



GRATIS zum Mitnehmen

INFOBLATT

April bis Juni 2015

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Angebote
Wildkräuter

Seite 2-3

2 Jahre Seelendo
Klänge erleben

Seite 4

Yoga & Mehr
Gut Saunstorf

Seite 6



MiteinanderSein

**Willkommen
im Netzwerk
mit Herz**

Netzwerktreffen:

23.04. Wismar

30.05. Schwerin

Infos im Innenteil Seite 2

www.bio-ostsee.de

Titelmotiv von Carina Leithold · www.gluecksbegleiterin.de

Liebe Freunde,

nun ist es wieder soweit, das neue Infoblatt für die Monate April bis Juni 2015 ist erschienen. So wie wir wie auf dem Titelfoto die Kraft der Natur wahrnehmen, so eindrucksvoll ist die Jahreszeit des Frühlings: Eine Faszination der Natur, voller Lebensfreude und Energie, die sich im (Wieder) Erwachen allen Lebens zeigt.

Aus verschiedenen Regionen, wie Rostock, Wismar, Schwerin, Lübeck und auch Ludwigslust nahmen die Menschen freudig Kontakt zu mir auf. Sei es persönlich auf unseren regelmäßig stattfindenden Netzwerktreffen, per E-Mail oder per Telefon – es zeigt, dass die Netzwerkarbeit Früchte trägt.

Hier ein kleiner Rückblick unseres letzten Netzwerktreffens bei Hanna Dittrich am 24.02.15 in Schwerin. Es war ein Treffen voller Dankbarkeit, Neugier, Freude und Energie. Nach der Vorstellungsrunde von insgesamt 35 Interessierten war es sehr eindrucksvoll mit anzusehen, wie die Menschen sich fanden, austauschten und Kontakte knüpften.

Ich möchte mich bei allen Interessierten von Herzen bedanken. Es ist einfach toll, zu sehen und zu spüren, wie sich die Veränderung bei jedem Einzelnen zeigt. Denn nur durch Veränderung ist Wachstum und Bewusstheit möglich. Danke, dass es euch gibt, das wir uns finden und gemeinsam mit jedem Einzelnen von Euch dieses Netzwerk aufbauen.

Ich freue mich, Dich/Euch bei den nächsten Netzwerktreffen kennenzulernen:

23.04. bei Ulrike Podelhl Stock im SEELENDOM Klangdom Raum Wismar

30.05. bei Birgit Fründt Naturfriseur in Schwerin

Anmeldungen, Anregungen und Ideen schreibt mir einfach an: info@bio-ostsee.de

Ich wünsche Euch einen wunderbaren Frühling
Mona Gärtner
Kordinatorin Netzwerk bio-ostsee



Das Netzwerk mit Herz Mehr erfahren – Dabei sein?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen.

Infoblatt-Abo

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

Dabei Sein im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, Möglichkeiten für Anbieter für Veröffentlichungen.

Informationen:

Mona Gärtner · Boltenhagen
0157 – 38656040
info@bio-ostsee.de
www.bio-ostsee.de

Bio-Bistro und Gartencafé, Seminare und Workshops Bio-Kräutergärtnerei brandtgrün

von Kristin Brandt



Am 04.04. eröffnen wir die Saison – in unserem just fertiggestelltem ursprünglichen Backhaus: mit **Bio-Bistro, Seminarraum, Lehrküche und Gartencafé**. Von Anfang April bis Ende Oktober bieten wir in bewährter Bio-Qualität und aus überwiegend eigenem Anbau ein buntes Gemisch aus leckerem Kuchen, avantgardistisch Rohköstlichem und wilder veganer Kost! Unser Anliegen ist eine frische, gesunde und leichte Küche. Aber auch das Gewohnte kann zum Besonderen werden: guter Kaffee, besondere Teesorten, eigenwilliges Naschwerk entstehen jede Woche neu und verführen die Sinne. Unser essbarer Garten, aus dem wir viele Produkte beziehen, entwickelt sich immer mehr zu einer neuen Form der Gartenkultur, die es so bisher nicht gab. Das ist für mich als Gartenbau-Ingenieurin und Gestalterin sehr reizvoll und ebenso eine Herausforderung!

Duftende Kräuterterrassen, blumige Staudenrabbatten und eigenwillige Gemüse- und Kräuterbeete verlocken zum Verweilen und zum Mitmachen.

Jahresausbildung

Deshalb biete ich seit diesem Jahr u.a. eine **Jahresausbildung zur Kräuterexpertin** an. Im Einzelnen heißt das, die **Kräuter in allen Facetten im Jahresrhythmus** an vier spannenden Wochenenden kennenzulernen. Exkursionen, Pflanzen beobachten und bestimmen. Gemeinsames

Zubereiten in der Kräuterküche – roh und gesund, lecker und erfrischend. Kosmetik und Hausapotheke. Rituale der Jahreszeit entsprechend. Sportliche Aktivitäten am Ostseestrand und im Wald auf unseren Exkursionen. Kosten für 2 Übernachtungen, Exkursionen/Seminare und Material, Transfer vom und zum Bahnhof Grevesmühlen: ab 320,00€ pro WE.

Termine

jeweils Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 15.00 Uhr
17. – 19. April 2015 Frühling
24. – 26. Juli 2015 Sommerküche
25. – 27. September 2015 Herbstküche
22. – 24. Januar 2016 Pflanzen im Jahreskreis
Alle Seminare sind auch einzeln und ohne Unterkunft buchbar.

Regelmäßige Angebote

Mitte März bis Mitte Oktober 2015

Wildkräuterwanderung Stellschagen

jeden **Mittwoch** von 9.30 – 13.30 Uhr
Kräuter sammeln, bestimmen und anschließend wird ein leckerer Salat daraus zubereitet! Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, Teilnahmegebühr: 15 Euro

Treffpunkt: Eingang vom Hotel Gutshaus Stellschagen · Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen

Infos und Anmeldung: im Hotel Gutshaus Stellschagen · Tel. 038825-440 · www.gutshaus-stellschagen.de

Jeden zweiten Sonntag im Monat **Intensivkurs: Kräuterwanderung** in der Kräutergärtnerei Brandtgrün Börzow 13.30 bis 15.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Weitere Angebote

- Hofladen mit regionalen Bioprodukten
- Frische Wild-/Kräuter als Abokiste oder im Versand
- Praxisorientierte Gartentherapie in der Kräutergärtnerei
- Pilgerherberge Via Baltica – auf dem Ostsee-Jakobsweg

Wer Lust und Ideen im young-food-Bereich hat, ist bei uns herzlich eingeladen, eigene Projekte zu entwickeln und sich in unser junges Team mit einzubringen. Ob in der Küche oder in der Kräutergärtnerei – wir können helfende Hände gebrauchen. Stundenweise oder als Praktikum, auch unter gartentherapeutischer Anleitung, es ist ganz viel Gutes am Entstehen.

Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt
23936 Stepenitztal / OT Börzow
An der Kirche 6
Tel. 03881 – 715730
www.brandtgruen.de



IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P. Ann König & Uwe Reiher

Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme
Mona Gärtner, Tel. 0157-38656040, Boltenhagen
Redaktion, Satz und Layout:
Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn,
0176-56892679, info@bio-erzgebirge.de,
Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna,
03722-817618, info@manufaktur-medien.de

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Naturheilpraxen & bei allen Anbietern
Texte: wie angegeben bzw. von Redaktion

Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Auflage: 1000 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Mandala-Zauber

liebevolle Fotokreationen für
Balance & Lebensfreude

z.B. als Leinwanddruck • Fineartprint
Acrylglassdruck • Postkarte • Kalender
Fotobuch • T-Shirt • Leuchtdisplay
Geschenkartikel • uvm.

www.mandala-zauber.de

Kräutertipp: Bärlauch (*Allium ursinum*) Bärlauch zur Blutverjüngung

von Doris Schlott



Foto: © Jakob Ehrhardt - pixelio.de

Nutzen Sie die Bärlauchzeit zur Blutverjüngung. Mit dem ersten Wildkraut des Jahres füllen Sie Ihre im Winter leerge-räumten Depots mit hochwertigen Mineralstoffen, Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und blutbildendem Chlorophyll im Handumdrehen wieder auf.

Weiterhin wird die Neubildung des sauerstoffreichen roten Blutfarbstoffes Hämoglobin angeregt, d.h. es wirkt der umgangssprachlich Blutarmut entgegen. Blutarmut heißt in der Fachsprache Anämie und bedeutet, dass zu wenig roter Blutfarbstoff gebildet wird. „Zu wenig Blut“ gibt es gar nicht. Bärlauch fördert damit die Blutverjüngung. Das Resultat: Die Wintermüdigkeit wird aus Ihren Gliedern getrieben. Depressionen verschwinden und neuer Lebenselan kehrt aus heiterem Himmel zurück.

Kräutertipp von Anett Lamché Brennesseltee

Die ersten Brennesseln zeigen sich bereits! Wie wäre es mit einem frisch aufgebrühten Tee zur Blutreinigung und Entwässerung?

Frische zerkleinerte Blätter (ca. 2 EL pro Tasse) mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Kräuterschule „Avila“

von Anne-Katrin Schmiedehaus

Die Natur ist die Apotheke, die vor unseren Füßen liegt. Wir können sie für unser Wohlbefinden in vielfältiger Weise nutzen.



In meiner Wahlheimat Schwerin gestalte ich in meiner Kräuterschule Kurse und Seminare, die Interessierte mit unseren einheimischen Heil- und Wildkräutern vertraut machen. Oft steht eine Pflanze im Mittelpunkt, mit der wir uns intensiv beschäftigen. Auch Kräutergänge in unserem Garten und in Schwerin und Umgebung gehören dazu. Die Wilden am Wegesrand werden an Ort und Stelle betrachtet, beobachtet und mit allen Sinnen begriffen.

Mir ist der direkte Umgang mit den Kräutern sehr wichtig und deshalb wird in meinen Kursen stets etwas für die Hausapotheke, für das leibliche Wohl oder für die Schönheit hergestellt. Jedes Kraut hat seine teilweise Jahrtausende lange Geschichte und so ranken sich Märchen und Mythen um die Pflanzen, die in meiner Arbeit mit einfließen.

Gemeinsam mit der Textilgestalterin Claudia Stark gestalte ich für Frauen Wochenenden zu den Jahreskreisfesten (z. B. Sommersonnenwende). Wir gehen in die Natur, lassen sie auf uns wirken und geben dem Erlebten mittels der uralten

Den Namen hat das Lauch auch daher, dass man Bären dabei beobachtet hat, wie sie nach dem Winterschlaf erst mal ordentlich Bärlauch gefutert haben, sozusagen als Entschlackungskur.

Kräutergänge mit der Wirtin Wundermild

Lernen Sie die Vielfalt der grünen Kräuter kennen. Ich lade Sie zu Kräutergängen mit anschließendem Zubereitungskurs in Neu Nantrow ein.



Termine: 25.4., 30.5., 20.6., jeweils 15:00 Uhr. Spezialwünsche für Gruppen gern nach Anmeldung.

Wirtin Wundermild, Doris Schlott
Neu Nantrow 3, 23974 Neuburg OT Neu Nantrow
Tel. 03842-620343 · 0151-54620129
Fax 03842-622269
info@wirtin-wundermild.de
www.wirtin-wundermild.de



Kuranwendung: 1 – 2 Tassen am Tag für ca. 3 Wochen trinken, bei Vorerkrankungen bitte vorher ärztlich abklären lassen.

Termine:
11.4. 10-16 Uhr Heilkräuterkunde mit Wanderung
31.5. 10-13 Uhr Kräuterwanderung

Naturheilpraxis Anett Lamché · Parkweg 1 · Rützing
Tel. 038822-82743 · 0171-2740905
www.naturheilpraxis-lamche.de

Handwerkstechnik des Filzens unsere ganz eigene Form und Gestalt. Wir spüren den alten Pfaden unserer Vorfahren nach und widmen uns der Kräuterkunde. Tanz, Meditation, Stille und Austausch sowie ein Ritual zum Fest helfen, den Alltag vergessen und in eine andere Welt einzutauchen.



Die Kräuterkunde und die Jahreskreisfeste verbinden sich bei Wochenendseminaren, die ich mit Ingrid Hoffmann (siehe Beitrag Seite 5) und Dolores Lange im wunderschönen alten Pfarrhaus in Damm anbiete. Lassen Sie sich einladen!

Termine:
12.04. | 17.5. | 14.6. Kräuterwanderung nach Wiligrad
14.04. | 20.4. Kräuterschule „Gundermann – der Gesellige“
22.04. | 17.6. Kräutergang im Schlossgarten Schwerin
24.-26.04. | 5.-7.6. Wochenende „Lasst uns das Gemeinsame finden und die Unterschiede feiern“ in Damm
12.05. | 18.5. Kräuterschule „Minze – die Kühle“
15.05. „Wildkräuterküche“ im Wangeliner Garten bei Plau am See
16.06. Kräuterschule „Die Kräuter der Hildegard von Bingen“

REZEPT-TIPP

von Mandy Hirsch

Frühlingsrollen

- die ihrem Namen gerecht werden -



Zutaten / Zubereitung

Wraps

- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Flohsamenschalen
- 4 Tassen Kokosnussfleisch
- 2 Tassen Wasser
- Gewürze nach Geschmack

Alles zusammen zu einer cremigen Masse pürieren und dann dünn auf Backpapier streichen und bei max. 43°C trocknen. Die Wraps sollen biegsam sein. Diese werden dann in breite Streifen geschnitten und mit **Pinienkernfrischkäsesoße** bestrichen:

- 1 Tomaten
- 2 Tasse Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ Tasse frische Kokosnuss
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Agavendicksaft
- Saft 1 Zitrone

und mit folgendem, in dünne Streifen **geschnittenem Gemüse**, gefüllt:

- 1 Tasse Möhren
- 2 rote Paprika
- 2 reife Avocado
- 1 Gurke
- 1 Zucchini
- 1 Packung Erbsensprossen
- 1 Packung Enoki Pilze

Rezept-Quelle: „Himmlische Vital-Rezepte für Gourmets“ ISBN 978-86728-113-3

Alles Liebe & Guten Appetit
wünscht Eure Familie Hirsch



Landhotel Sperlingsberg &
Restaurant „Vitaler Hirsch“
Sperlingsberg 2
08451 Crimmitschau OT Gablenz
Telefon 03762 – 945670
Bilder & Infos auch bei Facebook oder
www.landhotel-sperlingsberg.de

30.06. Kräuterschule „Johanneskraut – die Sonne in mir“

Anne-Katrin Schmiedehaus
Goethestr. 88, 19053 Schwerin
www.krauterschule-avila.de



Vorgestellt Martina Moll



„Sorge gut für deinen Körper. Er ist der einzige Ort, an dem du lebst.“

Jim Rohn

Natürlich schön sein bedeutet für mich Haut- und Haarpflege ohne Belastung für Körper und Umwelt. Da ich wie viele andere Menschen an Allergien, Überempfindlichkeit und Hautproblemen – ausgelöst durch chemische Produkte – litt, habe ich mich entschieden einen anderen Weg zu gehen.

Als **ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin** ist es mir wichtig auf jeden Menschen individuell einzugehen. So arbeite ich im Sinne der Einzelbehandlung immer nur mit einem Kunden.

Nach einem Beratungsgespräch verwöhne ich Sie mit einer entspannenden Kopfbürstenmassage und einer „etwas anderen“ Haarwäsche. Da mein Salon mitten im „Grünen“ liegt, können Sie die Besonderheit einer Behandlung auf Wunsch auch im Garten erleben.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

naturfriseur moll · Martina Moll
Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin
Dorf 15, 18246 Moltenow
Tel. 038464-227265
E-Mail naturfriseur-moll@gmx.de
www.naturfriseur-moll-moltenow.de



Ausbildungsangebote von Dr. Brigitte Sinke

„Selbstorganisatorische Heilhypnose“

„Familienstellen auf dem Brett“

„Lesen im morphogenetischen Feld“



Die von mir angebotene **selbstorganisatorische Hypnoseausbildung** in Kombination mit dem Wissen um systemische Zusammenhänge und deren Gesetzmäßigkeiten hat ein kraftvolles Alleinstellungsmerkmal.

Im Basisseminar erfahren Sie etwas über die Geschichte der Hypnose, über die Funktionsweise des Gehirns aus neuester neurobiologischer Forschung, Techniken der Tranceeinleitung, Indikation und Kontraindikation für die Arbeit mit Hypnose und alles über die Selbsthypnose.

Es folgen Seminare zur Anwendung der Hypnose bei allen psychosomatischen Erkrankungen – bei Ängsten, Depression und Burnout, in der Sucht- und Krebstherapie, Traumatherapie und Auflösung von Widerständen. Rebirthing, Metamorphische Methode und Rückführungen sind Themen weiterer Seminare. Die Reihenfolge der Ausbildungsblöcke ist im Anschluss an das Basisseminar frei wählbar. Alles was erlernt wurde, kann jeweils sofort erfolgreich angewendet werden.

Familienstellen auf dem Brett

Es gibt sie, die Gesetze der Liebe: Ordnung, Bindung, Ausgleich. Lernen Sie, wie man auch in Einzelarbeit auf dem Brett Verstrickungen lösen kann, Blockaden transformiert werden, die Ordnung im System hergestellt wird und jeder seinen Platz finden kann, damit das Leben und die Liebe gelingen.

Lesen im morphogenetischen Feld

In diesem Seminar lernen Sie, sich mit dem morphogenetischen Feld zu verbinden und die erhaltenen Antworten auf Ihre Fragen für Lebensgestaltung, Coaching und Beratung einzusetzen.

Tag der offenen Tür am 21.6.2015 Meditationszentrum Seelendo

Am 21. Juni gibt es das Meditationszentrum Seelendo 2 Jahre. Sehr viele Menschen haben den Dom in Meditationen, Seminaren und Konzerten kennen gelernt. Einige kommen immer wieder, und das zeigt uns, dass wir auf einem guten Weg sind.



Zum zweijährigen Geburtstag gibt es einen Tag der offenen Dومتür.

Ab 11 Uhr geht es los, mit kleinen Vorführungen zu jeder vollen Stunde. Mittagspause ist von 14-16 Uhr, dann geht es weiter bis 19 Uhr. Bei gutem Wetter werden wir am Abend ein Dankesritual mit einem Heiligen Feuer feiern. Danke an alle, die uns begleiten, bei uns waren und noch kommen werden. Herzensklänge Ulrike Podehl-Stock

Heil Ausbildung

Immer wieder werde ich gebeten aus meinem Leben zu erzählen, um Erlebtes und Erlerntes sowie Empfangenes weiterzugeben. Durch meinen lebendig gewordenen Traum mit dem Klangdom und dem Meditationszentrum SEELENDO sind nun der Boden, die „Mutter Erde“ und ich mental vorbereitet. Es kann los gehen.

Im Herbst 2015 wird eine Heil Ausbildung beginnen. Sie erstreckt sich über 18 Monate und besteht aus 3 Modulen (können auch einzeln gebucht werden):
Modul 1 – steht für Dich, Deine Reinigung, Deine Selbstheilung und Deinen Sinn.

Modul 2 – hier geht es um Techniken unterschiedlichster Heilmethoden, um Intuition, Fühlen, Vertrauen, Schutz und Achtsamkeit.

Modul 3 – Du entscheidest, wohin Deine Berufung geht.

In meiner Reise durch die Welt und das Leben habe ich wunderbare Menschen wiedergetroffen. Wir werden Dich gemeinsam bei der Heil Ausbildung begleiten. Der Abschluss der Ausbildung wird eine REISE zu den Heiligen Kraftplätzen in IRLAND sein.

Bei Interesse bitte **Ulrike Podehl-Stock** kontaktieren:

E-Mail: ulrikeposto@aol.com · Tel. 03881-7584970

Sie lernen, Ihrer Intuition wieder zu vertrauen.

Wenn Sie in pädagogischen Berufen, als Therapeut, als Lebens- und/oder Energieberater tätig sind, oder für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ein Instrument für tiefgreifende und anhaltende Transformation suchen, lohnt es sich, diese Seminare zu buchen.

Infos zu genauen Seminarinhalten, Seminarzeiten und Anmeldungen unter www.praxis-dobsi.de -> Ausbildung.

Ich plane, die Ausbildungen ab 2016 an meinem Praxissitz bzw. in dessen Nähe durchzuführen.

Dr. Brigitte Sinke · 18182 Blankenhagen · Am Feldrain 09 · www.praxis-dobsi.de



Gesundheit in die eigenen Hände nehmen Qigong als Weg

von Irene Musial



Im Qigong, das seine Wurzeln in China hat und auf eine jahrtausendealte Tradition aufbaut, fand ich was ich immer suchte – die Verbindung von heilender Bewegung und Spiritualität. Seit 1997 begleiten diese Herzens-Übungen mich. Achtsamkeit und Gewahrsein, Innere Ruhe und Gelassenheit sind Worte, die im Qigong wesentlich sind.

Für mich ist Qigong ein Weg, der meine Freude an Bewegung, Körpergefühl, Kreativität und Selbstentfaltung, die Lebendigkeit beim „Gong“ (Üben), harmonisch vereint. Qigong in seiner Vielfalt ist einer der schönsten Wege, die ich kenne – Faszination und Herausforderung zugleich. Was ich bis heute erlebt und erfahren habe, gebe ich in Kursen, Seminaren und im individuellen Einzelunterricht weiter, doch gleichzeitig bleibe ich immer auch „Lernende“. Die eigenen Erfahrungen erweisen sich oft als wichtige Geschenke, diese Arbeit in Achtsamkeit auszuüben. Diese Herzens-Erfahrung möchte ich mit anderen Menschen teilen.



Seebücke Boltenhagen von Michael Weise

Vorstellung und Seminar-Ankündigung

von Ingrid Hoffmann

Als Frau die gerne Geschichten vorliest, singt, in die Stille geht, Sprachen liebt, lebe ich ein buntes, erfülltes, vielfältiges Leben. Mit 60 Jahren ein Online-Business aufbauen, das ist jetzt mein Anliegen, so können mehr Menschen von den wundervollen Wirkungen der Weisheitsgeschichten, des Lachens (**Lachyoga jeden Sonntag 16:30-17:30 Uhr**) und den Tagen der Stille erfahren. Ein Oma-Ingrid-liest-Abo mit Geschichten für unsere 4-6jährigen, Fingerspielen und einem Gute-Nacht-Lied gibt es schon. Das nächste Abo: Inspiration, inneres Wachstum mit Weisheitsgeschichten ist kurz vor der Geburt. Alles das auch noch mal auf Englisch ist in Vorbereitung. Ich nehme schon Anmeldungen auf meiner Seite entgegen: www.reichtum-seele.com
Mein Buch: **Tag der Stille – Wie gestalte ich meinen eigenen Tag der Stille:** <http://www.amazon.com/Tag-Stille-gestalte-eigenen-Edition/dp/1507801483>



Wochenende in Damm: „Gemeinsames finden und Unterschiede feiern“

Wir laden herzlich ein zu einem Wochenende in die Weite der Mecklenburger Landschaft, nach Damm. Aktivität, Achtsamkeit und Besinnung wechseln einander ab. **Anne-Katrin Schmiedehaus** macht eine Kräuterwanderung mit uns und zelebriert ein Jahreskreisfest. **Dolores Lange**, Heilerin der neuen Zeit praktiziert Yoga mit uns und Achtsamkeit. **Ingrid Hoffmann** stellt das Labyrinth vor – wir begehen es. Wir begehen die wohlthuende Wirkung einer Lachmeditation. Es wird morgens einen Schweigespaziergang entlang der wunderschönen Elde geben.

Termine: 24.-26.04.2015 | 05.-07.06.2015



„Shibashi – Das Qigong der 18 Bewegungen“ Seminar am 9./10.5.2015

Tai Chi Qigong Shibashi gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Qigong-Formen weltweit. Sie wurde Ende der 1970er Jahre von Lin Hou Sheng entwickelt, Professor an der Hochschule für Chinesische Medizin in Shanghai.

„Denke daran, wenn du dich bewegst, gibt es keinen Ort der sich nicht bewegt.“ Wu Yuxiang

Es ist eine besonders schöne, fließende Übungsform, die auszuführen sowohl Freude macht als auch zu einer tiefen Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig gehalten. Hier wird auch ein Qigong Unerfahrener mit Übungen empfangen, die ihm keinerlei Vorkenntnisse oder körperliche Fitness abverlangen.

Seminar: „Shibashi - Das Qigong der 18 Bewegungen“
Ort: „Schmiede Radsack“, Seminarhaus Stresdorf/
3 km v. Gadebusch
Datum: 09. / 10. Mai 2015, Gebühr: 110 €
Anmeldung: „Qigong – Schule der Achtsamkeit“

Irene Musial, Qigong Lehrerin der DQGG e.V.
Tel. 03886-711575 oder 0152-23793662
E-Mail: IreneMusial-Qigong@t-online.de



Tage der Stille

In meiner Lieblingsbildungseinrichtung sind zwei Kolleginnen krank: Burnout. Eine nahe Verwandte hat ihre Schilddrüsenfunktion verloren. Im Dorf wohnte jemand mit Krebs. Sehr fleißige Leute, immer für andere da. Es ist Zeit etwas für sich zu tun. Sich selbst in die Ruhe begeben, dem Geist und Körper Gelegenheit geben wieder aufzuladen, das sind Ziele dieser Tage der Stille in Friedrichsruhe. In der Ruhe kann der Körper heilen – er weiß genau was zu tun ist. Wir praktizieren verschiedene Techniken: Schüttelmeditation, meditativ Tanzen, das Labyrinth begehen, eine Stehübung, Meditation, Atem beobachten, Atemübungen. An zwei oder vier Tagen praktizieren wir diese Übungen. Der Vorteil von 4 Tagen ist, dass Sie dann schon wissen was kommt und Sie benötigen keine Erklärung mehr, können sich ganz auf die Stille einlassen.

Termine: 4.-6.5. | 6.-8.5. | 27.-29.5. | 29.-31.5. | 24.-26.6. | 26.-28.6.

NEU: Videointerviews – Netzwerker von bio-ostsee im Gespräch mit Ingrid Hoffmann

- **Anne-Katrin Schmiedehaus** mit ihrer Kräuterschule Avila und den Jahreskreisfesten. www.kraeuterschule-avila.de
- **Anke-Töpfer** und ihr Institut für Prävention & Gesundheitssport www.praevention-gesundheitssport.de

Abrufbar unter www.reichtum-seele.com

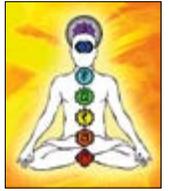
Ingrid Hoffmann, Dorfstraße 27, 19374 Friedrichsruhe
Tel. 0172-3158169 · www.reichtum-seele.com · E-Mail: reichtum.seele@gmail.com

Vorgestellt Gut Saunstorf – Ort der Stille



YOGA im Gut Saunstorf

Regelmäßiges Sivananda Yoga mit Elvira Schneider und **Chakra-Yoga** mit Sabine Kleine.
Infos unter: www.heilpraxis-schneider.de · E-Mail: info@heilpraxis-schneider.de · Tel. 038424-223637



Pfingstseminar 22.-25.05.2015 – Yoga & Stille

Aktive Auszeit, Entschleunigung und Regeneration. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, den Geist zu konzentrieren. Die Körperstellungen aus dem Hatha Yoga, die Atemübungen und Meditationen sowie schweigende Spaziergänge im Park und das biologisch vegetarische Essen unterstützen die stille Einkehr. Leitung Elvira Schneider, Kosten € 260,- zzgl. Kost & Logis im Gutshaus, E-Mail: info@gut-saunstorf.de, Tel. 038424-223060, www.gut-saunstorf.de

Ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet.

Gut Saunstorf – Ort der Stille – liegt zwischen dem Nordufer des Schweriner Sees und der schönen Hansestadt Wismar an der Ostsee und ist offen für alle Menschen, die Achtsamkeit, Stille und Entschleunigung suchen. Umgeben von der wunderbaren Natur Mecklenburgs ist es eine Mischung aus Kloster, Hotel und Seminarhaus.

Unter professioneller Anleitung gibt es Angebote für verschiedene Formen der Meditation, Körperarbeit und der Inneren Arbeit. Angeschlossen an das Haus ist die Heilpraxis Gut Saunstorf, die

Sie gerne in ihren persönlichen Prozessen mit Gesprächen und verschiedenen Massagen begleitet. Es finden morgens und abends Meditationen statt, zu denen die Gäste eingeladen sind.

Gut Saunstorf wurde sehr sorgfältig unter Einbeziehung nachhaltiger Kriterien renoviert. Die Gutsküche verwendet ausschliesslich Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. Der große und gepflegte Gutspark ist ein Ort der Ruhe und Besinnung. Gäste können sich Fahrräder leihen und das nahegelegene Naturschutzgebiet mit verschiedenen Seen erkunden. Zusätzlich finden auf Gut Saunstorf Yoga-Kurse und Seminare statt (Angebote siehe unter Veranstaltungen und Anbieterverzeichnis)



Gutshaus Saunstorf – Ort der Stille
23996 Saunstorf, Gutshaus
Tel. 038424-22 30 60
E-Mail: info@gut-saunstorf.de
www.gut-saunstorf.de



Seminartipp

26.4. – 1.5. Herzpfad – innere Freiheit wagen im Seelendo

mit Heidrun Kuhne

Eine weise Frau sagte vor vielen Jahren zu mir: *„Wenn du weißt wo du her kommst, dann weißt du auch wohin deine Reise geht. Alle Schöpfung entstand aus dem Herzen. Wenn Du Dich weigerst, aus dem Herzen zu leben, welche Schöpfung wirst Du dann vorfinden? Jede Schöpfung geht vom Herzen aus, gefolgt von Deinen Gedanken. Wenn Du Dein Herz nicht kennst, verwehrt Du Dir selbst die Kenntnis dessen, was Du tust. Du erkennst auch nicht, dass Du es bist, der seine Schöpfung – egal wie sie aussieht – selbst kreiert hat.“*



Herzpfad ist eine Einladung in das Herz-Zentrum. Wir treten ein in diesen heiligen Raum. Wir erlauben uns unserer Sehnsucht, Vision zu begegnen. Den Wunsch nach Öffnung, Orientierung, Bewegung, Wandlung, Zentrierung, Freiheit. So können wir in den vereinten Raum des Herzens fließen. Erkennen das alles Liebe ist. Daraus können kreative Energien mit grenzenlosen Möglichkeiten zum eigenen Wohle und zum Wohle Aller entstehen.



In einem geschützten Raum im Klangdom Parin, Meditationszentrum Seelendo, darf das Herz in seine ureigene Schwingung finden. Mit meditativen, mentalen Übungspraktiken, Musik, Tanz, Gesang, Ritualen sowie fünf einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga. Ich freue mich auf das Seminar auf die Begegnung, Berührung und Bewegung. Willkommen im Herzen.

Ort: Meditationszentrum „Seelendo“, Ulrike Podelhl-Stock Oberdorf 9, 23948 Parin

Datum: 26.04.2015 – 01.05.2015

Seminarleiterin: Heidrun Kuhne

Preis: € 360 pro Person zzgl. Unterkunft & Verpflegung



Informationen & Anmeldung bitte bei:

Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin · Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin
Tel. 0385-34358411 · Mobil 0172-9398700
www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Feiern und Austauschen vom 17.-19. Juli in Dalliendorf Sommerfest „Wurzel & Flügel“



Vom 17.-19. Juli laden wir offene Menschen, die Lust auf Begegnung in der Natur haben, zum Feiern und Austauschen auf den Sonnenhof Dalliendorf ein. Wir sind noch in der Planung und suchen konkrete Angebote zur Mitgestaltung für das Programm, Catering und Helfer für dieses Fest.

Das vorläufige Programm:

Freitag – ein offenes Kennenlernen...Ankommen mit Suppe, Musik und Lagerfeuer

Samstag – ab 7 Uhr bis max. 22 Uhr Programm

Sonntag – vor dem Brunch ist Programm möglich (Brunch 10.00 Uhr) Brombeerpflücken und Spaziergang, Baden, Austausch immer gern und gemeinsamer Abschluss 13.00–14.00 Uhr

Camping bzw. Schlafmöglichkeit im Seminarraum für alle die ein Angebot teilen und helfen ist inklusive. Dafür bitten wir um Anmeldung.

Catering ist noch offen, wir wünschen uns dafür ein Angebot und gehen davon aus, dass alle die ein gutes vegetarisches Essen möchten, bereit sind dafür zu bezahlen. Das sind die einzigen

Kosten, die allen die helfen und ein Angebot einbringen hier vor Ort entstehen.

Programmangebote – wir haben begrenzt Strom vor Ort, einen Seminarraum (max. 40 Personen) und eine Halle (max. 60 Personen) alle Angebote sollen bei Sonnenschein im Freien sein. Für das Fest gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl von 108! Bitte lässt uns wissen wann, wo und mit wievielen Teilnehmern Du Dein Angebot teilen möchtest. Dein Beitrag sollte max. 1,5 Stunden umfassen, damit wir genügend Zeit für Übergänge haben. Max. 3 Angebote laufen gleichzeitig.

Programmkosten und Camping für Besucher: 35 € für Frühbuche bis 31. Mai, danach 44 €, für Anbieter und Helfer lediglich Verpflegungskosten

Für Angebote und Fragen bitte E-Mail senden an: thefutureisnow@gmx.de

Sonnenhof Dalliendorf · Hanna Dittrich & Jörg Leverenz
Ziegelei 4, 23996 Dalliendorf
www.sonnenhof-dalliendorf.de

Pauschal Tipp Ausdrucksmalen



„Ich suche nicht – ich finde“ (Picasso)

Frühlingsfarben vom 17.05.-22.05.15

Ein Bild entsteht, ungeplant, frei. Aus Spaß an den strahlenden Farben und aus Freude am Pinseln, Schmieren, Wischen, Spachteln, Rollern, Kratzen, Fingermalen – alles ist möglich.

Beim intuitiven Malen kommst du in einen Energiefluss und das Bild entwickelt eine eigene Dynamik – es entstehen Farben und Formen, mit denen du in einen INNEREN DIALOG trittst.

Anmeldungen bei Martina Kaltenbach
Atelier für Ausdrucksmalen
Dorfstraße 29, 23948 Stellshagen
Tel. 038825-25585
E-Mail: atelier@hierjetzt.de
www.mal-medi.de oder www.hierjetzt.de

ANBIETERVERZEICHNIS

Raum Lübeck

Energetikerin Susanne Schmidt, Beauty- und Wellnesspezialistin, Natur- und Basenkosmetik, energetische Massagen, Reiki-Meisterin, schamanische Techniken, heilender Gesang, Workshops, ☒ Umlandstr. 26a, 23564 Lübeck, ☎ 0451-48958748 0176-51067689, www.werdezeit.de

Raum Wismar

Mona Gärtner, Koordination **Netzwerk bio-ostsee**, Redaktion Infoblatt, ☒ Häuslerei 20, 23946 Boltenhagen OT Tarnewitz, ☎ 0157-38656040, www.bio-ostsee.de

Atelier für Ausdrucksmalen Martina Kaltenbach, Heilpraktikerin, Körper- und Traumatherapeutin ☒ Dorfstraße 29, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-25585, www.mal-medi.de oder www.hierjetzt.de, E-Mail: atelier@hierjetzt.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Bio- und Gesundheitshotel mit **TAO-Gesundheitszentrum** ☒ Lindenstr. 1-23948 Stellshagen, ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellshagen.de · **Hotel Gutshaus Parin**, ☒ Wirtschaftshof 1, 23948 Parin ☎ 03881-756890, www.gutshaus-parin.de

Konzepte für Visuelle Gesundheit & Stressabbau, Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehtrainer, Lehrer für Stressabbau durch Achtsamkeit, Schmerztherapeut, Aku - und Farbpunktur, Seminare & Firmen-seminare: Stressmanagement, Augenentspannung, Praxis: Gesundheitszentrum, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-26933, www.lebendige-augen.de

Edda Weisheit – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Beraterin in psychologischer Astrologie, **Stellshagen** ☎ 038825-374874, www.edda-seelenbilder.de

SEELENDO Klang- und Meditations Dom, Ulrike Podehl-Stock, Körpertherapeutin, Fastenleiterin (AGL), Klangmassagepraktikerin und anerkannte Heilerin (DGH e.V.), ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin, ☎ 03881-7584970, www.seelendo.de

Shaktimaa, Seminare und Vorträge für Frauen und Paare, mit **Julia Beutelschiff**, Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. „Zeit für Weiblichkeit“, „Zeit für Partnerschaft“, „Schöpferkraft“ im Hotel Gutshaus **Parin**, ☎ 03881-7595662, www.shaktimaa.de

brandtgrün Bio! Kräuter-Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé, Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt, Büro für Garten- und Landschaftsgestaltung für lebendige Gärten, Seminare und Workshops, ☒ An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow ☎ 03881-715730, www.brandtgruen.de

Naturheilpraxis Anett Lamché, Heilpraktikerin Hypnosetherapeutin, Kunsttherapeutin, Klass. Naturheilverfahren, Hypnosetherapie, Coaching, System. Aufstellungen, Reiki, Ausbildung, ☒ Wismarsche Str. 36, 23936 Grevesmühlen, Rütting und Berlin-Pankow, ☎ 038822-82743, 0171-2740905, www.naturheilpraxis-lamche.de

Wirtin-Wundermild, Doris Schlott, ärztl. geprüfte Ernährungsberaterin, Vitalkostkurse, Buffets & Menüs, Kräuterführungen mit anschl. Zubereitung und Verkostung, ☒ Neu Nantrow 3, 23974 **Neuburg OT Neu Nantrow**, ☎ 03842-620343, 0151-54620129, www.wirtin-wundermild.de

Raum Schwerin

Naturfriseur Schwerin, Naturfriseurin Birgit Fründt, ☒ Fritz-Reuter-Straße 29, 19053 Schwerin, ☎ 0385-7451086, www.naturfriseur-schwerin.de

Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin; Medizinisches Qi Gong, TCM, Numerologie, Spagyrik (Pflanzenheilkunde), Energiemedizin, Ernährungstypbestimmung, Beratung zu Themen der Zähne im ganzheitl. Zusammenhang, ☒ Bleicherstr. 12, 19053 Schwerin, ☎ 0385-5932108

Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin, ☒ Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin, ☎ 0385-34358411, 0172-9398700, www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Yoga * Pilates * Massage, Hanna Dittrich, Körper- und Bewegungstherapeutin, ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin, ☎ 0152-52756186, www.yoga-massage-und-meer.de

Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin, Massagen, Ernährungsberatung und Kochseminare, Amnanda-Kuren, ☒ 19065 **Gneven**, Kastanienweg 9 - ☎ 03860-5015014, www.ayurveda-schwerin.de

Neu dabei im Netzwerk

Naturfriseur moll Martina Moll, Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin, ☒ Dorfstr. 15, 18246 **Moltenow**, ☎ 038464-227265, naturfriseur-moll@gmx.de, www.naturfriseur-moll-moltenow.de

Kräuterschule „Avila“ Anne-Katrin Schmiedehaus, Kurse und Seminare zu einheimischen Heil- und Wildkräutern, Wildkräuterküche, Kräutergänge, Jahreskreisfeste, ☒ Goethestr. 88, 19053 **Schwerin**, ☎ 0173-7510515, www.krauterschule-avila.de

KÖRPERGEIST – Shiatsu · Meditation · 5 Elemente Annette Kapuschütz, Shiatsu- und Gesundheitspraktikerin Qigong Kursleiterin, Wellnessmasseurin, ☒ Neeser Steig 14e, 19300 **Grabow**, ☎ 038756-799 664, www.koerpergeist.info

Ingrid Hoffmann, Autorin: Tag der Stille, Lachyoga, Sat Nam Rasayan – meditative Heiltechnik, **Online:** Vorlese-Oma, Weisheitsgeschichten, Inspiration, Entspannung, ☒ Dorfstraße 27, 19374 **Friedrichsruhe**, ☎ 0172-3158169 oder 038728-21171, www.reichtum-seele.com

Qigong – Schule der Achtsamkeit, Irene Musial, Qigong Lehrerin der DQGG e. V., ☒ H.-Heine-Straße 24, 19205 **Gadebusch**, ☎ 03886-711575 oder 0152-23793662, E-Mail: IreneMusial-Qigong@t-online.de

Gut Saunstorf – Ort der Stille, Hotel und überkonfessionelles Kloster für Auszeit, Einkehr u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops, ☒ 23996 **Saunstorf**, ☎ 038424-223060, www.gut-saunstorf.de

Naturheilpraxis Dr. Brigitte Sinke, Praxis für Ausbildung, Beratung, Coaching und Therapie, Hypnoseausbildung, Familienstellen, Wirbelsäulen-Gelenk und Schmerztherapie, ☒ 18182 **Blankenhagen**, Am Feldrain 09, ☎ 038201-388, www.praxis-dobsi.de

Samstag, 11.04.2015

10–16 Uhr **Heilkräuterkunde mit Wanderung** mit Anett Lamché **Rüting · H**

10:00–11:48 Uhr **Yogaseminar 108** Einführung in die Meditation mit Hanna Dittrich · www.yogamassage-und-meer.de · **Schwerin**

Sonntag, 12.04.2015

12.–22.04. **Reinigen von Leib und Seele** - Fasten nach Hildegard von Bingen mit Ulricke Podehl-Stock **Parin · B**

12.–17.04. Intensivwoche Reinkarnationstherapie **„Begegnung mit dem eigenen Schatten“** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

Montag, 13.04.2015

17:30–19:45 Uhr VHS-Kurs **Weidenflechten** - Die Fortsetzung mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Donnerstag, 16.04.2015

20:30 Uhr Vortrag **Astrologie** – Was uns unser Horoskop über uns und unseren Lebensweg erzählt mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

Freitag, 17.04.2015

17.–19.04. **Frühjahrs-camp „Knolle“** Gärtnern und Yoga · www.Sonnenhof-Dallendorf.de · **tl**

Samstag, 18.04.2015

10–16 Uhr **Lust auf Veränderung? Erfinde Dich neu!** Traumarbeit, Visionen, Selbsthypnose mit Anett Lamché · **Rüting · H**

Montag, 20.04.2015

17:30–19:45 Uhr VHS-Kurs **Weidenflechten** - Die Fortsetzung mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Dienstag, 21.04.2015

19:00 Uhr Vortrag **Numerologie** mit Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

Donnerstag, 23.04.2015

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee** im Raum WISMAR mit Mona Gärtner bei Ulrike Poehl Stock im Seelendo **Parin · B**

Freitag, 24.04.2015

24.–26.04. Damm Wochenende **„Lasst uns das Gemeinsame finden und die Unterschiede feiern“** mit Anne-Katrin-Schmiedehaus, Ingrid Hoffmann und Dolores Lange **Damm · J**

24.–26.04. **Ausdrucksmalen Wochenende „Vertrauen“** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Samstag, 25.04.2015

10–17 Uhr **Meditations und Schweigetage** mit Annette Kapschütz **Grabow · E**

15:00 Uhr **Kräutergang mit anschließendem Zubereitungskurs** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott Nantrow · **A**

20:30 Uhr Vortrag **Holunder und seine Begleiter** - eine unserer wichtigsten Heilpflanzen mit Kristin Brandt **Stellshagen · D**

Sonntag, 26.04.2015

26.4.–01.05. Seminar **HERZPFAD Innere Freiheit wagen** mit Heidrun Kuhne · **Parin · B**

26.4.–01.05. Seminar **Lebenswege – Lebensziele** mit Edda Weisheit und Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Dienstag, 28.04.2015

20:30 Uhr Vortrag **Achtsamkeit** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Samstag, 02.05.2015

Erster Biomarkt in der Stadt **Gevesmühlen** · Infos bei Kristin Brandt · **C**

Dienstag, 05.05.2015

17:30 Uhr Vortrag **Guo Lin Qi Gong** Unterstützung bei Krebserkrankungen mit Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

Samstag, 09.05.2015

09./10.05. Wochenendseminar **Astrologie und Seele** mit Edda Weisheit **Parin · B**

09./10.05. Seminar **Shibashi – Das Qigong der 18 Bewegungen** mit Irene Musial, Qigong Lehrerin (siehe Seite 5) · Tel. 03886–711575 · **Stresdorf**

10–16 Uhr **Qi Gong in der Natur** Krafträume entdecken mit Annette Kapschütz · **Grabow · E**

Sonntag, 10.05.2015

10.–15.05. Ferienseminar **Augenentspannung** mit Georg Buchheit **Stellshagen · D**

Montag, 11.05.2015

11.–17.05. **Heilfasten in Begleitung** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

18:00–20:15 Uhr **Kräuterwanderung** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Dienstag, 12.05.2015

10:30–13:30 Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

20:30 Uhr Vortrag **Neu-Sehland** Erfahrung im Sehtraining mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Samstag, 16.05.2015

20:30 Uhr Vortrag **Ganz in meinem Element** Eine Bilderreise durch die Landschaften der Seele mit Wolfgang Loh · **Stellshagen · D**

Freitag, 22.05.2015

22.–25.05. Seminar **Yoga & Stille** Aktive Auszeit, Entschleunigung und Regeneration an Pflingsten mit Elvira Schneider · www.Gut-Saunstorf.de

Samstag, 23.05.2015

23.–25.05. Kunst offen **Offenes Atelier, Schnupperangebote** zum Selbermalen mit Martina Kaltenbach **Stellshagen · F**

10–16 Uhr **Malworkshop** in der Natur mit Anett Lamché · **Rüting · H**

Sonntag, 24.05.2015

24.–29.05. Urlaubsseminar **Meditations- & Klangurlaub** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

Donnerstag, 28.05.2015

16–20 Uhr **Kochkurse nach den 5 Elementen** mit Annette Kapschütz **Grabow · E**

Freitag, 29.05.2015

29.–31.05. Seminar **Tage der Stille** mit Ingrid Hoffmann · **Damm · J**

29.–31.05. **Ausdrucksmalen Wochenende Kraftquellen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Samstag, 30.05.2015

30.–31.05. Wochenendseminar **Lebendige Augen** Faszinierende Reise in die innere Welt der Augen mit Georg Buchheit · www.lebendige-auge.de · **Parin**

10–13 Uhr **ADHS - Wie gehe ich damit um?** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

15:00 Uhr **Kräutergang mit anschließendem Zubereitungskurs** mit Doris Schlott · **Nantrow · A**

15:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee und Frühlingsfest in SCHWERIN** mit Mona Gärtner und Birgit Fründt www.Naturfriseur-Schwerin.de

Sonntag, 31.05.2015

10–13 Uhr **Kräuterwanderung** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

Dienstag, 02.06.2015

17:30 Uhr Vortrag **Schätze am Wegesrand** – Eine ganzheitliche Betrachtung der Bäume und Wildkräuter mit Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

Freitag, 05.06.2015

05.–07.06. **Urvertrauen – Verlust und Entfaltung einer grundlegenden Kraft** mit Steffen Wöhner, Luna U. Müller · www.Gut-Saunstorf.de

05.–07.06. Damm Wochenende **„Lasst uns das Gemeinsame finden und die Unterschiede feiern“** mit Anne-Katrin-Schmiedehaus, Ingrid Hoffmann und Dolores Lange · **Damm · J**

Samstag, 06.06.2015

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Feuer: „Freude im Herzen“** Was unser Herz mit Begeisterung und Lebensfreude zu tun hat, mit Wolfgang Loh · **Stellshagen · D**

Dienstag, 09.06.2015

20:30 Uhr Vortrag **Rückführungen – eine Reise zu sich selbst durch Raum und Zeit** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

Donnerstag, 11.06.2015

11.–14.06. **Sommerscamp „Das große Rennen“** mit Schubkarre und Yoga mit Hanna Dittrich · www.Sonnenhof-Dallendorf.de · **tl**

19:00 Uhr Vortrag **Die Rolle des Bewusstseins bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten** mit Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

Samstag, 13.06.2015

13.–14.06. **„Tag der offenen Tür“ im Naturfriseursalon Moll** bei Martina Moll · www.Naturfriseur-Moll-Moltenow.de

10–16 Uhr **Qi Gong in der Natur** Krafträume entdecken mit Annette Kapschütz · **Grabow · E**

Sonntag, 14.06.2015

14.–19.06. Ferienseminar **Burnout Prävention** mit Georg Buchheit **Stellshagen · D**

Dienstag, 16.06.2015

20:30 Uhr Vortrag **Stressabbau durch Achtsamkeit** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Donnerstag, 18.06.2015

18.–21.06. Sommersonnenwende -Seminar **Zeit für Weiblichkeit** mit Julia Beutelschies · www.shaktimaa.de · **Gutshaus Parin**

Samstag, 20.06.2015

15:00 Uhr **Kräutergang mit anschließendem Zubereitungskurs** mit Doris Schlott Nantrow · **A**

15–22 Uhr Seminar **Elemente erleben** - Im Sommer erleben wir das Element Feuer und den Süden mit Ulricke Podehl-Stock · **Parin · B**

Sonntag, 21.06.2015

11–19 Uhr **„Tag der offenen Tür“ im Meditationszentrum Seelendo** mit Ulricke Podehl-Stock · **Parin · B**

21.–26.06. Seminar **Lebenswege Lebensziele** mit Edda Weisheit und Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Dienstag, 23.06.2015

10:30–13:30 Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

Samstag, 27.06.2015

09:30–14:30 Uhr Kurs **Der Sommerschnitt - eine Chance für unsere Gehölze** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Dienstag, 30.06.2015

30.6.–03.07. **Mit allen Sinnen die Natur erleben** mit Annette Kapschütz · **Grabow · E**

17:30 Uhr Kräuterschule **Johanneskraut – die Sonne in mir** mit Anne-Katrin-Schmiedehaus · www.kraeuterschule-avila.de · **Schwerin**

Anbieterverzeichnis Ostsee für weitere Informationen und Anmeldung

A Wirtin Wundermild · Doris Schlott Neu Nantrow 3, 23974 **Neuburg OT Neu Nantrow** · 03842–620343 www.wirtin-wundermild.de

B Seelendo Ulrike Podehl-Stock Oberdorf 9, 23948 **Parin**, 03881–7584970 · www.seelendo.de

C brandgruen – Gartencafé Börzow Kristin Brandt · An der Kirche 6 23936 **Börzow** · 03881–715730 www.brandtgruen.de

D Hotel Gutshaus Stellshagen · Bio- und Gesundheitshotel · Lindenstr.1 23948 **Stellshagen** · 038825–440 www.gutshaus-stellshagen.de

E KÖRPERgeist – Shiatsu · Meditation 5 Elemente Annett Krapuschütz Neeser Steig 14e, 19300 **Grabow** 038756–799664 · koerpergeist.info

F Atelier für Ausdrucksmalen Martina Kaltenbach · Dorfstraße 29, 23948 **Stellshagen** · 038825–25585 www.mal-medi.de · www.hierjetzt.de

G Dr. Franka Engel · Vortragsort: Montessori-Schule, Platz der Jugend 25, 19053 **Schwerin** 0385–5932108

H Naturheilpraxis Anett Lamché Parkweg 1, 23936 **Rüting** · 038822–82743 · www.naturheilpraxis-lamche.de

J Ingrid Hoffmann · Dorfstraße 27, 19374 **Friedrichsruhe** · 038728–2171 www.reichtum-seele.com