewisse „Compliance“ mitzubringen. Die eingetretenen Erfolge wären vermutlich nicht so signifikant gewesen, hätte P. M. die Ernährungstipps nicht eingehalten. Zucker und Milchprodukte führen aus Sicht der Chinesischen Medizin in zu vielen Fällen zu einer „Verschleimung“ – und im Falle von P. M. verzichtete jene über Wochen



komplett auf beides. Dann folgte der Versuch des langsamen „Reintegrierens“ in den Alltag mit leider erneut eintretender Verschlechterung.

• Es war im Verlauf notwendig, die verschriebenen Kräuterrezepturen dem sich verändernden Symptombild anzupassen. Viele kommen und meinen, man könne einfach eine Standardrezeptur, gleich dem Rezeptieren eines Kopfschmerzpräparates, verordnet bekommen – bestenfalls frei beziehbar. So funktioniert das nur nicht. Das individuelle Symptombild ist anamnestisch zu erfassen und darauf basierend eine individualisierte Rezeptur zu erstellen. Jene ist klassisch verschreibungspflichtig. Nach einer gewissen Zeit (abhängig vom Stil und Fall nach wenigen Tagen bis zu 3 bis 4 Wochen) sind Symptomveränderungen (Häufigkeit des Auftretens, Art und Qualität, neu dazu gekommene Symptome, ausbleibende Symptome) zu erfassen und in die Rezepturmodifikation mit aufzunehmen.

• Die Patientin ist zuversichtlich, trotz vorübergehender Rückschläge zwischendurch, am Ball geblieben, so dass sie nach mehrmonatigen Behandlungen nun nicht mehr regelmäßig erscheinen muss, da sich der Zustand deutlich stabilisiert und

sich ihre Lebensqualität entsprechend verbessert hat.

Für ein so viele Jahre bestehendes Problem ist das ein großartiger Erfolg, aus meiner bescheidenen Perspektive heraus freilich.

Zuversicht ist alles, könnte der Abschlusssatz nun lauten, aber freilich wäre dieser Satz eher ein politisch motivierter als ein ärztlich zulässiger. Zuversicht aber ist eine wesentliche Zutat zum Erfolg.

Bleiben Sie zuversichtlich und lassen Sie sich nicht unnötig in den Sog von Angst und Panikmache ziehen – ganz wichtig für den Herbst und Winter: Angst vermag das Immunsystem zu beeinträchtigen, positives Denken die Immunabwehr zu stärken. Zuversicht im Denken – meine Empfehlung.

**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



## Thema

# Zuversicht – oder: Welche Sicht habe ich auf das Leben?

Diplom-Psychologin und  
Breema-Lehrerin,  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

Jeden Tag habe ich nach der Rosenknospe in unserem Garten geschaut. Sie hatte keine Eile. Sie blieb in ihrer schützenden Knospenhülle und schien sich vorzubereiten. Bei Regen, bei Sonne, bei Wind. Ob sie wusste, was kommt? Oder wurde es ihr einfach zu eng? Jedenfalls öffneten sie sich schließlich ein wenig, Farbe bekennend. Ihre rot-orangen Blütenblätter entfalteten sich. Sie begann zu duften, lieblich. Sie weitete sich und weitete sich, wurde eine große prächtige Blüte. Sie wurde zur Erfüllung. Ein Geschenk an das Leben. Einfach so.

Dieses „einfach so“ haben wir als Neugeborene auch. Dann geht es uns mehr und mehr verloren. Das muss wohl so sein. All unsere menschlichen Gedankengebilde und daraus folgenden Emotionen und Verhaltensweisen machen das Leben erst kompliziert. Entsprechend unserer persönlichen Geschichte entscheiden wir – unbewusst – wie wir Lebenser-

**Für viele öffnet sich erst in einer schweren Krise das Bewusstsein dafür, dass da mehr sein muss als nur das „menschliche Hamsterrad“. Wenn es gar nicht mehr weiterzugehen scheint, öffnet sich plötzlich die Tür: Sie sind bereit für eine neue, umfassendere Wahrnehmung. Das zu wissen, kann Zuversicht geben, auch in gesellschaftlich herausfordernden Zeiten.**

ereignisse wahrnehmen und interpretieren und wie wir auf sie reagieren. So erschaffen wir unsere Wirklichkeiten. Mal geht es uns damit gut, mal schlecht.

Das Ringen um Zuversicht scheint ein zutiefst menschliches Thema zu sein. Und es gibt beeindruckende Beispiele, in welchen herausfordernden Situationen Menschen in der Lage sind, in sich zur Zuversicht zu finden. Ich erinnere an das Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“, das für unzählige Menschen ein Quell der Zuversicht geworden ist.

Dietrich Bonhoeffer hat den Text 1944 während seiner Haft in einem Gestapo-Kellergefängnis geschrieben. Er war im Widerstand aktiv gewesen, im April 1945 wurde er hingerichtet. Von Vaclav Havel, tschechoslowakischer Regimekritiker, der ebenfalls lange Haftstrafen erdulden musste, dann aber hoffnungsvoller Mitgestalter

einer neuen Zeit wurde, stammt der Satz: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Damit haben wir zwei Faktoren, die wesentlich für unser Erleben von Zuversicht sein dürften: Vertrauen und Sinn. Vertrauen in etwas, das jenseits unseres fehlbaren menschlichen Daseins existiert, und das Erkennen von Sinnhaftigkeit hinter dem Erlebten oder Erlittenen.

Entscheidend ist also nicht, was geschieht, sondern welche Sicht wir auf die Lebensereignisse, ja auf das Leben selbst haben, welche Sichtweise wir wählen. Sich das immer wieder bewusst zu machen, ist, übrigens auch in der psychologischen Arbeit, ausgesprochen hilfreich: Als Menschen sind wir identifiziert mit unserem verletzlichen, sterblichen Körper. Wir nehmen uns als getrennt und letztend-



unbewussten persönlichen Motiven heraus – um der Angst zu entkommen, um dazuzugehören, uns wichtig zu fühlen, recht zu haben ...? Oder tun wir es in

Verbindenheit mit unserem Herzen, aus der Notwendigkeit des Augenblicks heraus? Und können wir das, was wir über uns sehen, liebevoll annehmen, um dann bewusster weiterzugehen?

Das Vertrauen in unsere wahre Natur – und damit die Zuversicht – können wir dadurch stärken, dass wir uns immer wieder Zeiten nehmen, in denen wir still werden und in die unmittelbare Erfahrung unseres Daseins kommen, zu einer Erfahrung des „Ich bin“. Dies ist leichter möglich in der Natur, durch bestimmte Formen der Meditation oder des

lich allein wahr, glauben, wir seien unsere Geschichte, die aus Vergangenheit und Zukunft besteht. Aus dieser Perspektive sind Angst und Streben nach Sicherheit, Anerkennung und Liebe wichtige Themen und auch der Wunsch nach Überwindung, nach Vervollkommnung. Aber wissen wir auch, dass wir letztendlich geistige Wesen sind, die menschliche Erfahrungen machen, um an ihnen zu verstehen, wer wir wirklich sind? Wissen wir, dass wir nie herausgefallen sind aus der Liebe, aus der Vollkommenheit des Daseins?

Es gibt Mut und Zuversicht, wenn alles für uns zur Anforderung wird, unsere begrenzte Wahrnehmung zu hinterfragen, um wacher zu werden, annehmender, offener. Es macht Sinn, liebevoller zu uns selbst und in unseren Beziehungen zu sein und uns dort einzubringen, wo wir vom Leben unmittelbar dazu aufgefordert sind. Entscheidend ist dabei nicht so sehr, was wir tun, sondern wie und aus welcher Motivation: Tun wir es aus

Gebets und zum Beispiel auch durch Breema. Letztendlich ist unsere wahre Natur in jedem Moment erfahrbar – wenn wir in uns geeint sind, präsent, jenseits unserer Geschichte. Es ist ein Nachhausekommen zu uns selbst.

*Sommer für Sommer drängt die Rose in unserem Garten nach Entfaltung. Auch nachdem sie so oft von Rehen kahlgefressen wurde. Kennt sie Zuversicht? Kennt die Knospe neben der voll erblühten Blütschwester Zuversicht? Ich weiß es nicht. Aber die Strahlkraft, mit der die Blüte in unserem Garten leuchtet, die Selbstverständlichkeit, mit der sie ihr volles Potenzial lebt, berührt mich. Sie drückt aus: Egal, was war, egal, was kommt, egal, wer es sieht – jetzt blühe ich, und ich tue es mit meinem ganzen Sein. Moment für Moment für Moment.*

**Cornelia Weiß**  
Praxis für Ihre(n) Friend(en)

- Coaching
- Supervision
- Breema-Körperarbeit

www.cornelia-weiss.de • 04354 - 809 86 09

## Zuversicht

„Was ist für dich Zuversicht?“, fragte Eike mich auf einem wunderschönen Spaziergang am Windebyer Noor.

Ich sann einen Augenblick darüber nach. Viele Gedanken, Bilder und Gefühle stiegen in mir auf. Ich mag das Wort ZU-Ver-Sicht. Die Zuversicht wohnt tief in mir und erscheint, wenn ich mit meiner Quelle, meinem Licht, meinem inneren Kompass verbunden bin. Mir fielen dazu Geschichten aus meinem Leben ein.

Eine ereignete sich am Gründungstreffen des europäischen Großmütterrates in Meran. In der Nacht vor dem letzten Konferenztage konnte ich lange nicht einschlafen. Ich spürte die Dringlichkeit, dass dieser Rat jetzt geboren wird von uns Frauen aus den verschiedenen europäischen Ländern, spürte Energie, Aufregung und Ängstlichkeit. Meine innere Stimme sagte: „Mach den Anfang, Helga, lade den Rat ein nach Deutschland!“

„Nein, das kann ich nicht, die Aufgabe ist zu groß für mich!“ Diese Stimme kannte ich, sie war mir sehr vertraut – von Kindheit an.

Meine innere Stimme antwortete ihr: „Das stimmt, du kannst es nicht allein und es stimmt auch, dass



von Eike Eschholz und Helga Langer

du viele Menschen kennst, die dir helfen werden.“ Eine tiefe Zuversicht erfüllte mich und ließ mich einschlafen. Sie war immer noch da, als ich am nächsten Morgen im Forum mit klopfendem Herzen das Angebot machte, das erste Treffen des Council der Europäischen Großmütter in Deutschland 2016 zu organisieren. Es wurde für mich eine überwältigende Erfahrung von Hilfe, Unterstützung und Zusammenhalt.

*Helga Langer*

Helga Langer, eine der zwei deutschen Vertreterinnen des Rates der Europäischen Großmütter, besuchte mich an einem Wochenende in Eckernförde, um sich mit mir über die Entwicklung des Kongresses Walfahrt – Frieden durch Begegnung/ Europäische Kulturen treffen sich – auszutauschen.



Helga Langer, die deutsche Großmutter des Council of European Grandmothers



Vom ICH zum WIR – Foto: Martin D. Winter



Sie war überwältigt und berührt von dem, was sie hörte und sah. Das gab mir Zuversicht.

Zuversicht gab und gibt mir auch jeder Mensch, der sich diesem Projekt angeschlossen hat und anschließt. Ich bin vor Jahren allein gestartet und nun umringt von Menschen, die meine Zuversicht teilen und mit ihren Qualitäten Wundervolles bewegen. Die Großmütter wollen kommen und wir werden gute Gastgeber sein.

Zuversicht erinnert mich an mein Vertrauen, das in mir lebt.

Ich glaube, Zuversicht und Vertrauen sind Freunde.

*Eike Eschholz*

Wenn Sie Helga Langer oder den anderen Frauen des **Council of European Grandmothers vom 22. bis 24. Oktober 2021 in Eckernförde** begegnen wollen oder Fragen haben zu dem Kongress Walfahrt – Frieden durch Begegnung/Europäische Kulturen treffen sich –, 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 DE44210501701003173174  
Verwendungszweck Kongress Walfahrt  
Bei Spenden ab 20 € wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt. Bitte teilen Sie uns in diesem Fall Ihre Anschrift mit.

# Die Kunst des Lebens besteht darin, nicht auf die Sonne zu warten, sondern im Regen zu tanzen ...

Dieser Spruch berührt auf einzigartige Weise das, worum es für mich gerade im Leben geht. Woher er auch immer kommt, ich möchte ihn gern ergänzen mit den Wörtern: ... und zu singen!“

Einfach weil Singen Freude macht, uns ganz in den Moment eintauchen lässt und uns seit jeher durch alle Zeiten, die schwierigen und auch die leichten, trägt. Wenn wir unsere Zeit mit Warten vergeuden, verpassen wir unter Umständen die wertvollsten Momente unseres Lebens und die Geschenke, die sich darin verbergen.

Ich habe in meinem nicht mehr ganz jungen Leben neben vielen schönen Zeiten auch schon viele schwierige Zeiten und Herausforderungen erlebt. Die vergangenen eineinhalb Jahre gehören ganz bestimmt dazu. Als Sängerin war ich plötzlich damit konfrontiert, dass Singen, das für mich so heilsam und wichtig ist, plötzlich und in gewohnter Form nicht mehr möglich ist, ja sogar als gefährlich gilt. So musste ich Singkreise und auch Ritualfeste absagen und konnte nur noch sehr eingeschränkt arbeiten.

Seit jeher sind Menschen am Feuer zusammengekommen, um zu singen, zu tanzen und Geschichten zu teilen. Dies hat schon viele unserer Vorfahren durch schwierige Krisenzeiten getragen. Das Singen ist für mich eine heilsame und freudvolle Möglichkeit, Gemeinschaftlichkeit zu erfahren. Indem ich erlebe, wie meine eigene Stimme vom Gesang der anderen getragen wird, erfahre ich Unterstützung auf ganz natürliche und einfache Art und Weise. Ich darf erleben, dass ich ein Teil eines Kreises bin und als dieser wichtig und

wertvoll. So kreieren wir ein Feld, in dem wir uns mit der größeren Kraft verbinden, unser Vertrauen und unsere Zuversicht stärken.

Als Menschen sind wir nicht dazu geschaffen, alles allein zu bewältigen. Wir sind Gemeinschaftswesen. Und auch unsere zunehmende Individualisierung kann uns nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir einander brauchen, voneinander abhängig sind. Wir sind nicht dafür gemacht, allein zu leben und zu überleben. Und es ist an der Zeit, die künstliche Trennung zu überwinden, die die vergangenen Jahrhunderte in uns hervorgerufen haben.

In unserer westlichen Kultur gilt es jedoch noch immer allgemein als Schwäche, mit etwas nicht (allein) klarzukommen, das Leben nicht „im Griff“ zu haben, abhängig oder auf andere angewiesen zu sein. Wir messen unseren Wert an unserem Erfolg, am Einkommen oder am gesellschaftlichen Ansehen. Und wenn wir ehrlich mit uns sind, haben sich diese Spuren des Patriarchats tief in uns eingegraben, auch wenn wir sie eigentlich ablehnen und nach neuen Werten streben. Ja, es ist Zeit für einen Wertewandel! Doch die alten Überzeugungen und Glaubenssätze lassen sich nicht einfach ablegen wie eine alte, zerschlissene Jacke. Sie sind tief in unseren Zellen gespeichert, von Generation zu Generation überliefert. Und sie haben ihre Wunden hinterlassen, in Frauen und in Männern.



von Sabine Bevendoff

Diese Wunden werden jetzt sichtbar, sie wollen angeschaut werden, um heilen zu können. Auch wenn es zunächst paradox klingt: Indem wir uns unsere Isolierung und Trennung bewusst machen und sie annehmen, können wir sie als Irrglauben unseres Verstandes entlarven. Solange wir dagegen ankämpfen, werden sie uns weiter verfolgen. Für mich geht es vielmehr darum, schwierige und herausfordernde Zeiten als Teil unseres Lebens anzunehmen. Verluste, Niederlagen, Abschiede und Krankheiten gehören zum Leben dazu. In solchen Zeiten dürfen wir überprüfen, was in unserem Leben noch stimmig ist und wo wir eine neue Richtung einschlagen wollen. Mitunter wachsen wir in schwierigen Situationen über uns hinaus, entfalten neue Kräfte, von denen uns gar nicht bewusst war, dass wir sie haben.

Und so habe ich in den letzten Monaten viele neue Erfahrungen machen dürfen. Ich habe Neues ausprobiert und gewagt, was ich mir bis dahin niemals zugetraut und ohne diese Krise niemals getan hätte, und so meine Grenzen Stück für

Stück ausgedehnt und erweitert. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich vor eine Kamera gesetzt und gesungen, später habe ich mich dann auch an Livestreams über YouTube und Zoom-Treffen herangewagt. Indem ich meine Widerstände gegen diese Form des Singens aufgegeben und mich auf die Chancen der neuen Medien eingelassen habe, wich die Angst vor der veränderten neuen Situation und Verbundenheit konnte mein Herz wieder berühren.

Und auch wenn ich die MitsängerInnen bei dieser Form des gemeinsamen Singens nicht hören kann, spüre ich doch sehr die Energie und Kraft im Kreis. Mein Herz darf sich öffnen, so dass ich die Stimme darin wieder hören kann, diese innere Stimme, die mich durch alle Schwierigkeiten hindurchführt und mir den Weg zeigt. Und so eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten und Wege. Es kommen beispielsweise neue Menschen dazu, die so weit weg wohnen, dass sie vermutlich den Weg sonst nie in meine Singkreise gefunden hätten.

Das Singen von Seelen- und Herzensliedern macht es möglich, Gefühle nicht nur im Klang der Stimme, sondern auch in Wörtern durch die Lieder zum Ausdruck zu bringen und uns darin zu verbinden. Es ist ein freudvolles Werkzeug, um das, was uns bewegt, in Tönen und Wörtern hör- und fühlbar zu machen und das unabhängig davon, ob wir online singen oder ganz physisch körperlich im Kreis zusammenkommen.

Das Singen öffnet neue Kanäle, die uns erlauben, mit uns selbst anwesend zu werden, unseren Platz in dieser Welt einzunehmen und darin in Kontakt zu treten. Über die Stimme können unsere Wunden heilen. Auf einzigartige Weise kann uns unsere Stimme in diesen verbundenen Raum führen, in dem wir wieder wahrnehmen, dass wir niemals allein sind. So wie es auch der Gesang einer Mutter tut, die für ihr Kind singt, wenn es aufgebracht ist

und schreit oder einfach, um es sanft in den Schlaf zu wiegen.

Wir alle haben als Menschen im Grunde dieselben Ängste und Befürchtungen, Sehnsüchte und Wünsche. Es gibt kleine Unterschiede, gemäß der Individualität, doch im Kern wünschen wir uns alle, zu lieben und geliebt zu werden und das unabhängig vom Alter, Beruf, Einkommen, Status oder sonstigen Merkmalen, mit denen wir uns so gern identifizieren. Wir wünschen uns, als Menschen gesehen und angenommen zu werden, so wie wir sind.

Das gemeinsame Singen schenkt uns Gemeinschaft, Vertrauen und Mut. Also lasst uns auch im Regen gemeinsam tanzen und singen und vertrauensvoll und voller Zuversicht das Leben gestalten.

## Portrait

# Heilweisen der Zukunft

**Haben Emotionen einen Einfluss auf unseren Gesundheitszustand? Können Emotionen krank machen? Ist es andersherum möglich, durch das gezielte Ablösen von „alten“ Emotionen wieder Gesundheit, Freiheit und Leichtigkeit im Leben zurückzugewinnen? Der Emotionscode als eine neue Heilweise gibt uns die Antwort.**

### Was ist der Emotionscode?

Der Emotionscode, entwickelt von dem Chiropraktiker und Arzt Dr. Bradley Nelson, 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 wundervoll und sehr bequem am Telefon über jede Entfernung hinweg!

Mir selbst ist die Arbeit mit dem Emotionscode zu einer Herzensangelegenheit geworden, weil mir viele Menschen jeden Alters begeistert berichten, was sich bei ihnen nach wenigen Sitzungen verändert hat:

- Mehr Freude und Leistungsfähigkeit im Alltag
- Überwindung von Stimmungstiefs
- Minderwertigkeitsgefühle gehen.
- Liebe und Beziehungen verbessern sich.
- Längst überfällige Aufgaben werden erledigt.
- Negative Verhaltensmuster lösen sich auf.
- Trauer und Trennungen werden verarbeitet.



Silke Feuerborn,  
Emotionscode-Therapeutin



Fröhliches Mädchen von Alena Ozerova, shutterstock

Befreie dich jetzt von deinen Blockaden. Ich unterstütze dich herzlich gern dabei mit einer Telefonsitzung.

heilfroh?   
ENERGIEARBEIT  
SILKE FEUERBORN



0521 4469 685  
www.heil-froh.net

Sabine Bevendoff



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

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

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



**Helga  
Simon**

**Yoga  
Einzelarbeit  
Aura- und Energie-  
körperausgleichungen**

Holm 15  
24340 Eckernförde  
04351 726766

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



von Bente und Uwe Knudsen

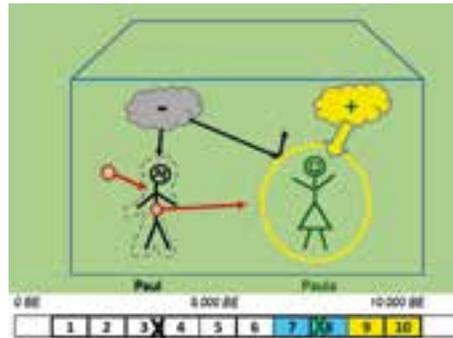
Ach, was gibt es doch für viele tolle Menschen, Jugendliche und Kinder mit einer faszinierenden Kraft, die sie regelrecht ausstrahlen! Doch auch für viele von ihnen ist der Alltag, ist das Miteinander zunehmend belastend und Corona hat diese Entwicklung weiter verstärkt.

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

### Vor allem ist es eine Frage der Energie!

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

**Die in sich selbst ruhende Persönlichkeit – ein geniales Gesundheitssystem**



**Paul ist eine belastete Person (X):**

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

**Paula ist eine in sich selbst ruhende Person (X):**

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

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

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

**Unser Ziel sind Kraftorte, in denen wir uns wohlfühlen!**

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



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

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

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

*Und was macht Corona mit uns?*

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

### Es gibt immer mehr Kinder mit einer erweiterten Wahrnehmung

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

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

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

**Die Idee der Kraftorte könnte dabei eine sehr entscheidende Hilfe sein**, wenn sich Menschen allein 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 usw.

**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**



# Zuversicht

Meistens bemühen wir uns um diese in einer Situation, die nach unserer Einschätzung eher ungünstig ausgeht. Es ist diese Mischung aus Vertrauen, Erfahrung und Wunsch, die uns unterstützt, in einem positiven Denken und Erwarten zu verweilen.

Um zuversichtlich zu sein, braucht es unter anderem positive Erfahrungen. Nicht ausschließlich Erinnerungen aus unserem Gedächtnis. Wie unsere Sicht auf die Dinge ist und damit ein Potenzial an Zuversicht, hängt auch von unserem Zusammenspiel von körperlicher und energetischer Kapazität ab, bei unsicherem Terrain auf sicheren und tragenden Boden zu hoffen – zu vertrauen. Wie wir in die Zukunft blicken, wie wir ein Projekt betrachten, wie wir in herausfordernden Situationen ein Abwägen von möglichen Gefahren und positiven Wendungen vornehmen können, all das ist nicht allein vom Kopf steuerbar. Den Körper und die Energie, die jedem von uns innewohnt, dabei mit einzubeziehen, bietet oft ungeahnte Schätze.

Mir begegnet dies immer wieder im Shiatsu. Die wenigsten KlientInnen kommen mit dem Anliegen, eine neue Sicht zu erhalten, neue Ideen zu bekommen. Ich bin zu, ich kann mir nichts mehr merken, ich bemerke eine Enge, es schmerzt hier und da –



das sind die häufigsten Anliegen. Dies durch die Berührung gemeinsam zu betrachten – ich von außen, die KlientInnen von innen der Aufmerksamkeit und der Berührung folgend –, das macht einen großen Teil der möglichen Veränderung aus. Manches ist gar nicht so eng oder fest wie „gedacht“. Manchmal gibt es doch noch mehr Beweglichkeit. Und diese dann sowohl im Kopf von den Gedanken als auch im Körper.

Die Fähigkeit des Körpers zur Heilung hat viel mit Zuversicht zu tun. Er gibt bei Krankheiten nicht auf – er findet Wege. Manche davon sind nicht sofort als unterstützend wahrnehmbar, z. B. Schmerzen. Aber voller Zuversicht, dass es Unterstützung gibt, macht der Körper seinen Job. Und das sehr häufig, ohne dass wir es bemerken. Manchmal ohne unser Zutun.

Unterstützen wir uns – geben wir dem Körper, dem Energiefluss in uns und um uns herum mehr Raum.

Dies zu beobachten, lässt mich zuversichtlich sein. Ich muss nicht alles „wissen“. Da gibt es mehr, da gibt es mehr positive Kraft, als ich denken kann. Diese Zuversicht teile ich – mit vielen Shiatsu-PraktikerInnen und KlientInnen – immer wieder sehr gern.



von Birte Ernestus-Holtkamp, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Leiterin der Schule für Shiatsu Hamburg



## Shiatsu

### BASIS-KURS A

mit Birte Ernestus-Holtkamp

10.-12. + 24.-26. Sept. 2021

oder 12.-14.+26.-28. November 2021

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

**SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**  
Schule der berührenden Künste

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.

# KALENDER September

## September

03.–05.09., Online, 3-teiliges Seminar, die 12 Hirnnerven verbinden und aktivieren, mit Einführung, Übungen und Klangcodesitzungen, 160.– € , Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/Seminare

04.09., Eckernförde, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, www.weiss-institut.de

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

05.09., Hamburg, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, www.weiss-institut.de

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

09.09., Steinbergkirche, Klangmeditation, 19:00–20:30 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

09.09., Online, Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel via Zoom, 20:00–21:00 Uhr, Ausgleich 20.– €, Anmeldung erforderlich, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

13.09., Bollingstedt, kostenloser Vortrag über die Kraft des Menstruationszyklus – altes Frauenwissen alltagstauglich neu erfahren und nutzen, 19:00 Uhr, um Anmeldung bis zum 09.09. wird gebeten. Fühle dich auch in oder nach den Wechseljahren willkommen, denn die 4 Mond-Phasen können ebenso ein hilfreicher Kompass sein wie die 4 Mens-Phasen. Anmeldung über info@familienzentrum-silberstedt.de oder 04626 1595, Kontakt: www.kerstinrogge.com

13.–17.09., Steinbergkirche, Vedic Art Basiskurs, 10:00–17:00 Uhr täglich, www.claudia-olivia-gillmann.eu

18.09.–19.09., Jörl, Schamanische Heilkunst, jeweils 10:00–16:00 Uhr, Thema Verbindung zur Natur:

Wir nehmen auf unterschiedliche Weise Kontakt zu Bäumen auf, stellen Heilsalben her, erfahren Neues über das Leben im Bienenstock und über die Heilkräfte von Honig, Propolis, Wachs u. v. m., Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, Göttinnen-yoga.de

21.09., Steinbergkirche, Klangmeditation, 19:00–20:30 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

23.09., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teilnehmer, Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180.– €, Infos und alternative Terminabsprachen: Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

09.09., Onlineseminar „Schatzkiste Aura – Wahrnehmung, Reinigung, Pflege“, Christiane Larissa Apel via Zoom, 19:30–21:30 Uhr, Ausgleich 35.– € Anmeldung erforderlich, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

24.09., Eckernförde, Vortrag, Song of Waitaha Das Vermächnis einer Friedenskultur in Neuseeland, 19:00 Uhr, 15.– €. Winfried Altmann ist der Übersetzer der englischen Ausgabe ins Deutsche, seit 1996 vom „Song of Waitaha“ begleitet, Freund und Botschafter der Waitaha. Er ist ein ausgesprochener Kenner und wird uns in die tiefe Weisheit und die Inhalte des „Songs“ führen. Anmeldung 04351 7674832, info@impulseseminare.de

24.09., Niebüll, Klangentspannung zum Wochenende, 18:30–20:00 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

25.09., Bad Oldesloe, Bringe Licht in deine Schatten, 15:00–18:00 Uhr. In Zweiergruppen kristallisierst ihr eure Schattenseiten heraus und bekommt wichtige Schritte an die Hand, um diese dann vollständig zu integrieren und die darin enthaltene La-

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

# KALENDER Oktober

dung zu neutralisieren. Danach könnt ihr über ihre Energie wieder frei verfügen. 30 €, Nähe Bad Oldesloe, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, www.birgitdanneberg.com, birgit.danneberg@freenet.de, 0176 73591903

24.09., Eckernförde, Vortrag, Song of Waitaha Das Vermächnis einer Friedenskultur in Neuseeland, 9:00 Uhr, 15.– €. Winfried Altmann, nur auf vorherige Anmeldung, 04351 7674832, info@impulseseminare.de

25.09., Eckernförde, Seminar, Song of Waitaha Das Vermächnis einer Friedenskultur in Neuseeland, 10:00–17:00 Uhr, 150.– € (Ermäßigung auf Anfrage). Winfried Altmann ist der Übersetzer der englischen Ausgabe ins Deutsche, seit 1996 vom „Song of Waitaha“ begleitet, Freund und Botschafter der Waitaha. Er ist ein ausgesprochener Kenner und wird uns in die tiefe Weisheit und die Inhalte des „Songs“ führen. Nur auf vorherige Anmeldung, damit wir uns in Bezug auf Inhalt und Räumlichkeiten entsprechend vorbereiten können, 04351 7674832, info@impulseseminare.de

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

25.09., Eckernförde, Herbst-Tagundnachtgleiche – Ritualworkshop, 11:00 bis ca. 18:30 Uhr, 04351 897956 www.sabinebevendoff.de

25.–26.09., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater, 10 Std. und Materialien 400.– €, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

27.09.–01.10., Vedic Art Basiskurs, Steinbergkirche, 10:00–17:00 Uhr täglich, www.claudia-olivia-gillmann.eu

29.09., Medelby, Vortrag und Diskussion: Nach der Corona-Krise, „Weiter so geht nicht!“ – Die Idee der Kraftorte, ein Weg zu einer nachhaltigen Kultur der Achtsamkeit, 19:00 Uhr, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

## Oktober

02.10., Lebensfreudemesse Kiel, Vortrag mit Christiane Larissa Apel, „Update für die Aura! Die neuen Energien nutzen“, 15:00 Uhr, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

02.10., Barkelsby, 10:00–16:00 Uhr, 5 Jahre EM-Laden Barkelsby, Geburtstagsparty mit Überraschungen für Kunden, Freunde, Geschäftspartner, Interessierte, EM Inntal, der eifolich freundliche EM-Shop, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de

02.10., Eckernförde, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, www.weiss-institut.de

02.10., Süderbrarup, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 80.– €, mit



Energetische Heilarbeit | Lebensberatung | Hypnose  
psychoonkologische Begleitung

Heilraum Kiel | Marion Carnehl  
Schweffelstraße 9 | 24118 Kiel  
info@heilraum-kiel.de | www.heilraum-kiel.de

# KALENDER Oktober

anschl. vegetarischer Mahlzeit, Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

02.–03.10., Eckernförde, Strukturgebende Kräfte, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, Info@ImPulseSeminare.de, www.ImPulseSeminare.de

03.10., Hamburg, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, www.weiss-institut.de

04.–07.10., Steinbergkirche, Vedic Art Vertiefungskurs, 10:00–16:00 Uhr täglich, www.claudia-olivia-gillmann.eu

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

10.10., Steinbergkirche, Klangmeditation, 10:00–17:30 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

11.–14.10., Steinbergkirche, Malkurs „Back to the Point“, 10:00–16:00 Uhr täglich, www.claudia-olivia-gillmann.eu

12.10., Kiel, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 1, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, 0163 4874680, kiel.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

12.10., Online, Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel via Zoom, 20:00–21:00 Uhr, Ausgleich 20,- €, Anmeldung erforderlich, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

13.10., Medelby, Vortrag und Diskussion: Wenn das Miteinander belastet ist – in der Familie, in der Kita, Schule, am Ausbildungsplatz und Arbeitsplatz, 19:00 Uhr, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

13.10., Flensburg, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 1, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitetshuset, Norderstr. 49, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

14.10., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teilnehmer, Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180,- €, Infos und alternative Terminabsprachen Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

14.10., Flensburg, Infoabend, EMMETT Technique, sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, 19:00 Uhr, Flensburger Gesundheitsverein e. V., Bismarckstr. 52 a, 24943 Flensburg, Doris Voss, 0162 8251333, www.emmett-therapy.com, www.doris-voss.com

15.10., Niebüll, Klagentenspannung zum Wochenende, 18:30–20:00 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

16.10., Bad Oldesloe, Bringe Licht in deine Schatten, 15:00–18:00 Uhr. In Zweiergruppen kristallisierst ihr eure Schattenseiten heraus und bekommt wichtige Schritte an die Hand, um diese dann vollständig zu integrieren und die darin enthaltene Ladung zu neutralisieren. Danach könnt ihr über ihre Energie wieder frei verfügen. 30 €, Nähe Bad Oldesloe, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, www.birgitdanneberg.com, birgit.danneberg@freenet.de, 0176 73591903

16.10., Süderbrarup, Aufbaukurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 2, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Meridiane verbinden usw., 80,- €, mit anschl. vegetarischer Mahlzeit, Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

16.–17.10., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater; 10 Std. und Materialien 400,- €, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

19.10., Kiel, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 2, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, 0163 4874680, kiel.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

20.10., Barkelsby, Infonachmittag, Gesundheit und Wohlbefinden mit EM: Darm, Immunsystem und Haut, 17:30 Uhr, EM Inntal, der erfreulich freund-

# KALENDER November

liche EM-Shop, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de

20.10., Flensburg, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 2, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitetshuset, Norderstr. 49, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

21.10., Steinbergkirche, Klangmeditation, 19:00–20:30 Uhr, www.claudia-olivia-gillmann.eu

20.10., Medelby, Vortrag und Diskussion: Nach der Corona-Krise, „Weiter so geht nicht!“ – Die Idee der Kraftorte, ein Weg zu einer nachhaltigen Kultur der Achtsamkeit, 19:00 Uhr, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

23.10., Flensburg, Selbsthilfe-Workshop zum Schnupperrn, EMMETT Technique, sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, Doris Voss, 0162 8251333, www.emmett-therapy.com, www.doris-voss.com

22.–24.10., Online, 3-teiliges Seminar, die 12 Hirnnerven verbinden und aktivieren, mit Einführung, Übungen und Klangcodesitzungen, 160,- €, Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/Seminare

26.10., Kiel, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 3, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, 0163 4874680, kiel.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

27.10., Flensburg, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 3, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitetshuset, Norderstr. 49, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

30.10.–31.10., Schamanische Heilkunst, jeweils 10:00–16:00 Uhr, Thema Heilsteine: Hier geht es weniger darum, wie die einzelnen Steine heißen, sondern wie wir damit arbeiten können, z. B. Chakren aufladen, Aura reinigen, Steine programmieren mit heilenden Energiesätzen u. v. m., Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, Göttinnen-yoga.de

30.10., Flensburg, Selbsthilfe-Workshop zum Schnupperrn, EMMETT Technique, sanft, schnell und

effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, Doris Voss, 0162 8251333, www.emmett-therapy.com, www.doris-voss.com

## November

04.11., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teilnehmer, Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180,- €, Infos und alternative Terminabsprachen Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

04.11., Online, Öffentliches Channeling mit Christiane Larissa Apel via Zoom, 20:00–21:00 Uhr; Ausgleich 20,- €, Anmeldung erforderlich, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

06.11., Eckernförde, Dunkelheitsritual – Singworkshop und Ritual, 11:00 bis ca. 18:30 Uhr, 04351 879756 www.sabinebevordorf.de

06.11., Bad Oldesloe, Bringe Licht in deine Schatten, 15:00–18:00 Uhr. In Zweiergruppen kristallisierst ihr eure Schattenseiten heraus und bekommt wichtige Schritte an die Hand, um diese dann vollständig zu integrieren und die darin enthaltene Ladung zu neutralisieren. Danach könnt ihr über ihre Energie wieder frei verfügen. 30 €, Nähe Bad Oldesloe, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, www.birgitdanneberg.com, birgit.danneberg@freenet.de, 0176 73591903



**Ihre Quelle  
für Esoterik und Geschenke**

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

06.–07.11., Eckernförde, Kosmogramme, Hans Hansen, Quereinstieg möglich, 210,- € oder 250,- € pro Wochenende, Infos und Seminaranmeldungen, [Info@ImPulseSeminare.de](mailto:Info@ImPulseSeminare.de), [www.ImPulseSeminare.de](http://www.ImPulseSeminare.de), 24340 Eckernförde, Gasstr. 5, 04351 7674832

06.–07.11., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater, 10 Std. und Materialien 400,- €, Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

06.–07.11., Ein Wochenende im JETZT. Gemeinsam verstärken wir das Feld der Präsenz, hören u. a. Beiträge von Eckhart Tolle und lesen aus seinen Büchern. Sa. 10:00 Uhr bis So. 16:00 Uhr mit einer Übernachtung und vegetarischer Biokost. 90 €, Schule für Neues Bewusstsein, 23845 Grabau, [www.neuesbewusstsein.org](http://www.neuesbewusstsein.org), Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, Yogalehrerin, 0176 73591903.

08.-11.11., Steinbergkirche, Vedic Art Vertiefungskurs, 10:00–16:00 Uhr täglich, [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

09.11., Kiel, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 4, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, 0163 4874680, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

10.11., Flensburg, Infoabend, EMMETT Technique, sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, 19:00 Uhr, Osterallee 88, Doris Voss, 0162 8251333, [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

10.11., Flensburg, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 4, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitätshuset, Norderstr. 49, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

11.11., Steinbergkirche, Klangmeditation, 19:00–20:30 Uhr, [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

13.11., Süderbrarup, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung, Aktivierung der

12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 80,- €, mit anssl. vegetarischer Mahlzeit, Dagmar Längert, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

13.11., Eckernförde, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

14.11., Hamburg, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

16.11., Kiel, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 5, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, 0163 4874680, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

17.11., Medelby, Vortrag und Diskussion: Nach der Corona-Krise, „Weiter so geht nicht!“ – Die Idee der Kraftorte, ein Weg zu einer nachhaltigen Kultur der Achtsamkeit, 19:00 Uhr, Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

17.11., Flensburg, Seminar, Wege der Befreiung – Der Mensch, die Rose und das Kreuz, Teil 5, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitätshuset, Norderstr. 49, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), 0163 4874680, [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

19.11., Niebüll, Klangentspannung zum Wochenende, 18:30–20:00 Uhr, [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

19.–21.11., Online, 3-teiliges Seminar, die 12 Hirnnerven verbinden und aktivieren, mit Einführung, Übungen und Klangcodesitzungen, 160,- €, Dagmar Längert, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de/Seminare](http://www.klangcode.de/Seminare)

20.–21.11., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater, 10 Std. und Materialien 400,- €, Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

21.11., Steinbergkirche, Klangmeditation, 16:00–17:30 Uhr, [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

23.11., Online „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter [kiel@rosenkreuz.de](mailto:kiel@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

24.11., Barkelsby, Infonachmittag, Reinigen ohne Chemie mit effektiven Mikroorganismen, 17:30 Uhr, EM Inntal, der erfreulich freundliche EM-Shop, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

24.11., Kiel, Stille und Begegnung im Tempel, 19:45 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

24.11., Online-Vortrag Update für die Aura! Die Energien der neuen Zeit nutzen! Christiane Larissa Apel via Zoom, 20:00–21:00 Uhr; kostenlos, 0431 88784981, [info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de), [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de)

24.–28.11., Liensfeld, Ostholstein, YogaAuszeit. Gemeinsam verbringen wir 5 Tage im fröhlichen Geiste des YOGA mit gesunder basischer Ernährung zum sanften Entgiften und Entsäuern. Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach und Yogalehrerin, [www.birgitdanneberg.com](http://www.birgitdanneberg.com). Preise und Programm bitte anfragen unter [birgit.danneberg@freenet.de](mailto:birgit.danneberg@freenet.de) oder 0176 73591903

27.11., Flensburg, Selbsthilfe-Workshop zum Schnuppern, EMMETT Technique, sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, Osterallee 88, Doris Voss, 0162 8251333, [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

27.11., Süderbrarup, Aufbaukurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 2, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Meridiane verbinden usw., 80,- €, mit anssl. vegetarischer Mahlzeit, Dagmar Längert, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

29.11.–02.12., Steinbergkirche, Malkurs „Back to the Point“, 10:00–16:00 Uhr täglich, [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

## Dezember

11.–12.12., Flensburg, Ausbildungsstart EMMETT-Practitioner, sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern, Osterallee 88, Doris Voss, 0162 8251333, [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

## 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), 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), 04638 304858

Jörl: Kundalini Yoga, 17:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: 04607 253, [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)



HEILPRAXIS  
HENNING TEXTOR

IRISDIAGNOSE  
ORGONTHERAPIE  
NOSODENTESTUNG  
ORTHOMOLEKULARTHERAPIE  
CHIROPRAKTIK

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

Kiel: Stille im Tempel, 19:00 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Andreas-Gayk-Str. 23-25, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

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

### Dienstag

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

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

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

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

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

Jörl: Start der Jahresgruppe „Schattenkinder“, 18:00 Uhr, Treffen einmal monatlich, immer der 4. Dienstag im Monat. Wir stöbern alte negative Glaubenssätze auf und schauen, wie wir damit umgehen können, lernen, unser inneres verletztes Kind zu schützen, und bekommen Hilfsmittel an die Hand, um Heilung einzuleiten. Das 1. Treffen ist „Schnup-

pern“, danach entscheidest du, ob du das Jahr dabeibleibst oder nicht. 25,- € pro Abend, online oder präsent, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, 04607 253

Kiel: „Gesprächszeit“, jeden 1. Dienstag, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Andreas-Gayk-Str. 23-25, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

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

Silberstedt: Luna Yoga® für entspannte Beckenkraft und Lebenslust von 17:15 bis 18:30 Uhr und 18:45 bis 20:00 Uhr, Anmeldung bitte über die VHS Amt Arensharde 04626 9624 oder vhs@amt-arensharde.de, Kontakt: www.kerstinrogge.com

Süderbrarup: Jeden 3. Dienstag, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 18:00 Uhr, am Feuer mit anschließender vegetarischer Mahlzeit, ca. 1,5 Std., um eine Spende für das Essen wrid gebeten, 04641 9862191, Infos und PayPal: kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

### 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

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

Flensburg: „Gesprächszeit“, jeden 1. Mittwoch, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitätshuset, Norderstr. 49, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

Giekau: Wandlungsgruppe für eine neue Zeit, wir

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

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

Jörl: Kundalini Yoga, 19:30 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: 04607 253, www.göttinnen-yoga.de

Kiel: Offener Singkreis, 19:30–21:30 Uhr, 14-tägig, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Termine: 08. und 22.09., 06. und 20.10., 03. und 17.11.2021 – Änderungen vorbehalten, Kontakt: Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

### Donnerstag

Kostenloses ganzheitliches Telefon-Coaching/ Zuhören, 15:30 bis 18:00 Uhr, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, Termine: 0176 73591903 oder 04539 8997192

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

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

Tarp: Luna Yoga® für entspannte Beckenkraft und Lebenslust von 16:30 bis 18:00 Uhr, Reinschnupern erwünscht, Anmeldung und Kontakt: www.kerstinrogge.com

### Freitag

Bollingstedt: Mit Luna Yoga® durch die Schwangerschaft von 16:00 bis 17:15 Uhr, Anmeldung über info@familienzentrum-silberstedt.de oder 04626 1595, Kontakt: www.kerstinrogge.com

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

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

Eckernförde: Offener Singkreis, 19:00–21:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr.4, 24340 Eckernförde, Termine: 03. und 17.09., 01., 05. und 29.10., 12. und 26.11. 2021, 14-tägig, Kontakt: Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

### Samstag

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

### Sonntag

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

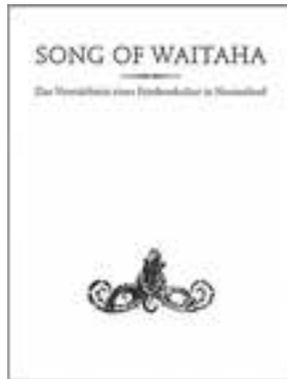
### Monatlich

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

## Song of Waitaha

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, 04351 7674832 oder [info@ImpulseSeminare.de](mailto:info@ImpulseSeminare.de). Ebenso erhältlich: „Wispers of Waitaha“.



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



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

Vortrag mit Winfried Altmann 24.09., 19:00 Uhr, 15,- € und Seminar 25.09., 10:00–17:00 Uhr, 150,- € (Ermäßigung auf Anfrage), nur mit vorheriger Anmeldung unter 04351 7674832 oder [info@impulseseminare.de](mailto:info@impulseseminare.de). (Damit wir uns in Bezug auf Inhalt und Räumlichkeiten entsprechend vorbereiten können).

## Immer Deine Schwester

Mit großer Freude stellen wir Ihnen das erste Buch aus dem Längert-Verlag vor. Es ist die Lebensgeschichte von Petra Teegen, Petra Teegen, Begründerin der ersten Pferdeklappe in Deutschland und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.

Petra Teegen erzählt in bewegenden Abschnitten aus ihrem turbulenten Leben nach ihrem Motto: Nicht die Augen verschließen – sehen und leben. Sie erfüllte sich ihren Berufswunsch aus Kindheitstagen, sie wollte schon immer Krankenschwester sein. Drei Ehemänner begleiteten sie durch ein Leben voller Höhen und Tiefen. Sie war eine angesehene Geschäftsfrau und verhalf einem ihrer Gatten mit einem Lottogewinn zu einer großen Geschäftserweiterung – und verlor wieder alles. Ihre drei Söhne zog sie allein groß und baute nebenher einen Reitbetrieb für Kinder auf. Durch ihre positive Einstellung und ihren starken Willen hat sie sich nie unterkriegen lassen und ist heute ein Vorbild für eine Vielzahl von Pferdeleuten und besonders für Frauen, die es im Leben auch nicht leicht hatten. Heute ist sie eine überaus aktive Rentnerin und lebt ihre Passion „Krankenschwester“ in der Pferdeklappe e. V. Unterstützt von ihren Söhnen und ihren lieben Freunden widmet sie ihre Kraft und Liebe den hilfsbedürftigen, verlassenen und kranken Pferden.



*Immer Deine Schwester, Petra Maria Teegen, Erstausgabe, Sonderedition Hardcover mit Fadenheftung, 136 Seiten, ISBN 978-3-9823533-0-2, 17,90 €.*  
Bestellungen: [info@laengert-verlag.de](mailto:info@laengert-verlag.de)

## Gesund durchs Leben

Krankheiten haben einen Auslöser. Das können auch Mikroorganismen sein. Aber sie sind nicht per se der Grund und schon gar nicht die Ursache für Krankheitssymptome.

Die Ursachen für körperlich in Erscheinung tretende Krankheitsbilder liegen sehr häufig in der frühen Entwicklungsphase eines Menschen und in persönlichen, traumatischen Erlebnissen.

Die Erscheinungsformen körperlicher Krankheitssymptome haben daher oft eine tiefliegende und weit in der eigenen Biografie zurückliegende psychische Ursache.

Die sogenannten Lebensumstände wie Rauchen, schlechter Schlafplatz usw. kommen als Co-Faktoren hinzu. In der öffentlichen Diskussion um Erkrankungen geht es aber leider nirgends um diese persönlichen Zusammenhänge.

Es geht meistens nur um scheinbar objektiv notwendige „Maßnahmen“, um die Symptome zu lindern. Die persönliche Lebensgeschichte bleibt oft ebenso außen vor wie die Frage, wie diesem Menschen konkret und speziell am besten zu helfen ist oder wie er sich prophylaktisch am besten verhalten kann.

Um ganzheitliche Lösungen zu finden, haben wir das Buch „Gesund durchs Leben“ geschrieben.

Das Buch mit 80 Seiten kostet gedruckt 9,90 €.

Wenn Sie uns eine E-Mail an [info@ngev.org](mailto:info@ngev.org) schicken, senden wir es Ihnen als E-Book kostenlos zu.

Herzlichst Joachim und Laura von Natürlich Gesund e. V.

# Kleinanzeigen

### Ausbildungen:

**Ausbildung zum EMMETT-Full-Practitioner**, neuer Ausbildungskurs in Flensburg, Beginn am 11./12.12.2021, Kursleitung: Doris Voss, 0162 8251333, Informationen unter [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com)

### Aura-Soma:

**Atelier Marina Birkert**, Carlshöhe 60, 24340 Eckernförde, individuelle Malangebote im Atelier und in der Natur, Pleinair und mehr, Unterstützung durch das Aura-Soma-Farbsystem, 4 Flaschen Farbberatung, 0171 4186339, [marina.birkert@gmail.com](mailto:marina.birkert@gmail.com), [www.atelier-carlshoehe.de](http://www.atelier-carlshoehe.de)



### Shop:

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

### Unterricht:

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

### Wohnen:

**Ostseeblick**, 2 x 1,5-Zimmer-Wohnung oder Praxis in früherem Bauernhaus, 31/34 m², 300/350 € plus NK, Aschauer Landstrasse 4, 04351 475315, [wh@sh-edv.com](mailto:wh@sh-edv.com)

### Kleinanzeigen aufgeben:

5 Zeilen **ohne** Foto 12,- € und 5 Zeilen **mit** Foto 25,- €. Redaktionsschluss 1. November 2021, [mediaberatung@laengert-verlag.de](mailto:mediaberatung@laengert-verlag.de)

## Zuversicht schöpfen durch Anbindung an die Geistige Welt

Immer mehr Menschen öffnen sich für den Gedanken, dass es neben der physischen, materiellen Welt auch eine geistige, feinstoffliche Welt gibt, die eng mit uns in Verbindung steht. Auch wenn es manch einem geradezu unglaublich erscheint, dass Wesenheiten wie Plejader, Aufgestiegene Meister oder Engel mit Menschen kommunizieren und sogar Botschaften übermitteln, wachsen doch gerade in dieser Zeit der umfassenden Transformation die Sehnsucht und das Vertrauen in die geistigen Ebenen unseres Seins.

Wer tief in sich hineinspürt, umgeben von der Natur oder in der Meditation, der spürt diese große Wahrheit: Lichtvolle Heerscharen wundervoller Helfer stehen bereit, um jeden Einzelnen von uns beim Prozess des Aufstiegs zu unterstützen. Tiefe Heilung darf nun geschehen, in jedem einzelnen Lebensstrom und auf der gesamten Erde.

Die Botschaften und Energieübertragungen aus der Geistigen Welt, die wir durch Medien oder in uns selbst hören und wahrnehmen, schenken

Hoffnung und Zuversicht, Orientierung und Halt. Sie helfen uns dabei, den Blick wieder auf das große Ganze zu richten und uns nicht von den Geschehnissen im Außen irritieren und ablenken zu lassen.

Wir erhalten Wissen und Stärkung – und finden den Mut, uns als Schöpfer und Gestalter unserer eigenen Lebenswirklichkeit zu sehen und entsprechend zu verhalten. Wir allein, jeder Einzelne von uns hat es in der Hand, uns eine Welt der Freude und Liebe zu erschaffen, in der

sich jeder Mensch wohlfühlt und seine Begabungen lebt. Wenn jeder Einzelne von uns dem Ruf des Herzens folgt und glücklich seinen Lebensweg beschreitet, gehören Leid, Missgunst, Kummer und Streit der Vergangenheit an.

Wir befinden uns mitten in einer Zeit der Heilung und wenn wir bereit sind, uns für neue Möglichkeiten der Wahrnehmung zu öffnen, können wir den Weg zum vollendeten Ausdruck unseres göttlichen Selbst finden.

# Channeling Kongress

Im Feld der Heilung

Online  
Event  
2021

Sichere Dir jetzt Dein  
Download-Willkommens-Geschenk  
von 3 Power-Meditationen



Lass uns gemeinsam in das  
Feld der Heilung eintauchen und Wunder erleben ...  
Der Channeling Kongress online  
vom 22.-30. Oktober statt!

Jetzt kostenlos anmelden unter:

[www.channeling-kongress.de](http://www.channeling-kongress.de)



# Unsere Sehnsucht kann fliegen – mit dem Wind der Zuversicht

## Wie könnten wir leben ohne die Zuversicht, dass unsere Sehnsucht ihr Ziel erreichen kann?

Woher die Energie nehmen, ein Lebensziel zu erreichen und die dazu erforderlichen Anstrengungen zu unternehmen? Wie uns den Hürden stellen, die sich in den Weg stellen mögen? Je mehr Zuversicht, desto mehr Wind unter den Flügeln, um der Neugier in unbekannte Gefilde des Lebens zu folgen.

## „Wann bin ich wirklich lebendig?“

Wenn ich frei bin auf meiner Lebensreise, um die wirklich brennenden Fragen zu erforschen: „Warum bin ich Mensch in diesem Universum? Wozu lebe ich auf diesem Planeten?“ Ein lebendiges Leben sehe ich getragen von Vertrauen und der Zuversicht, dass der Mensch auf seiner Lebensreise immer wieder neuen und höheren Sinn sucht und findet.

## Jedoch kommt es manchmal vor, dass man unterwegs in Sackgassen unerwünschter Gewohnheiten und Süchte steckenbleibt.

Anstatt aufmerksam zu schauen, was denn wirklich fehlt, wird dann häufig gegen den sogenannten „inneren Schweinehund“ gekämpft, was meist misslingt. Keine Lösung also, sondern Quelle für neue Schuld- und Versagensgefühle, eine weitere Sackgasse, die den Knoten nicht löst.

Um zu beschreiben, wie Gewohnheits- und Suchtknoten aus einer neuen Perspektive verstanden und aufgelöst werden können, hat Amir Weiss im Dezember 2020 sein erstes Buch „Gewohnheiten ändern und Sucht loslassen“ veröffentlicht. Seine zentrale Frage: „Wer oder was kontrolliert mein Leben?“ Wonach suchen

wir eigentlich die ganze Zeit? Materiell betrachtet haben wir doch alles, vielleicht sogar zu viel? Dennoch die rastlose Suche nach mehr. Ist uns der zuversichtliche Wunsch nach einem sinnerfüllten Leben abhanden gekommen?

Geprägt in einer Gesellschaft, die wesentlich nicht auf menschlichen, sondern wirtschaftlichen Werten aufgebaut ist, haben wir schon früh gelemert, uns eher anzupassen, als unsere Sehnsüchte zu hören und ihnen zu folgen. Anstatt unser Potenzial zu entwickeln, verfangen wir uns oft im Stress des alltäglichen Lebens und sinnentleerter Wiederholungsschleifen. Warum aber lassen wir das zu, oft sogar gegen unseren eigenen Willen?

Dazu Amir Weiss: „In Lärm und Hitze unseres modernen, schnellen Lebens, das immer mehr von Konsum, Konkurrenz und sozialer Isolation geprägt wird, scheint verloren zu gehen, was uns wirklich froh, zufrieden und zuversichtlich machen kann – sich selbst und anderen nützlich zu sein, sich auch dazu immer wieder selbst neu zu erfinden, sich damit zu befreunden, ein Mensch zu sein, zu spüren, dass das, was wir sind und tun, ein Sinn, ein Grund und eine Freude ist, und diese Entdeckungsreise des Lebens mit immer neuen Erfahrungen fortzusetzen.“

Geben wir zu oft der Bequemlichkeit des allzu Vertrauten nach, betäuben wir Unzufriedenheit und den daraus entstehenden Stress, auch durch Alltagsstimulanzien wie Nikotin, Zucker, Alkohol. Diese belasten längerfristig die Gesundheit, schwächen die Entscheidungsfreiheit und führen zu noch mehr Stress. Was aber diesen Stress ursprünglich verursachte, bleibt ungesehen und schadet weiter, solange wir den Kreislauf solcher Mechanismen nicht verlassen.

## Amir Weiss ermutigt gerade jetzt dazu, die Kraft zur eigenen Entscheidung und Freiheit wieder zu entdecken.

Jeden Morgen können wir uns mit neuer Zuversicht entscheiden, so zu sein, wie wir ursprünglich geschaffen sind, als einzigartige menschliche Wesen. Gerade jetzt, in einer Welt, die sichtlich um neue Orientierung ringt, können wir uns entscheiden, unser Leben neu auszurichten und so zur Quelle neuer Freiheit und Zuversicht werden zu lassen.

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, wie mit klarer Neuausrichtung meiner Lebensprioritäten ein frischer Wind von Zuversicht und Vertrauen in mein Leben Einzug gehalten hat, eine Kraft, die mich seither nicht mehr verlassen hat.

Es ist auch diese immer neue Zuversicht, die mir jetzt als Weiss-Therapeutin diesen Artikel ins Ohr geflüstert hat, gespannt, welche Zuversicht er in Ihnen beim Lesen wecken mag ...



Zum Buch:  
<https://weiss-institut.de/buch-weiss-methode>

„Dieses Buch präsentiert neue Einsichten und Erkenntnisse über die Ursprünge von Gewohnheiten und Süchten und zeigt auf, wie sie verändert werden können und wie und warum es passieren kann, dass Gewohnheiten uns daran hindern, so zu sein, wie wir ursprünglich geschaffen sind – als einzigartige menschliche Wesen!“ Amir Weiss  
und zum Weiss-Institut: [weiss-institut.de](https://weiss-institut.de)

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



Amir Weiss  
Begründer der  
Weiss-Methode

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 Stimm- und 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  
Munikalische-  
Prozessbegleitung

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



# Shiatsu

## BASIS-KURS-A

mit Birte Ernestus-Holtkamp  
10. - 12. + 24. - 26. September 2021 o.  
mit Kerstin Rappenecker  
12. -14. + 26. - 28. November 2021

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



**SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**  
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](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.

## 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)

# 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](mailto:kontakt@juergenwillmann.de)  
[www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de)

## Britta Lamp

*Mein Angebot für Dich:  
Kartenlegen  
nach Lenormand und individuell  
gerne auch telefonisch*

*Regenbogenmassage  
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](mailto:elb14611@outlook.de)

EINFACH BESSER SCHLAFEN



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

MICHAELA JACOBS

Auf der Höhe 8 • 24357 Fleckeby

Telefon: 04354 - 2833665

E-Mail: [michaelajacobs@versanet.de](mailto:michaelajacobs@versanet.de)

[www.die-schlafberaterin-sh.de](http://www.die-schlafberaterin-sh.de)

## Klangcode.de

| Atlas- und Wirbelsäulenbalancing  
| Der Vagusnerv –  
Der Selbstheilungsnerv

**Seminare in Süderbrarup:**  
**Grundkurs Vagusnerv 1. Teil:**  
**Samstag 2. Okt. von 14 bis 18 Uhr**  
**Aufbaukurs Vagusnerv 2. Teil:**  
**Samstag 16. Oktober von 14 bis 18 Uhr**

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

# Drachenmagie und PriesterInnenschaft – Avalonische Rückbindung

Die Kraft der Drachen erfüllt schon lange unsere Herzen. Wir – Annika, Christine und Katharina – gehen seit vielen Jahren unseren Weg, begleitet von den Drachen.

Im Verlauf unserer spirituellen Entwicklung hat sich in jeder von uns ihre eigene, ganz individuelle Verbindung mit diesen archaischen Urkräften entwickelt und uns schließlich zusammengeführt, um dieses besondere Geschenk nun auch gemeinsam in die Welt zu tragen.

## Was bedeutet es, den Drachenweg zu gehen?

Es bedeutet, ganz im eigenen Sein anzukommen, sich selbst zu leben und all das zu entzünden, was vielleicht noch im Verborgenen schläft.

Die Drachen helfen uns, das männliche und weibliche Prinzip zu vereinen und Polaritäten zu transformieren. Sie begleiten uns wohlwollend dabei, unsere angelegten Potenziale als Geschenk für uns und für die Welt zu entfalten.

In unserer Seminarreihe „Plasmatisches Glück – Drachenmagie und PriesterInnenschaft“ unterstützen wir Dich dabei, diese wundervolle, schöpferische und heilende Energie in Deinen Körper und in Dein Leben zu integrieren. Dies geschieht in einer

Qualität von Sicherheit und gehaltener Sanftheit, mit Ritualen und Trancereisen, Körperarbeit im Wasser und zu Land sowie Redekreisen.

Die Magie der alten Zeit, die Weisheit der Sterne und die Kräfte von Mutter Erde begleiten uns dabei und lassen die Drachenkraft in Dir erwachen und sich entfalten.

Den Körper zu pflegen, zu ehren und zu nähren, gehört dabei genauso dazu wie die Rückverbindung mit unserer eigenen Magie und den Wurzeln unserer zeit- und grenzenlosen Existenz.

Das wundervolle Seminarhaus „Zeit Ahoi“ in Elsdorf-Westermühlen mit seinem herrlichen Pool- und Wellnessbereich bietet uns an diesen Wochenenden den optimalen und exklusiven Rahmen für diese transformatorische und nährenden Reise zu uns selbst.

Wenn Du Dich gerufen fühlst und Dich mit Deiner Drachenmagie verbinden willst, sei uns herzlich willkommen!

**Seminarreihe Plasmatisches Glück**  
Drachenmagie & PriesterInnenschaft

03.09.21 - 05.09.21  
22.10.21 - 24.10.21  
10.12.21 - 12.12.21

Christine Ullrichberger  
Annika Jarchow  
Katharina Längert

## Seminarreihe Plasmatisches Glück:

Kosten 360 € pro Einzelseminar, gesamte Reihe: 1.000 € Frühbucherpreis bis einen Monat vor Beginn: 333 € bzw. 950 € gesamt.

## Anmeldung und Info:

Annika.Jarchow@coaching-drachenfeuer.de,  
[www.coaching-drachenfeuer.de](http://www.coaching-drachenfeuer.de)

# Der Vagusnerv – die Selbstheilungskräfte der Organe anregen



von Dagmar Längert,  
Klangcode- und Vagusnerv-  
Therapie

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

## So bedingen Funktionsstörungen von Hirnnerven häufig

### – körperliche Probleme:

verspannte/verhärtete Nacken- und Schultermuskulatur, Migräne, Zusammenbeißen der Zähne, nächtliches Zähneknirschen, kalte Hände und Füße, grundloses Schwitzen, Arthritis, Nervosität, Schwindelgefühl/Benommenheit;

### – psychische Probleme:

Reizbarkeit, Groll, Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Phasen, Furchtsamkeit, Alpträume, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Frustration, übermäßiges Tagträumen und Fantasieren;

### – Herz- und Lungenprobleme:

Asthma, Hyperventilation, Kurzatmigkeit, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck;

### – Funktionsstörungen innerer Organe:

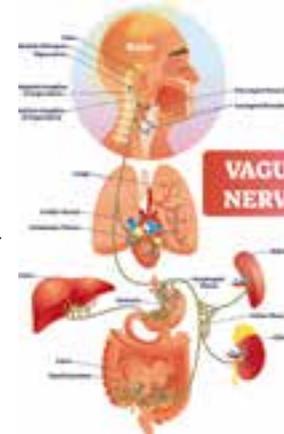
Verdauungsstörungen, Verstopfung, Dickdarmreizung, Durchfall, Magenprobleme, Übersäuerung, Geschwüre, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, übermäßiges Essen;

### – Probleme mit dem Immunsystem:

Infektanfälligkeit, Allergien;

### – Verhaltensprobleme:

häufige Unfälle oder Verletzungen, vermehrtes Trinken oder Rauchen,



übermäßige Einnahme von Medikamenten, Autismus, ADHS, Asperger-Syndrom;

### – Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen:

übermäßiges oder unangebrachtes Misstrauen, mangelnde Kompromissbereitschaft, Verlust des Interesses an der Sexualität;

### – mentale Probleme:

Überbesorgtheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten

### – andere Probleme:

übermäßige Menstruationsschmerzen, Hautprobleme.

Um die 12 Hirnnerven wieder zu verbinden und zu aktivieren, ist dieses Seminar entwickelt worden. In der Einführung erfahren wir, wie die 12 Hirnnerven zusammen funktionieren und wie sie Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht bringen können. Die Übungen nach Stanley Rosenberg beinhalten leichte körperliche Betätigung im Liegen und Sitzen.

Zu den Übungen werden Klangcodes für die Entspannung, die Meridiane, direkt für die 12 Hirnnerven, das gesamte Nervensystem und natürlich den Vagusnerv gesungen.

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

Termine für Vagusnerv-Seminare finden Sie unter [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de).

## Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

**Das ascendium macht den nächsten Wachstumsschritt: Mit dem Generationenwechsel kommen neue Impulse in die bisherige Heilpraktikerschule. Auf der Basis des bewährten Konzepts werden wir mit neuen Angeboten weitere Kreise von Menschen ansprechen, die sich in ihrem Leben weiterentwickeln wollen.**



Wenn im Herbst die Samen in nahrhafte Erde kommen, sind wir zuversichtlich und voll froher Erwartung auf die Früchte, die im nächsten Jahr reifen werden.

Mit diesem tiefen Vertrauen und in großer Freude übergebe ich im Herbst die Leitung der Schule an meinen Sohn Joscha Ivers und säe Neues. Mit der Rückendeckung des bewährten 30-köpfigen ascendium-Teams wird er auf dem in 25 Jahren gewachsenen Boden der Schule die bisherigen Ausbildungsangebote weiterführen und den Lernraum erweitern. Die Keimkraft des Samens ist der Antrieb, möglichst vielen Menschen die Werte des ascendium zugänglich zu machen, ihnen inneres Wachstum und Entfaltung des eigenen Potenzials zu ermöglichen.

Die Schule entfaltet sich zur Ascendium Akademie. Neben der Vermittlung von Inhalten wird dort durch neue Lerntechniken noch mehr Raum für Freude und Kreativität sein.

Begeisterung, inneres Berührt-Sein und das nährende Gefühl des Miteinanders prägen seit 25 Jahren die Schule. Sie wurde für viele zu einem besonderen Ort des Lernens und der Heilung. Ihr dürft gespannt sein auf die Früchte, die ab 2022 aus dem Samen des Übergabeimpulses sichtbar werden.

Dass ich selbst nicht mehr als Schulleiterin alle Fäden in der Hand halten werde, schenkt mir neue Wirkungsräume, in denen ich in der Ascendium Akademie mein Wissen und meine Erfahrung als Therapeutin, Dozentin und Seminarleiterin weitergeben kann.

Ab Ende September biete ich an 11 Samstagen eine einjährige Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an, in der neben Vermittlung von Fachwissen und Beratungsbols der spirituelle Ansatz Berücksichtigung findet. In Theorie und Praxis an eigenen Themen zu arbeiten, wird eine sichere Basis und Handwerkszeug sein für die zukünftige Beratung und Begleitung von Menschen bei ihren täglichen Herausforderungen.

In der Jahresausbildung Ganzheitliche Gesundheitsberatung gebe ich ab November wieder mit Freude mein medizinisches Wissen, meine Erfahrung aus Psychosomatik, Naturheilkunde und



Energiearbeit weiter und unterstütze die Teilnehmer bei der Bewusstwerdung und Selbstverwirklichung.

Sei herzlich willkommen zu unseren monatlich stattfindenden Info-Abenden oder komm zu einem persönlichen Beratungsgespräch. Wir schauen auf deine individuellen Wünsche, die finanziellen Fördermöglichkeiten und finden das für dich passende Konzept. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

### Ausbildungsangebote

- Heilpraktik
- HP für Psychotherapie
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Psychologische Beratung

Wir bieten über 30 naturheilkundliche, spirituelle sowie therapeutische Seminare und Weiterbildungen.

- ▶ Förderung der Ausbildungen/Seminare mit bis zu 90% der Kosten
- Wir informieren euch gern und beraten individuell.



*Frische Impulse  
für Entfaltung*

Hauptstr. 57  
24975 Hürup  
Tel. 04634 – 939 799 0

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

# Fokussiert auf Zuversicht

von Antje Tittelmeier

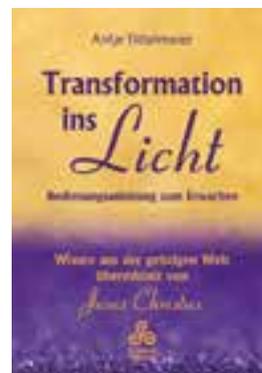
Wenn wir uns die Frage stellen, worauf wir tagesin, tagaus den Fokus richten, wird deutlich, dass es uns im Alltagsgeschehen oftmals nicht wirklich bewusst ist, worauf wir unseren Fokus tatsächlich richten. Zu abgelenkt sind wir im Tagesgeschäft, zu multifunktional unsere Aufgabenbereiche.

Da wollen Telefonate geführt, Mails beantwortet, To-do-Listen abgearbeitet werden, während der Haushalt, die Kinder, das Haustier oder das pflegebedürftige Elternteil gleichzeitig Aufmerksamkeit bekommen sollen.

Nicht selten fühlen wir uns zerrissen zwischen den vielfältigen Aufgaben und verlieren dabei uns selbst aus den Augen. Dazu kommen noch die vielen Nachrichten und Schreckensmeldungen aus aller Welt, die meist nicht spurlos an uns vorübergehen, sondern unseren Geist zerstreuen und damit den Fokus zusätzlich behindern. Gleichzeitig laufen wir Gefahr, uns emotional in den Strudel der negativen Schlagzeilen hineinziehen zu lassen und damit unsere Energie und Aufmerksamkeit auf unschöne Szenarien zu richten, die wir damit natürlich noch verstärken, ohne uns dessen bewusst zu sein. Veranschaulichen wir uns dies an einem Beispiel: Wir wandern durch einen wunderschönen Wald. Plötzlich gelangen wir in ein Gebiet, in dem der Borkenkäfer gewütet hat. Die Bäume sind zum großen Teil abgestorben, sehen grau und trostlos aus. Die gesamte Landschaft wirkt gespenstisch, düster, bedrückend und alles andere als lebendig. Wir haben nun die Wahl, wie wir

darauf reagieren. Richten wir den Fokus auf die Bestürzung, Trauer, Ohnmacht, Wut oder Hoffnungslosigkeit, geraten wir in eine Situation, in der wir dazu neigen, uns aufzuregen, uns Sorgen zu machen oder Mitleid mit den Bäumen zu haben. Alles führt zu einem Absinken unseres Energielevels, in dem dann negative Emotionen vorherrschen. Gelingt es uns, statt Mitleid Mitgefühl zu haben und nicht im negativen, bedrückenden Sog gefangen zu bleiben, haben wir den Blick für die kleinen, hoffnungsvollen Anzeichen, die sich vor uns auftun. Wir sehen auf einmal winzig kleine neue Bäume, die ihre grünen Äste in froher Erwartung auf ein stabiles und gesundes Wachstum gen Himmel strecken. Wenden wir uns diesen Hoffnungsträgern mit unserer Aufmerksamkeit zu, werden wir sofort mehr Kraft und Lebendigkeit spüren. Wir können visualisieren, wie diese zarten, kleinen Pflänzchen zu einem grünen Wald heranwachsen, der wieder ein Ort der Erholung wird und vollkommen regeneriert und leuchtet. Senden

wir doch unseren Segen zu all den wachsenden Bäumen und werden wir uns dieser lichtvollen Geste bewusst. So kann unsere Zuversicht der Natur helfen, wieder in die Urkraft und Ordnung zurückzufinden. Und wir selbst profitieren ebenfalls sehr von dieser positiven Ausrichtung, da wir bei uns bleiben, das Gute verstärken und das Lichtvolle anziehen. So lässt uns gemeinsam das Feld der Zuversicht verstärken und eine freudvolle, friedliche und glückliche Zukunft gestalten!



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

# Von der Macht der Wörter, den so vielen unterschwelligen Botschaften der Kommunikation und deren großen Einfluss auf das eigene Selbstvertrauen ...

Ein liebevoller Blick, eine Geste, Berührung, ein gut gemeintes Wort. Wir alle wissen um die positive Wirkung dessen, kennen aber sicher auch die andere Seite der Medaille.

Die Vielschichtigkeit unserer Art der Kommunikation ist groß, doch so authentisch, klar und offen unsere Körpersprache auch ist, unsere Wortsprache ist es leider oft nicht.

Denn hier finden laute und leise Töne, Untertöne, Misstöne und viele versteckte Botschaften ihren Weg. Missverständnisse, verbale Verletzungen und auch Grenzüberschreitungen gibt es zuhauf. Und dass die Macht der Wörter genauso groß ist wie die Energie, die mit ihnen transportiert wird, ist uns doch „eigentlich“ allen bewusst, ob wir nun auf der Sender- und/oder Empfängerebene sind.

Welche Folgen die eigene Sprache, eingebettet in sein Kommunikationsumfeld, auf die Beziehung zu sich selbst und andere haben kann, dazu möchte ich einen kleinen Einblick geben. Denn die Themen rund um Körpersprache, Wortsprache und mögliche, daraus entstehende Probleme sind oft Bestandteil meiner Arbeit.

Zum Beispiel:

Das Vertrauen in die eigene Stimme und den Ausdruck der eigenen Gefühle und Gedanken braucht Urvertrauen, Sicherheit und Geborgenheit, was im besten Fall schon in der Kindheit gestärkt wird. Auf diese Weise dürfen eigene starke Wurzeln wachsen, die ihr Zuhause in unserem Schoßraum haben.

Das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit, Wahrheit und Intuition braucht klare, ehrliche, liebevolle und ermutigende Berührungen, Gesten, Blicke und Erfahrungen von klein auf. Auf diese Weise dürfen wir lernen, klar und offen durch

unseren Körper und unsere Sprache zu kommunizieren, zu wirken, zu lieben, zu leben und uns zu zeigen.

Die Realität sieht oft anders aus. Sie lehrt uns allerdings auch, sich aus alten Mustern lösen zu dürfen, um Neues entstehen zu lassen, wenn die Bereitschaft vorhanden ist.

Deshalb liegt es mir sehr am Herzen, das Bewusstsein und Vertrauen rund um die Weisheit seines Körpers und seiner einzigartigen Persönlichkeit zu fördern. Ob nun in meiner Einzelbegleitung oder auch in den Luna Yoga® Kursen.

Meine Kurse finden übrigens wieder live und in natura statt. Hurra!

Neu im Angebot sind Luna Yoga® für Schwangere und eine kostenlose Vortragsreihe zu Themen rund um Menstruation, Beziehungen, Sexualität, Rollenbilder etc.

Mehr Infos findest du wie immer unter [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com).





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

## Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

### Systemaufstellungen

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

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

### Der Ursprung

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

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

### Das Schicksal

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

### Bestimmung

ist das, was uns beschieden ist.

### Begrenzung

ist das, was wir erleben.

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

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

### Die Familienaufstellungen

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

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

### Der Antrieb,

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

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

### Ein weiterer Schwerpunkt

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

### Systemaufstellungen

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

### Biografie

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

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

## Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne  
**Theorie und Praxis**

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



Paare  
Institutionen  
Organisationen  
Einzelpersonen

Dr. Dietmar Höhne • Drögeneck 8 • 24955 Harrislee  
0461 1682010 • dietmar.hoehne@gmx.de  
[www.dietmar-hoehne.de](http://www.dietmar-hoehne.de)



von Bettina und Jürgen Dahlke

Thema

## Zuversicht

Ja, mit der Zuversicht ist das zur Zeit so eine Sache. Ich bin da gerade etwas hin- und hergerissen. Wir haben jetzt einen Sommer, in dem wir wieder etwas aufatmen können, was Corona und Co. betrifft, aber die Wetterlage macht vielen zu schaffen. Hier in Schleswig-Holstein ist alles im grünen Bereich, aber in einigen Teilen Deutschlands sieht es ja ganz anders aus.



Runensprays, ab Herbst im Shop erhältlich

Ich hatte in den 80er Jahren für ein Jahr eine ABM-Stelle im Nordfriesischen Institut in Bredstedt. Dort habe ich mit einem Kollegen das Zeitungsarchiv neu geordnet. Aus sämtlichen Zeitungen werden Artikel gesammelt, die für Nordfriesland auf irgendeine Art interessant sind. Ich bekam einen Ausschnitt aus den 60er Jahren in die Hände, in dem Wissenschaftler warnten, wenn wir so weiter machen würden mit dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß (wohlgemerkt 60er Jahre!), hätten wir mit verheerenden Unwettern spätestens in den 2000er Jahren zu rechnen. Hat das zu der Zeit irgendjemanden interessiert?

Jetzt, wo es zu spät ist, jammern alle, aber ändern will trotzdem keiner etwas. Es fällt mir besonders schwer, meine Zuversicht zu bewahren, wenn dann noch so tolle junge Leute wie Greta beschimpft und diffamiert werden, anstatt sie zu bewundern für ihre Zivilcourage. Oder wenn ein Wort wie Gutmensch zum Schimpfwort wird. Okay, jetzt hör auch ich auf zu jammern ...

Zuversicht ist meiner Meinung nach eine innere Haltung, ein achtsames Denken und Sein.

Zuversicht ist, sich zu trauen, Kinder in diese Welt zu setzen (ich bin gerade wieder zweimal Oma geworden), weil es bedeutet, daran zu glauben, dass es hier gut weitergehen wird. Zuversicht ist, neue Projekte in die Welt zu bringen. Ich entwickle zur Zeit Runensprays, woran ich viel Freude habe. Sie werden im Herbst auf den Markt kommen, schau dann gern einmal auf meine Internetseite, dort wird es aktuelle Informationen dazu geben.

Bis bald, in Vorfreude auf das, was kommt ...

Eure Amitola

**LICHTPUNKTE**

Hier bekommst du  
Bücher zum Thema

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

Partnerin des Schöner Verlags und Satsum Versand  
Öffnungszeiten siehe Text.

Bettina Dahlke - Paulsgabe 13 (B 200) - 24992 Jöel  
www.gottinnen-yoga.de

Bettina & Jürgen  
Dahlke

Ausbildung  
zum/zur  
Schamanischen  
Heilkünstler/-in

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

# Geomantie Hans Hansen

## Hans Hansen ...

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

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

## Alles lebt ... und so auch die Erde!

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

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

## Geomantie ist ...

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

## Unsere Seminarreihe,

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

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

## Der Film als DVD



# Jetzt geht's los!

## Das Buch



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

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

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

## 16. Ausbildung und Seminare

04.–05. Sept. Grundlagen

02.–03. Okt. Strukturgebende Kräfte

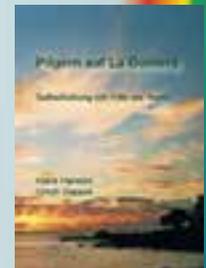
06.–07. Nov. Kosmogramme

04.–05. Dez. Göttin der Landschaft

7 weitere Seminare in 2022

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

## Urlaubsseminar: Pilgern auf La Gomera immer im April



Das Buch zum Seminar

## Orts- und Hausheilungen

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

## Infos und Seminaranmeldungen

[Info@ImPulseSeminare.de](mailto:Info@ImPulseSeminare.de)

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

24340 Eckernförde • Gasstr. 5 • 04351 7674832

# Zuversicht

**Der Duden erklärt es so:**

**Festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft, auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen**



von Claudia Olivia Gillmann

Das Wort Zuversicht mutet für mich fast ein wenig altmodisch an.

In mir löst es etwas Vertrautes aus, es wird mir warm ums Herz.

Das Wort SICHT ist enthalten, eine Hinwendung zu einer Richtung, einer (neuen) Sichtweise?

Möglichkeiten schwingen mit, öffnen Türen für unterschiedliche Wahrnehmungen.

Zuversicht ist eine kostbare Ausrichtung auf ein lichtvolles, positives Lebensgefühl.

Mein innerer Regler ist ausgerichtet auf positives Denken und Handeln, auf Lebensbejahung und Lebensmut.

Doch das war nicht immer so.

In jüngeren Jahren war mein Leben oft durch ein anderes Lebensgefühl geprägt.

Ich hatte kein Selbstvertrauen, keine Erdung, wusste nicht, wer ich bin, orientierte mich an äußeren Attributen.

Tough zu sein, ein starkes Durchsetzungsvermögen und ein ausgeprägtes Ego zu haben, waren in meinem vorigen Berufsleben in der Modebranche gang und gäbe – und natürlich ein großes Konkurrenzdenken.

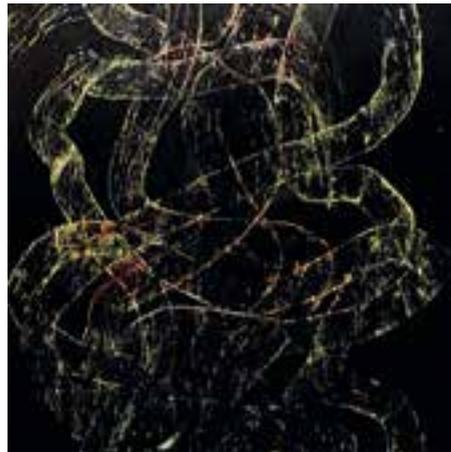
Bis ich an einem seelischen Tiefpunkt angelangt war.

Tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich mich um mein Inneres kümmern musste.

Dringend!

Rückblickend lebte ich in der Trennung zu mir statt in der Einheit von Körper – Geist – Seele.

Etwas in mir schaffte es dann immer wieder, mich in die hoffnungsvolle Ausrichtung zu schubsen.



Seelenchaos  
(c) Claudia Olivia Gillmann

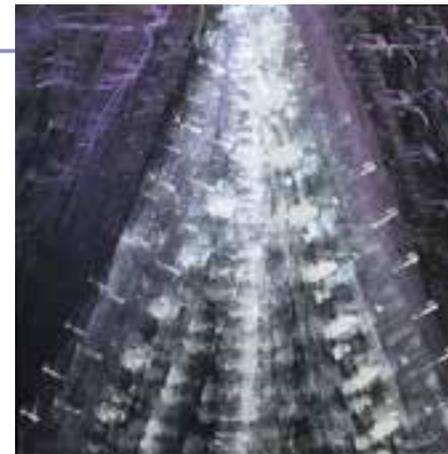
Von da an richtete ich meine inneren Regler zum Licht.

Vielleicht kennst du den Satz: „Wenn die Seele bereit ist, kommt der Meister.“

So kamen über die Jahre die Meister zu mir, mal in männlicher, mal in weiblicher Form.

Und sie holten mich dort ab, wo ich in meinem Bewusst-Sein war, um mir den Übergang zur nächsten Stufe aufzuzeigen.

rechts: Kristallklangschwingungen  
Foto (c) Claudia Olivia Gillmann



Kosmische Unterstützung – ein Portal tut sich auf  
(c) Claudia Olivia Gillmann

## Das WAS ergab sich aus dem WER

Intuitives Malen, Ausdrucksmalen, Malen nach Themen ließen mich wieder mit meiner Kreativität in Kontakt kommen. Ich fühlte mich endlich wieder zu Hause.

Und so ging die Reise weiter. Spirituelle Erkenntnisse wurden in Ausbildungen vertieft.

Wer sich einmal auf den Weg gemacht hat, weiß, dass es kein Zurück gibt.

Jahre später traten die Kristallklänge in mein Leben. Wieder ein allumfassendes Gefühl, zu Hause zu sein.



## Und heute?

Heute gebe ich genau das, was mich nährt, an Menschen weiter, die wieder Kontakt zu ihrer Seelenebene haben möchten.

## Transformation mit Klang und Farbe!

Intuitives Malen nach Vedic Art, Klangmeditationen, Energetische Einzelbegleitungen mit meiner Klangliege „Calypso“ und Klang-Mal-Workshops, wenn ein Thema ruft. Vielleicht fühlst du dich angesprochen. Ich freue mich auf dich!

Claudia Olivia Gillmann  
info@claudia-olivia-gillmann.eu  
www.claudia-olivia-gillmann.eu





## Thema

# „In der Zuversicht liegt der Optimismus, der der Hoffnung fehlt“ (M. B. Hermann) oder: Warum es immer noch etwas zu entdecken gibt!

von Christiane Larissa Apel

**Als ich hörte, das Thema dieser Ausgabe heißt „Zuversicht“, war mein erster Gedanke: „Wie schön!“ Mein zweiter: „Ach du Schreck, was soll ich denn dazu sagen, was ich nicht schon tausend Mal gesagt habe?“**

Also habe ich gegoogelt und viele Sinnsprüche gefunden. Hängengeblieben bin ich bei diesem Satz des Schriftstellers M. B. Hermann. Ich hatte sofort ein Lächeln im Gesicht.

Ja, dachte ich, ja, das stimmt.

Hoffnung kann es noch geben, wenn keine Zuversicht da ist. Dennoch ist Zuversicht nicht „weniger“ als Hoffnung. Sie ist etwas anderes. Sie kommt danach.

In der Hoffnung liegt neben dem Glauben daran, dass alles gut wird, die Energie, abgeben zu dürfen, sich komplett hinzugeben und einfach einmal nicht zuständig zu sein. Die Hoffnung umfasst und akzeptiert den Zustand der Ratlosigkeit, des Erschöpfseins, der Passivität, manchmal der Schockstarre.

### Aus ihr kann Zuversicht erwachsen ...

Zuversicht hat tatsächlich sehr viel mit Optimismus zu tun, mit Lebensfreude, mit Fröhlichkeit.

In dem Wort steckt Lebendigkeit, Aufbruch, das Gefühl, Mitgestalter zu sein von dem, was kommt. Ich nehme mein Leben in die eigenen Hände, wissend – spürend – glaubend, dass ich getragen und unterstützt werde, von irdischen und – wer mag - himmlischen Kräften.

Ich mache den Rücken gerade, trotz widriger Umstände, stehe wieder auf und gehe ans Werk.

Beide Wörter beinhalten die Kraft des Vertrauens, sie sind abhängig davon. Vertrauen ist das Fundament, der Schlüssel. Ohne Vertrauen weder Hoffnung noch Zuversicht. Es gibt ein inneres Wissen, diese Urkraft des Vertrauens, wir alle kennen es. Nicht zaghaft, wie die Hoffnung es manchmal ist, sondern stark, sicher und ruhig.

Aber neben dem Vertrauen und der Hoffnung brauchen wir eben auch die zupackende Zuversicht.

Ein Blick in die Flutwassergebiete zeigt neben all dem Schrecklichen etwas sehr Beeindruckendes. Die spontane, selbstlose und für viele selbstverständliche Hilfe und Unterstützung, die die Menschen mitten in ihrem von Wassermassen und



Schlamm zerstörten Wohnorten, ihren zertrümmerten Häusern und vernichteten Existenzen gerade erleben, kann tatsächlich genau das geben: den Blick nach vorn, die vermittelte Gewissheit, dass es zu schaffen ist, das Gefühl, nicht allein zu sein, das Aufatmen, um Kraft zu sammeln.

Menschen, die ähnliches erlebt haben, berichten davon, dass diese Gesten des Mitgefühls ihnen ermöglicht haben, zuversichtlich zu sein. Und eben anzupacken.

Sie erleben, in all dem persönlichen Grauen, in all der Verzweiflung, dass es anderes und mehr gibt als den Besitz. Sie erfahren in ihrer Trauer, dass es eine Gemeinschaft gibt, die sie trägt. Und berichten, dass diese Erfahrung rückblickend wichtiger war als die Sorge um den materiellen Verlust.

Daraus speist sich Zuversicht. Und lässt weitermachen, selbst wenn da streckenweise das Gefühl einer völligen Überforderung vorhanden ist.

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





Thema

## Ganz entspannt im Hier und Jetzt

**Die Zeit treibt uns voran, wir leben und wir sterben in ihr, alles vergeht und entsteht wieder neu, um dann wieder erneut zu vergehen. Wir säen und wir ernten und werden von Erfolgen oder Niederlagen bewegt, alles dreht sich um unseren kleinen Wirkungskreis und ist in steter Entwicklung. Abends verabschieden wir uns vom Tagesgeschehen und fangen am nächsten Morgen wieder neu an.**

### Alles reißt der Strom der Zeit mit sich.

Was gestern war, ist morgen schon vorbei, ist vielleicht aufgehoben, vergessen oder zurückgelassen. So machen wir unentwegt Erfahrungen und stehen immer wieder vor der Schwelle von etwas Neuem. Manchmal kommt alles zusammen – Angst, Erwartung, Hoffnung, Glaube ...

Wir betreten unbekanntes Gebiet und gehen zögerlich die notwendigen Schritte, bis wir uns auch damit ganz sicher fühlen. Wir lernen pausenlos hinzu, eignen uns Fähigkeiten an, werden von Begeisterung getrieben oder von Mutlosigkeit geplagt, beginnen aber immer wieder von vorn, um Neues zu erleben und uns in unseren vielfältigen Betätigungen zu verwirklichen.

Wir werden älter und blicken zurück auf unsere Kindheit, Jugend und unser Erwachsenenalter und werden reifer und weiser im täglichen Stirb und Werde.

Ob alt oder jung, ob Mann oder Frau, alle wandeln in der Zeit, gehen ihren Weg, halten inne und blicken nach vorn in die Richtung ihres Lebensweges, um etwas Bleibendes aufzuspüren inmitten des Vergänglichen. Was auch immer uns im Laufe der Zeit berührt oder prägt, es zieht vorüber. Die Nachrichten über Katastrophen jagen einander, welche entscheidenden Eindrücke bleiben davon?



von Christiane Goebel,  
Goldenes Rosenkreuz

Sind wir achtsamer geworden, ehrfürchtiger, haben wir Mut entwickelt, Trauer oder Freude? Wir erleben Fülle inmitten der Leere und Glaube und Hoffnung inmitten des Zweifels.

In gewissem Sinne ist der Glaube an Fortschritt die Voraussetzung unseres Handelns. Wenn wir nicht davon überzeugt sind, dass sich durch unser Handeln etwas bessert, sind unsere Taten sinnlos. Wenn wir den Acker bestellen oder etwas bauen oder erschaffen, wollen wir das Leben reichhaltiger machen, es ergänzen und unsere Ernte austeilen. Die Entdeckung unseres eigenen inneren Wesens schließlich braucht eine gewisse Zeit der Erforschung und der inneren Ruhe. Wir können dann in einem besonderen Moment zu der Erkenntnis kommen, dass in uns ein Bewusstsein wirksam ist, das weit über die Grenze unseres herkömmlichen Zeitempfindens hinausgeht.

In unserem Geist lebt eine Tendenz zum Ganzwerden, das bis zum tiefsten Grund vordringen möchte, um das Ziel und den Sinn des Lebens immer besser zu begreifen. Je klarer wir uns bewusst werden, dass uns in unserem fortschreitenden Lebenslauf die Fähigkeit erwächst, uns vertrauensvoll von beengenden Vorbehalten zu lösen, desto stärker können wir uns auf die tragende Kraft des göttlichen Urgrundes einlassen und uns auch ganz und gar darauf verlassen.

In diesem Sinne ist der Bibelspruch zu verstehen:

*„Wer sein Leben festhalten will, wird es verlieren, wer aber bereit ist, es einzusetzen und hinzugeben um meinetwillen (um der ewigen Liebe Gottes willen), der wird es gewinnen.“ (Matthäus 10,39)*

Wir wollen unser Leben verstehen und den Sinn darin erkennen und gehen mit unseren Vorstellungen vielleicht auch über das eigene Leben hinaus in die Zukunft der gesamten Menschheit, die im Laufe der Zeitalter unentwegt vielen umwälzenden, epochalen Entwicklungen ausgesetzt war. Das menschliche Leben ist eingespannt in zyklische Bewegungen des Naturgeschehens, in den Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter, Geburt und Tod. Wie der Kreis keinen Anfang und kein Ende hat, so ist auch die Menschheitsgeschichte eingespannt in den Rhythmus des Naturgeschehens.

Das Leben bedeutet Veränderung, Entwicklung, Werden, Blühen und Vergehen und die Erkenntnis, dass wir in einer unruhigen, konfliktreichen Welt keine Vollkommenheit finden können. Erst wenn wir es wagen, uns mit unserem Bewusstsein aus diesem Kreislauf herauszustellen, machen wir die Entdeckung unserer eigenen höheren Vernunft, die mit der Erkenntnis verknüpft sein kann, dass wir uns



aus dem Bann des Naturkreislaufs befreien können. Wir können dann erkennen, dass die Welt von Gott erschaffen wurde, also einen Anfang hat und eine erlösende Vollendung. Diese Erlösung vollzieht sich nicht linear in der Zeit, sondern in der Herzensmitte der Gegenwart, im Hier und Jetzt, und kann den Menschen unmittelbar mit dem unvergänglichen Licht der Seele beleben.

Eine Erfüllung mitten in einer aussichtslosen Leere, Freude inmitten eines Kummers, Liebe inmitten von Hass und Zwietracht, Hoffnung anstelle von Angst, Gelassenheit trotz unerfüllter Wünsche und Bedürfnisse. Erst wenn wir in unser stilles, waches Herz hineinhorchen, verliert die Zeit an Bedeutung. Wir sind aufgerufen, in der Gegenwart unser Lebensgeschenk zu finden, denn weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft können wir uns gegenwartsbezogen ausrichten.

Die vierte Dimension der Allgegenwart steht uns allen im Hier und Jetzt zur Verfügung. Wenn wir durch das Tor der Ewigkeit schreiten, hebt die Zeit sich auf und schenkt uns die Gelassenheit, die wir brauchen, um die Kraft der Gottesliebe in uns aufzuspüren. Das Gestern ist vorbei, das Morgen noch nicht da. Das Ticken der Tage hat ein Ende. Die Zeit des Herzens ist gekommen. Die Liebe, mit der wir jetzt lieben, „hört niemals auf“ (1. Korinther 13,8).

**Am Ende hören Glaube und Hoffnung auf, aber die Liebe bleibt und wird vorherrschen für das ganze Leben in der Vollendung.**

Hermes Trismegistos galt von der Spätantike bis zur Frühen Neuzeit als Verfasser einer Reihe von philosophischen und alchemistischen Schriften, die als Zeugnisse uralten Wissens geschätzt wurden und nachweislich direkte Einflüsse auf die christliche Gnosis des 3. und 4. Jahrhunderts hatten.

Im „Corpus Hermeticum“ lesen wir etwas über das Verhältnis Gottes zum All:

*„Gott macht die Ewigkeit, die Ewigkeit macht die Welt, die Welt macht die Zeit und die Zeit macht das Werden. Das Gute, das Schöne und das Wahre bilden gleichsam das Wesen Gottes; das Wesen der Ewigkeit ist Unveränderlichkeit; das Wesen der Welt ist Ordnung; das Wesen der Zeit ist Veränderlichkeit und das Wesen des Werdens ist Leben. Geist und Seele sind die aktive offenbarende Kraft Gottes; Dauerhaftigkeit und Unsterblichkeit sind die Wirkungen der Ewigkeit; die Welt hat als Wirkungen die Rückkehr zur Vollkommenheit und die Denaturierung; die Zeit hat als Wirkungen das Zunehmen und das Abnehmen; das Werden hat als Wirkung die Eigenschaft. So ist die Ewigkeit in Gott, die Welt in der Ewigkeit, die Zeit in der Welt und das Werden in der Zeit. Und während die Ewigkeit rund um Gott ruht, bewegt die Welt sich in der Ewigkeit, vollzieht die Zeit sich in der Welt und wird das Werdende in der Zeit.“ (2. Buch des Corpus Hermeticum Verse 4-8)*

*„Gott ist ein Gott der Gegenwart. So wie er dich antrifft, so akzeptiert und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen bist, sondern als das, was du jetzt bist.“*  
Meister Eckhart

*„Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“*  
Dietrich Bonhoeffer

# Gesprächszeit

jeden ersten Dienstag 19:30 Uhr  
Kiel – Andreas-Gayk-Str. 23–25  
14.09. – 05.10. – 02.11. – 07.12.

jeden ersten Mittwoch 19:30 Uhr  
Flensburg – Aktivitätshuset – Norderstr. 49  
08.09. – 06.10. – 03.11. – 01.12.

## online

Di. 07.09. – Fr. 08.10. – Di. 23.11. – Mi. 8.12.  
19:30 Uhr – Zoom-Link anfragen bei  
kiel@rosenkreuz.de

## Tempeldienste

24.11. – 19:45 Uhr – Stille und Begegnung  
22.12. – 19:45 Uhr  
Kiel – Andreas-Gayk-Str. 23–25

## 5-teiliges Seminar

# Wege der Befreiung Der Mensch, die Rose und das Kreuz

Dienstags 19:30 Uhr  
Kiel – Andreas-Gayk-Str. 23–25  
12.10. – 19.10. – 26.10. – 09.11. – 16.11.

Mittwochs 19:30 Uhr  
Flensburg – Aktivitätshuset – Norderstr. 49  
13.10. – 20.10. – 27.10. – 10.11. – 17.11.

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



## Stille im Tempel

jeden Montag  
vom 06.09. bis 27.12. – 19:00 Uhr  
Kiel – Andreas-Gayk-Str. 23–25



GOLDENES ROSENKREUZ

## Mit Zuversicht im Herzen ...

**Wir haben diskutiert, demonstriert, hingeschaut, weggeschaut, polarisiert, ignoriert ...**

**Wir haben uns darin geübt zu vertrauen ... auch wenn das äußere Bild der Erde uns derzeit nicht wirklich dazu ermutigt.**

**Wir haben unsere Visionen einer besseren Welt in den Äther geschickt. Unsere inneren Bilder der neuen Erde sind in unseren Träumen gewachsen.**

**Und eigentlich ist bei vielen das tiefe Wissen schon da: Die neue Erde ist bereits geboren.**

Für mich fühlt es sich so an, als ob sich die alte und die neue Welt gerade rasant voneinander wegbewegen. Damit einhergehend geschehen gegenwärtig viele unerwartete Verschiebungen, Veränderungen, Trennungen, Erwachensprozesse und auch Heilungen auf sehr tiefen Ebenen. Viele Seelen erleben zurzeit heftige Ent-Täuschungen. Im Kleinen und im Großen. Die wahren Hintergrün-

de und die Verantwortlichen für unser derzeitiges weltweites Geschehen werden langsam, aber sicher offengelegt.

Und nun kommt auf die Lichtarbeiter der wahrhaftig herausforderndste Teil des Aufstiegsprozesses zum Tragen: inmitten des großen Wandels zentriert und mit Zuversicht im Herzen zu SEIN.

Sich dem Unbekannten hinzugeben – ohne Furcht und im Vertrauen darauf, dass die göttliche Gnade am Wirken ist. Herzenswärme und Güte denen zu schenken, die verzagen. Klarheit und Kraft denen anzubieten, die orientierungslos sind. Bedingungslos zu lieben, besonders jene, die nun neu erwachen und erkennen, dass ihre bisherigen Weltanschauungen Illusionen waren.

Jetzt dürfen wir uns selbst überprüfen, inwieweit unser Ego uns noch lenkt, denn in diesem Abschnitt ist es barmherzig, sich von jeglicher Be- und Verurteilung zu verabschieden, auch wenn es schwerfällt ...

In meiner energetischen Ausbildung habe ich gelernt, dass jeder aus einer positiven Absicht heraus agiert und sei das Weltbild dahinter noch so verdreht. Dahinter stehen tiefe Verletzungen, Demütigungen, empfundene Ungerechtigkeiten



von Doris Voss

usw. Und dann gibt es ja auch noch die Seelenabsprachen, die wir vor unserer Inkarnation getroffen haben, um zu lernen ...

Wer will da urteilen? Wer kann wirklich alles überblicken, um wahr und falsch zu unterscheiden? Mir fällt das immer schwerer und ich gestehe mir immer öfter ein, dass ich es nicht wissen kann.

Ich weiß, dass ich furchtlos und mutig, mit weit geöffnetem Herzen und voller Zuversicht die neue Erde entdecken möchte. Ich wünsche mir Gemeinschaften, in denen Konkurrenzkampf und Machtspiele keine Chance mehr haben, da die Seelen reinen Herzens und voll bewusst sind.

In diesem Sinne verstehe ich auch meine Arbeit. Ich unterstütze dich in dieser Wandlungszeit sehr gern sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene.

 **Doris Voss**

*Sei du der Schöpfer deines Lebens!*

### **EMMETT Technique**

sanft, schnell und effektiv Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern

#### **Info-Abende: Beginn 19 Uhr**

14.10.21 Flensburger Gesundheitsverein eV.  
Bismarckstr. 52A, 24943 Flensburg  
10.11.21 Flensburg, Osterallee 88

#### **Selbsthilfe-Workshop zum Schnuppern**

23.10.21 Flensburg  
30.10.21 Flensburg  
27.11.21 Flensburg, Osterallee 88

#### **Ausbildungsstart Emmett-Practitioner**

11./12.12.21 Modul 1+2  
Flensburg, Osterallee 88

Anmeldungen erbeten unter 0162-8251333

Nähere Informationen unter  
[www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com)

### **Klangcode Balance**

Mit Hilfe von Klangcodes gebe ich deinem Körper-Geist-Seele-System Schwingungs-Informationen durch kurze gesungene Tonfolgen.

Es ist für mich immer wieder erstaunlich zu erleben, welch schöpferisches Potenzial zur Veränderung und Tiefenentspannung in der Arbeit mit Klängen steckt.

### **Energetisches Heilen**

Energetische Unterstützung kann ein Segen auf dem Weg zu mehr Freiheit und Freude in deinem Leben sein.

Lass dich überraschen von den kreativen und freudvollen Impulsen aus der Geistigen Welt.

[www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)



 **Doris Voss**  
Waldstraße 12b  
24960 Glücksburg  
Tel. 0162-82 51 333

**EMMETT-Technique**  
**Klangcode-Balance**  
**Energearbeit**  
[www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

## Abschied und Trauer

**Die Regenbogenerne** – liebevoll nach Wunsch gestaltete schöne Urnen als Unterstützung für einen tröstlichen, guten Abschied, Inga Bialek – Künstlerin, Keramikerin, Laden Atelier TUCH&TON, Bachstraße 48, 24392 Süderbrarup, 04641 9887929, ingabialek@posteo.de, www.tuch-ton.de

## Akademie

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

## Akupunktur

**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

## Aroma-Coach

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

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

## 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

## Arzt

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

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

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

## Astrologie

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

## Aura-Soma

**Atelier Marina Birkert**, Carlshöhe 60, 24340 Eckernförde, individuelle Malangebote im Atelier und in der Natur, Pleinair und mehr, Unterstützung durch das Aura-Soma-Farbsystem, 4 Flaschen Farbberatung, 0171 4186339, marina.birkert@gmail.com, www.atelier-carlshoehoe.de

## Autogenes Training

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

## Ausbildung

**Ausbildung zum EMMETT-Full-Practitioner**, neuer Ausbildungskurs in Flensburg, Beginn am 11./12.12.2021, Kursleitung: Doris Voss, Tel. 0162 8251333, Informationen unter www.emmett-therapy.com

## Beratung

**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

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

**Entgiften – Entschlacken – Entsäuern auf natürliche und sanfte Weise** nach P. Jentschura. DetoxTage und Detox/YOGA Auszeiten, Birgit Danneberg, Bodener Landstr. 16, 23847 Groß Boden, 0176 73591903, birgit.danneberg@freenet.de, www.birgiddanneberg.com

**Cornelia Weiß**, Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervision und Coaching sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit Bree-ma@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. 22–23), 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 Maike Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maike-rasmussen.de, www.maike-rasmussen.de

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

## Channeling

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

## Chi-Kung

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

## Coaching

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

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

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

**Ganzheitliches Life Coaching**, auch online neue Workshops, Bringe Licht in deine Schatten und neutralisiere die in ihnen enthaltene Ladung, Birgit Danneberg, Bodener Landstr. 16. 23847 Groß Boden, 0176 73591903, birgit.danneberg@freenet.de, www.birgitdanneberg.com

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

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

**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

**Coaching Drachenfeuer**, Annika Jarchow Am Hogenkamp 5, 27801 Dötlingen 04432 9128077, 0173 8784012, annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de, www.coaching-drachenfeuer.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, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

## EMMETT-Technique

**Ausbildung zum EMMETT-Full-Practitioner**, neuer Ausbildungskurs in Flensburg, Beginn am 11./12.12.2021, Kursleitung: Doris Voss, Tel. 0162 8251333, Informationen unter www.emmett-therapy.com

## Energearbeit

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

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

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

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

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

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

**Im Augenblick Süderbrarup** – Raum für Seminare und Einzeltermine, Ganzheitliches Sehtraining, Jin Shin Jyutsu, Meditation, Engel-, Naturwesen und Chakra-Arbeit, Seelenbilder, Carolin Ziegert 0176 66330333, Am Markt 7, 24392 Süderbrarup, www.im-augenblick.online

**Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Hesttoft 31, 24943 Flensburg, 0162 8251333, doris.voss@klangcode-balance.de, www.emmett-therapy.com, www.doris-voss.com

**Katharina Hirsch**, 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

## 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, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

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

## Fototherapiepflaster

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

## Frauenbegleitung

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

## Geomantie

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

## Heiler

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

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

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

**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)

**Katharina Hirsch**, 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](mailto:play@khirsch.com), [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

## Heilpflanzenschule

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

## Heilpraktiker

**Birte Ernestus-Holtkamp**, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrasse 34, 22335 Hamburg, 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, 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, 04351 726766

**Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten**  
**Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, 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, 0461 16092192, [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, 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

## Heilpraxis

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

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

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maike-rasmussen.de](mailto:praxis@maike-rasmussen.de), [www.maïke-rasmussen.de](http://www.maïke-rasmussen.de)

## Institute

**Institut Weiss**, Die Weiss-Methode zur Befreiung von Süchten, 04351 4824900, 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, 04525 5012500, [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

## Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu** – Aktivierung der Selbstregulierungskräfte durch heilsame Berührung, strömen und geströmt werden, erkenne Dich selbst, Ort: Im Augenblick, Am Markt 7, 24392 Süderbrarup, Carolin Ziegert 0176 66330333, Lina Bialek 01578 6881383, [www.im-augenblick.online](http://www.im-augenblick.online)

## Körperarbeit

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

**Quantum Bodywork – Sanfte Körperarbeit für Körper und Seele**, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 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 33990954, [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, 0461 16092192, [praxis@maike-rasmussen.de](mailto:praxis@maike-rasmussen.de), [www.maïke-rasmussen.de](http://www.maïke-rasmussen.de)

## Kartenlegen

**Britta Lamp**, Kartenlegen nach Mme Lenormand und individuell, 0157 33990954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

## Klangarbeit

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

**Klangcode.de**, Dagmar Längert, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv, Seminare, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, Arthro-Fit-Sitzung, Gruppen- und Einzelsitzungen, 04641 9862191, 0172 9825298, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

**Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Heststoff 31, 24943 Flensburg, 0162 8251333, [doris.voss@klangcode-balance.de](mailto:doris.voss@klangcode-balance.de), [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

## 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)

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

## Lebensberatung/-begleitung

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

## Meditation

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

## Messen

**24 Messe „Weite Horizonte“ in Eckernförde**, Ulrich Gappel und Jürgen Willmann, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, 0178 8236621, [info@weite-horizonte.de](mailto:info@weite-horizonte.de), [www.weite-horizonte.de](http://www.weite-horizonte.de)

**Julia Fischer**, Heilsam-Messe in Glücksburg, Rudehalle, 24960 Glücksburg, 0176 24713155, [www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de), [www.heilsam-messe.de](http://www.heilsam-messe.de)

## Nahrungsergänzung

**24 EM Inntal**, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare und Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, [info@em-inntal.de](mailto:info@em-inntal.de), [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

## Naturheilpraxis

**24 Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maie-rasmussen.de](mailto:praxis@maie-rasmussen.de), [www.maie-rasmussen.de](http://www.maie-rasmussen.de)

## Pilgern

**Jürgen Willmann** – geführte Pilgertouren, Pilgerprojekt 2021: singend, tönend und klingend auf dem franz. Jakobsweg, 04351 768222, [www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de)

## Psychotherapie

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

**Dr. Dietmar Höhne**, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, [dietmar.hoehne@gmx.de](mailto:dietmar.hoehne@gmx.de), [www.dietmar-hoehne.de](http://www.dietmar-hoehne.de)

**Cornelia Weiß**, Diplom-Psychologin und Bree-ma-Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologische Begleitung, Supervision, Bree-ma®-Körperarbeit, Praxis für inneren Frieden, Alte Landstraße 28, 24354 Kosel, Tel. 04354 809 8609, [cornelia\\_weiss@hotmail.com](mailto:cornelia_weiss@hotmail.com), [www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

## Qi-Gong

**Katharina Hirsch**, ausgebildete Lehrerin OCOM (Oregon College of Oriental Medicine), Gruppen- und Einzelsitzungen, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung, Stressabbau, balanciert leben, 0175 2843784, [play@khirsch.com](mailto:play@khirsch.com), [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

## Quantenheilung

**24 Quantenheilung**, Einzelanwendung sowie Ausbildungen, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölbohm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, [www.utakoepchen.de](http://www.utakoepchen.de)

**Bettina und Jürgen Dahlke**, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253 und 0160 5657962, [bettina.dahlke62@gmail.com](mailto:bettina.dahlke62@gmail.com), [www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

## Schlafplatzuntersuchung

**24 24 EINFACH BESSER SCHLAFEN**, Michaela Jacobs – Schlaftraining, Schlafplatzuntersuchung und Beratung, 04354 2833665, [michaelajacobs@versanet.de](mailto:michaelajacobs@versanet.de), [www.die-schlafberaterin-sh.de](http://www.die-schlafberaterin-sh.de)

## Schulen

**Schule für Shiatsu Hamburg**, Shiatsu Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de), [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

**24 Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Hestoft 31 24943 Flensburg, 0162 8251333, [doris.voss@klangcode-balance.de](mailto:doris.voss@klangcode-balance.de), [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

**24 Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Seminaradressen, Knorr-lück 3, Bordesholm und Backhaus in Fahrdrorf bei Schleswig, 04643 186928, [axtmaren@gmail.com](mailto:axtmaren@gmail.com), [www.heilpflanzenschule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzenschule-alchemilla.de)

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

**ascendium, Ananda Ulrike Best**, Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990, [info@ascendium.de](mailto:info@ascendium.de), [www.ascendium.de](http://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](http://www.die-befreiungshilfe.de)

## Seminare/Workshops

**Schule für Shiatsu Hamburg**, Shiatsu Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de), [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

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

**Entgiften – Entschlacken – Entsäuern auf natürliche und sanfte Weise** nach P. Jentschura. DetoxTage und Detox/YOGA Auszeiten, Birgit Danneberg, Bodener Landstr. 16, 23847 Groß Boden, 0176 73591903, [birgit.danneberg@freenet.de](mailto:birgit.danneberg@freenet.de), [www.birgitdanneberg.com](http://www.birgitdanneberg.com)

**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](mailto:play@khirsch.com), [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

**Vagus-Nerv.de, Dagmar Längert**, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv wird auch der Selbstheilungsnerv genannt, Seminare in Süderbrarup oder online, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilungskräfte, 04641 9862191, 0172 9825298, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

**Goldenes Rosenkreuz**, Lectorium Rosicrucianum e. V., Andreas-Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, 0163 4874680, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

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

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

**ascendium, Ananda Ulrike Best**, Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990, info@ascendium.de, www.ascendium.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, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

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

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

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

**Coaching Drachenfeuer**, Annika Jarchow Am Hogenkamp 5, 27801 Dötlingen 04432 9128077, 0173 8784012, annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de, www.coaching-drachenfeuer.de

## Seminarhäuser

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

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

## Singen

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

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

## Shiatsu

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

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

27

24

23

24

22

24

38

23

24

24

22

24

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

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

## Supervision

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

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

## Tanz

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

## Theta Healing

**Theta Healing**, Graben nach Glaubenssätzen und Transformation von nicht mehr gewünschten Energien, auch online, Birgit Danneberg, Bodener Landstr.16. 23847 Groß Boden, 0176 73591903, birgit.danneberg@freenet.de, www.birgitdanneberg.com

## Tierkommunikation

**Mechthild Petersen, Tierkommunikation mit dem Tensor**, Fragen, die ich meinem Tier immer schon einmal stellen wollte, 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

## Yoga

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

**Achtsames, atembetontes Yoga und YOGA Auszeiten**, Gruppen bei Bad Oldesloe, Bargteheide und online, Birgit Danneberg, Bodener Landstr.16. 23847 Groß Boden, 0176 73591903, birgit.danneberg@freenet.de, www.birgitdanneberg.com

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

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

**Lina Bialek**, Yogalehrerin, Jin Shin Jyutsu-Strömerin, Yogakurse, sanft und stärkend, in 24392 Süderbrarup und online, 01578 6881383, info@linabialek.com, www.linabialek.com

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

# YOGA AUSZEITEN

Birgit Danneberg



24.- 28. NOV 2021  
Hof am Wege  
Liensfeld/Ostholstein

16.- 20. FEB 2022  
2 Ferienhäuser  
List/Sylt

14.- 18. SEPT 2022  
Flunder & Hering  
Sierksdorf/Ostsee

und das erwartet dich:

In diesen wunderbaren Auszeiten wirst du viel Zeit für dich finden, zum Relaxen und Entspannen, zum Kopf frei bekommen, mit atembewusster achtsamer Bewegung, langen Spaziergängen und leckerem basisch/vegetarischem Essen. Dabei kannst du sanft entgiften, entschlacken und entsäuern. Altes loslassen, Neues einladen. Und du wirst inspiriert von netter Gemeinschaft. Fühl dich HERZlich Willkommen. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit im YOGA-Geist, Birgit  
Yogalehrerin + Life Coach  
www.birgitdanneberg.com, Tel.0176-73591903  
birgit.danneberg@freenet.de

- 5 Tage/ 4 Übernachtungen  
- 2 x am Tag YOGA + Tiefenentspannung / QiGong/Meditationen  
- gesunde basische Vollpension  
- Vortrag zum Thema natürlich und sanft Entgiften, Entschlacken und Entsäuern nach Jentschura  
- basische Anwendungen mit Produkten von Jentschura  
- Sauna und gemütliche Kaminabende (je nach Jahreszeit)  
- Preise zw. 570 - 770 € (DZ o EZ und je nach Veranstaltungsart)  
  
- EXTRAS buchbar:  
Aroma Touch Massage  
Life Coaching  
Thetahealing