



# INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · Juli bis September 2015

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ernährung

## Ayurveda für den Sommer

Seite 3

Augentraining

## Entspanntes Sehen

Seite 4

Körperwahrnehmung

## Was ist Yoga?

Seite 5



[www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de)

Titelmotiv von Michael Weise

Netzwerktreffen

09.08. Boltenhagen

10.09. Moltenow

05.10. Gneven

23.11. Schwerin

Infos Seite 3

## Aktuelles und Berichte aus dem Netzwerk

von Mona Gärtner

Im Erzgebirge erschien Anfang Juni das 50. Infoblatt. Damit blickt die Gründerin Ann König auf sieben Jahre erfolgreiche Netzwerkarbeit zurück. Was mit der Initiative bio-erzgebirge und einer einfachen, selbst ausgedruckten A4-Seite im Jahr 2008 begann, hat sich ganz ohne Konzept und Plan zu dem entwickelt, was es heute ist – einem Netzwerk mit vielen hundert bewussten Menschen im Miteinander.

Den Mittelpunkt des Netzwerks bilden Menschen, die irgendwann in ihrem Leben begonnen haben, sich Fragen über sich selbst und die Welt zu stellen: „*Wer bin ich überhaupt? Wo komme ich her und wo gehe ich hin? Was ist meine Aufgabe in diesem Leben? Was ist Realität?*“ Durch das Hinterfragen aller Dinge beginnt das Erwachen und sie finden Stück für Stück zu sich selbst. Damit diese Menschen sich finden und austauschen können ist dieses Netzwerk entstanden. Sie bilden regionale Versorgergemeinschaften in verschiedenen Lebensbereichen entstehen, wie z.B. Gesundheit für Körper, Geist und Seele, Ernährung, Heilung, Natur, Wohnen, Garten, Partnerschaft, Kinder, Bewusstsein, Spiritualität, Kunst, Energieversorgung, Nachhaltigkeit etc. Mit den momentanen regionalen Netzwerken an der Ostsee, im Erzgebirge, Vogtland, Dresden und Leipzig-Halle bauen sich Vernetzungszellen auf, die frei ihren eigenen individuellen Lösungen und Visionen nachgehen.

### Mehr erfahren – dabei sein?

- Mit dem **14-tägiger Rundbrief per E-Mail** bist Du aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und aktuellen Netzwerktreffen und Veranstaltungen.
- Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Dann nutze ein **Jahresabo** (ab 11 €) – und das Infoblatt kommt direkt mit der Post zu Dir nach Hause.
- **Möchtest Du im Netzwerk als Partner dabei sein** und Dich und Deine Angebote veröffentlichen?
- **Konstruktiven Ideen, Projekte, Visionen** und Anregungen sind uns herzlich willkommen.

### Kontakt bio-ostsee

Mona Gärtner, Boltenhagen  
Tel. 0157-38656040, E-Mail: info@bio-ostsee.de · www.bio-ostsee.de



### Schwingungen und Klänge beim Netzwerktreffen am 23.04.2015 in Paris

Wir trafen uns an diesem Tag im **Meditations-Dom bei Ulrike Podehl-Stock** in Paris (Foto: Dame in grün). Zu Beginn teilten wir unsere persönlichen Geschichten und Erfahrungen in der wunderbaren Abendsonne auf der Terrasse des Doms. Nach den Vorstellungen lud Ulrike in Ihren Raum zum Fühlen, Hören und Experimentieren. In dieser intensiven Runde stimmten wir uns gemeinsam auf die Töne und Klänge ein und nahmen ebenso die Stille und Ruhe dieses einmaligen Raumes wahr. Danke für die Momente und Erfahrungen der Vertrautheit und Offenheit von jedem einzelnen. Es war sehr schön, eine praktische Einführung zu bekommen. Das lockerte das Kennenlernen auf und wir bekamen einen Eindruck in die Arbeit von Ulrike, der Gastgeberin. Gern kann man bei ihr meditieren, Massagen bekommen, Fastenkurse buchen und eine Heilausbildung beginnen. **Infos: www.seelendo.de**



### Emotionen pur beim Netzwerktreffen am 30.05.15 in Schwerin

Das Treffen bei **Birgit Fründt, der Naturfriseurin in Schwerin**, war diesmal komplett anders als alle bisherigen. Nach kleinen, anfänglichen Hindernissen wie Umleitungen nach Schwerin konnten wir erst verspätet beginnen. In dieser netten, gemütlichen Runde kamen in unterschiedlichen Zeitabständen noch weitere Netzwerkinteressierte hinzu, bis wir insgesamt 14 Personen waren. Birgit Fründt, die an diesem Tag ebenso ihr 5-jähriges Jubiläum feierte, begrüßte uns in einem liebevoll eingerichteten

Zelt in ihrem Hof, so dass wir bei dem ziemlich wechselhaften Wetter gemütlich und behütet zusammensitzen konnten. Wir begannen mit der Vorstellungsrunde, bei der sich die Gespräche nicht nur um das Berufliche drehten sondern die persönlichen Prozesse mit zum Ausdruck kamen. In Achtung und Liebe wurden die gesprochenen Worte in dem geschützten Raum mitfühlend aufgenommen. Danach besichtigten wir Birgits Friseursalon. Danke für die innigen, emotionalen Gespräche.

**Infos: www.naturfriseur-schwerin.de**



### Tiefe Gespräche beim Netzwerktreffen am 15.06.2015 in Wismar

Diesmal waren wir zu Gast in der **Praxisgemeinschaft bei Ulf Gausmann, Elvira Schneider und Margit Gröpel** in ihren wunderbaren Räumen der Stille und Geborgenheit, die im Mai 2015 eröffnet wurden. Eine tolle Umgebung um sich selbst zu begegnen. Als kleine ideenreiche Aufmerksamkeit und Dankeschön, durfte sich jeder ein Geschenk-Los ziehen. Auf meinem Zettel stand der berührende Spruch:

Über viele Fäden miteinander verwoben, bilden wir ein Netz aus Gedanken und Taten. Handle für dich zum Wohle aller Lebewesen.

Dieses Zusammensein mit insgesamt 8 Personen aus ganz verschiedenen Angebotsfeldern und persönlichen Wegen war sehr inspirierend. Nach der Vorstellungsrunde vertieften wir uns in unsere Gespräche und lernten uns näher kennen. Dankeschön. **Infos: www.heilpraxis-wismar.de**

Es ist wunderbar, die Entwicklung des Netzwerkes mit ansehen und erfahren zu dürfen. Nur in einer Gemeinschaft und im Miteinander sind wir stark und können viel bewirken und daran wachsen. Wir freuen uns neben den nächsten Netzwerktreffen auf weitere Netzwerkprojekte wie Picknicks, Feiern und eine Messe.

### Nächste Netzwerktreffen & Events 2015

09.08. ab 17.00 Uhr **Sommerpicknick am Boltenhagener Strand** mit Mona Gärtner und den Netzwerk-Gründern, Ann König & Uwe Reiher

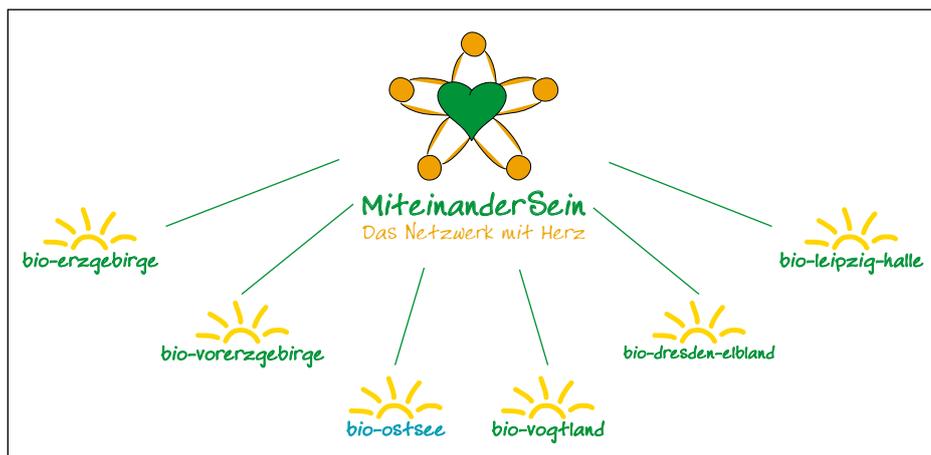
6.9. 10-18.00 Uhr **Netzwerk – Regenbogenmesse** Motto: „Gesund essen & gesund genießen“ in Schneeberg / Erzg.

10.9. 19.00 Uhr **Netzwerktreffen Moltenow** beim Naturfriseur Martina Moll

5.10. 19.00 Uhr **Netzwerktreffen Gneven** bei Bärbel Kirschke

**Viel Freude mit diesem Infoblatt und alles Liebe wünscht**

Mona Gärtner.



## Ayurveda – Tipps für den Sommer

von Julia Beutelschieß

### Ayurvedische Erste-Hilfe-Salbe bei Verbrennungen und Sonnenbrand

Zutaten aus der Küchenapotheke:  
1 TL Honig, 1/4 TL Kurkuma, 2 TL Ghee

Zubereitung: Alle Zutaten gut verrühren und vorsichtig auf die betroffene Stelle geben. Die Salbe ist 5 Tage im Kühlschrank haltbar.



### Aloe Vera

Auch Aloe-Vera-Gel hilft bei Sonnenbrand oder brennenden Hauterscheinungen. Es ist als Fertigprodukt erhältlich oder Sie verwenden den Saft der frischen Pflanze: ein Blatt abschneiden, längsseitig öffnen und das innere Gel auf die betroffene Stelle auftragen. Auch innerlich eingenommen ist Aloe Vera die Pflanze für den Sommer. Mit ihren mehr als 160 Inhaltsstoffen ist sie ein Lieferant wertvoller Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und sekundärer Pflanzenstoffe. Diese vitalisieren entsprechend der Ayurveda-Lehre den ganzen Menschen. Sie wirkt besonders ausgleichend auf das Pitta-Dosha, das heißt kühlend und beruhigend.

Die Pflanze kann sehr leicht als Zimmerpflanze selbst gezogen werden. Einfach das Blatt einer Mutterpflanze abschneiden, das Ende 2-3 Tage an der Luft trocknen lassen, dann in sandige Erde stecken. Mäßig gießen (ähnlich wie Kakteen).



### Vanilla-Bliss-Kugeln

130g Cashewmus  
40g Kokosblütensirup (Bioladen) oder Agavendicksaft  
40g gepopptes Amaranth (Allos)  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon-Vanille  
6-7 Datteln

1. Datteln in etwas heißem Wasser einweichen, nach 20 Min. Wasser abgießen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Alle Zutaten in einer Schale vermengen. Zu Kugeln formen und für ca. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Die Kugeln sind leicht und damit für den Sommer gut geeignet. Im Kühlschrank halten sie sich mind. 3 Wochen. Dazu schmeckt das nachfolgende Beerenmus sehr lecker.

### Beerenmus

Frische Beeren der Saison (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren etc.) mit einer Prise Fenchel und Kardamompulver pürieren.

Empfehlungen von  
Julia Beutelschieß  
www.shaktimaa.de  
www.ayurvedaklang.de



## Bio!Kräutergärtnerei mit veganem Bistro und grünem Gartencafé

Unser Anliegen ist eine frische und gesunde Küche, die mehr in Richtung Bistro tendiert.

Je nach Saison bereiten wir zu, was Garten und Wiese uns an Schätzen bereit stellen. Neben verschiedenen Kaffee- und Teespezialitäten und frischem, hausgebackenen Kuchen bieten wir auch Rohköstliches an. Rohköstlich essen heißt nicht nur gesund essen, sondern genussvoll essen!

Und das mitten im Grünen – auf der Terrasse und am Wasser – zwischen duftenden Kräutern und blühenden Beeten, auf der Wiese oder auch urgemütlich im Café.

### Öffnungszeiten

Samstag und Sonntag von 13.00 bis 18.00 Uhr

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



## Mozzarella aus Cashewkernen und Flohsamenschalen

Rezept-Tipp von Doris Schlott



### Da haben wir den Salat

Den Kultursalat haben in der Regel die Nacktschnecken verzehrt, dann kann man es ja mal mit Giersch, Löwenzahn, Buchen- oder Lindenblättern probieren. Der Lindenbaum wurde früher übrigens auch Salatbaum genannt. Dazu Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und...?

Wer auf Milchprodukte verzichten will oder muss, bekommt spätestens jetzt Probleme, zu gut erinnert sich der Gaumen an Schafskäse, Parmesanraspel oder Mozzarella, die den Salat abrundeten. Obenauf etwas Zitronensaft, Olivenöl und Basilikum. Doch es gibt sie, die Alternative – und mir schmeckt sie genauso gut und meinem Liebsten sogar besser als das Original.

### Zutaten:

3 EL Flohsamenschalen  
400 ml Wasser  
200 g Cashewkerne  
2 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz

### Zubereitung mit einem leistungsstarken Mixer:

Die Flohsamenschalen für 2 Stunden in 200 ml Wasser einweichen, dann zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse mixen. Wer es mit einem weniger leistungsstarken Mixer probieren will, dem empfehle ich die Cashewkerne ebenfalls vorher einzuweichen, das Einweichwasser, aber unbedingt weggießen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen. Ich forme die Masse zu einer Rolle in Frischhaltefolie und dann: „Buon appetito!“ wünscht die Wirtin Wundermild.

### Kräutergänge mit anschl. Zubereitung

19.7. | 1.8. | 22.8. | 26.9. jeweils 15:00 Uhr

Doris Schlott, Neu Nantrow 3,  
23974 Neuburg OT Neu Nantrow  
Tel. 03842 – 620343  
Mobil 0151 – 54620129  
www.wirtin-wundermild.de



## Neue Folge: Doshas im Ayurveda – Vata

# Prakriti – die individuelle Konstitution im Ayurveda

von Bärbel Kirschke

Jeder Mensch wird im Ayurveda als ein einzigartiges Individuum angesehen, das von seinem Ursprung her göttlich ist. Ziel des Lebens ist es, diesen göttlichen Ursprung wieder zu entdecken und in dieser Erfahrung mit diesem Potential sein Leben positiv zu gestalten. Um die individuelle Konstitution und deren Abweichungen zu benennen, bedient sich der Ayurveda des Konzeptes der Doshas. Die drei Doshas **Vata**, **Pitta** und **Kapha**, die ich in den nächsten Infoblatt-Ausgaben vorstelle, sind Wirkprinzipien oder Bioenergien auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur und bilden sich aus den fünf Elementen (Mahabutas) Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Konstellation der Doshas, welche seine körperlichen Eigenschaften, sein Aussehen und die persönlichen Neigungen und Abneigungen, sowie Krankheitsanfälligkeiten prägen.

### Vata

Vata ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus, wörtlich übersetzt „Wind“ und ist aus den Elementen Äther und Luft zusammengesetzt. Wenn wir uns den Wind

vorstellen, wie er um unsere Häuserecken pfeift, so können wir Vata mit seinen Eigenschaften besser verstehen: rau, trocken, kalt, leicht, beweglich, veränderlich und fein.

Vata ist eng mit dem Nervensystem verbunden und entspricht auch dem Geist- und Energiekörper. Sein Prinzip ist die Luftigkeit und die Beweglichkeit, sein Hauptsitz im Körper ist unterhalb des Nabels im Bereich des Dickdarms. Menschen, bei denen Vata vorherrscht, sind sehr rege und interessante Menschen, die ständig neue Ideen und Visionen für ihr Leben und ihre Umgebung haben. Sie zeichnen sich durch ihre Kreativität aus und erstellen leicht neue Konzepte. Mit ihrer schnellen Auffassungsgabe setzen sie Neues schnell um, bleiben jedoch nicht sehr lange dabei, um wieder Platz für Neues zu haben. Vata-Menschen stellen sich auf neue Situationen leicht und flexibel ein und reagieren auf Störungen mit Elan. Wenn dieses Vata-Dosha jedoch zu stark vorherrscht, so leiden sie unter zu viel Bewegung in und um ihren Körper. Dies führt zu Blähungen, Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Kältegefühl, trockener und rauer Haut sowie



Schwächezuständen. Um dieses Dosha auszugleichen, ist Wärme und Weichheit wichtig. So sollte sich der Vata-Mensch warm und weich kleiden, sich regelmäßig warme Ölmassagen gönnen und warmes und saftiges Essen bevorzugen – morgens, mittags und abends.

### Ayurvedische Kochkurse:

03.07. | 16 – 19 Uhr

**Ayurvedisch Grillen vegan**

04.07. | 10 – 15 Uhr

**Ayurvedisch Grillen vegetarisch**

05.07. | 10 – 15 Uhr

**Ayurvedisch Grillen mit Fisch und Geflügel**

Ayurveda-Praxis Bärbel Kirschke

19065 Gneven

Kastanienweg 9

Tel. 03860 – 5015014

[www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)



## Bildschirmarbeit muss nicht ins Auge gehen!

von Georg Buchheit



Ob Computer, Tablet oder Smartphone – wir schauen immer öfter und immer länger auf immer kleinere Bildschirme. Das ist sehr anstrengend und kann auf Dauer die Augen überfordern und erwiesenermaßen das Sehen verschlechtern. Doch dies muss nicht sein. Einfache Übungen können den visuellen Stress am Bildschirm verringern und die Augen entlasten. Wer viel am Bildschirm sitzt, kennt die typischen Beschwerden: nach einer Weile fühlen sich die Augen trocken an und beginnen zu brennen. Die Schultern und der Nacken verspannen sich und fangen an zu schmerzen. Irgendwann verschwimmen die Buchstaben und auch der Griff zur Brille schafft keine Abhilfe mehr. Die Ursachen können sein: stundenlanges Starren auf den Bildschirm ohne zu blinzeln, zu langes fokussieren im Nahbereich und eine zusammengekrümmte Körperhaltung. Unsere Augen sind nicht dafür geschaffen, direkt in eine Lichtquelle zu schauen. Sie sind am lebendigsten, wenn sie immer wieder aus der Nähe in die Ferne schauen können und wenn ihre Oberflächen durch regelmäßiges Blinzeln stets befeuchtet werden.

Ich bin Sehtrainer und zeige Ihnen in meinen Augenkursen im Gutshaus in Stellshagen, wie man auch bei der Bildschirmarbeit seine Augen entspannen und beleben kann. Hier einige Übungen und Empfehlungen aus meinem Repertoire.

### Augenentspannung

Die Augen in regelmäßigen Abständen vom Bildschirm abwenden und in die Ferne schauen. Sinnvoll wären alle 15 Minuten für etwa

10 Sekunden aus dem Fenster oder durch den Raum zu schauen. Dabei die Augen von Objekt zu Objekt, von der Nähe in die Weite gleiten lassen. Zur Erinnerung kann eine entsprechende akustische oder optische Einstellung am Bildschirm hilfreich sein.

Da bei der Bildschirmtätigkeit und speziell bei Computerspielen die Augenlider deutlich weniger bewegt werden als sonst, sollte man öfter ganz bewusst blinzeln und dabei tief durchatmen. Das befeuchtet die Oberfläche der Augen und beugt somit trockenen Augen vor.

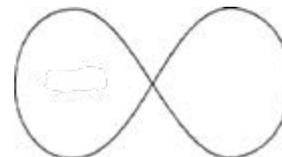
Unsere Augen brauchen Licht um zu sehen. Davon haben sie am Bildschirm genügend. Und sie brauchen Dunkelheit zur Regeneration. Dazu bietet sich das Abdecken mit den Handflächen an. Da sich die Augenmuskeln in der Wärme noch besser entspannen können, zuvor die Hände leicht reiben und dann mit beiden Handflächen die Augen abdecken, ohne dabei Druck auf die Augen auszuüben. Für diese Auszeit kann man sich ruhig eine Minute Zeit nehmen.



Um die Augen finden sich erstaunlich viele Akupunkturpunkte. Nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin deutet dies darauf hin, dass die Augen als unsere wichtigsten Sinnesorgane energetisch besonders gut versorgt werden. Diese Punkte können durch eine einfache Klopfmassage entlang des knöchernen Augenrandes hervorragend aktiviert werden. Dies belebt und verbessert die Durchblutung.

Die gebeugte Kopfhaltung vieler Smartphone-Benutzer führt dazu, dass der Nacken den schweren Kopf manchmal stundenlang in einer vornübergebeugten Stellung halten muss. Einer schmerzenden Erstarrung kann mit der folgenden rhythmischen Auflockerungsübung vorgebeugt werden:

Stellen Sie sich vor, mit der Nase eine liegende Acht auf die gegenüberliegende Wand zu malen. Mit abwechselnd kleinen und großen fließenden Bewegungen des Kopfes werden die Nackenmuskeln gelockert und belebt.



Mit diesen einfachen Übungen kann jeder selbst dazu beitragen, dass die Augen am Bildschirm oder bei Tätigkeiten im Nahbereich entlastet werden und damit auch einer Fehlsichtigkeit vorgebeugt wird. Auch in der Schulmedizin geht man mittlerweile davon aus, dass die häufige Benutzung vieler bildgebenden Verfahren wie Handys, Tablets und Laptops zur Entwicklung der Kurzsichtigkeit beisteuern.

Oben genannte Empfehlungen können eine Sehschwäche zwar nicht heilen, aber sie verhindern den Bildschirmstress und helfen wieder klarer zu sehen.

Dass die Beschäftigung mit dem Sehen viel mehr beinhaltet als nur Auflockerungsübungen für die Augen zeige ich Ihnen in meinem Artikel „Aus den Augen – aus dem Sinn“ in der folgenden Ausgabe.

Georg Buchheit, Sehtrainer und Heilpraktiker  
TAO Gesundheitszentrum Stellshagen  
[www.lebendige-augen.de](http://www.lebendige-augen.de)



## Was ist Yoga?

von Hanna Dittrich

**Yoga ist ein Weg, der allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft und Gesundheitszustand offensteht.**

Die Körperübungen schulen die Körperwahrnehmung. Die Atemübungen wirken energetisierend und ausgleichend. Der Verdauungsapparat, die Durchblutung und das Herz-Kreislauf System werden angeregt. All das wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus und wirkt Stress entgegen. Eine kontinuierliche Praxis und eine bewusste Atmung stärken das Selbstbewusstsein und fördern die Flexibilität. Mit einem beweglichen Körper und einem klaren Geist leben wir im Moment.



Vor ungefähr 20 Jahren begann ich diesen Weg unbewusst mit dem Üben von Kopfstand und vielen anderen Asanas (Körperhaltung). Meinen Körper zu spüren und zu erfahren stand damals im Vordergrund. Einige Jahre später konnte ich weiter gehen. Um Tiefenentspannung zu erleben, war es notwendig mich genauer zu beobachten. Die Frage nach dem „Wer bin ich?“ begann. Pranayama (Atemübungen) und der Austausch mit anderen Menschen schafften Raum für neue Sichtweisen. Eigenverantwortung zu übernehmen fiel in manchen Situationen leicht und in anderen schwer. Hindernissen gelassen entgegen zu



Foto: Philipp Wiebe / pixelio.de

treten, ist immer noch meine große Herausforderung. In Indien hatte ich genügend Zeit mich zu erkennen. Ich wurde mir bewusst, was meine Aufgabe ist. Meinen persönlichen Wandel zu erleben ist ein Geschenk, das ich mir jeden Tag selbst bereite.

Yoga (Einheit, Vereinigung) geschieht im Jetzt. Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken... sagen die beiden ersten Sutren von Patanjali.

Patanjalis Sutren sind die ersten schriftlichen Erkenntnisse, die ungefähr 600 Jahre v. Chr. aufgezeichnet wurden. Hatha Yoga baut auf diese 8 Säulen auf: Yama (das Verhalten anderen gegenüber), Niyama (das Verhalten sich selbst gegenüber), Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation), Samadhi (Zustand des Einsseins).

Yoga wurde im letzten Jahrhundert von Indien aus in die ganze Welt getragen. Dabei sind im Westen unterschiedliche Yogastile

entstanden. „Frieden beginnt damit, dass jeder von uns sich gut um den eigenen Körper und den eigenen Geist kümmert.“ sagt Thich Nhat Hanh, ein bekannter buddhistischer Mönch. Die östlichen und westlichen Lebensweisen sind unterschiedlich. Mittlerweile haben westliche Forscher in Studien bewiesen, dass Meditation transformierende Wirkung auf das Gehirn hat. Damit wird der Weg in die Stille – das Beobachten der Gedanken, Gefühle und allem, was Dich bestimmt – nicht nur eine Aufgabe, die im Yoga oder anderen östlichen Methoden gelehrt wird, es bleibt die Aufgabe eines jeden Einzelnen.

Yoga heißt sich verbinden, ein Weg den wir alle gehen. In dem Moment, wo es bewusst wird, sind wir lebendig. Ich sehe den Anfang im Spüren, im bewussten Atmen.

**Hanna Dittrich,**  
Yogaschnuppern beim Sommerfest „Wurzel & Flügel“ vom 17.–19.7.2015 (siehe Rückseite)  
[www.yogamassage-und-meer.de](http://www.yogamassage-und-meer.de)  
[www.sonnenhof-dallendorf.de/tl](http://www.sonnenhof-dallendorf.de/tl)

## „Ginkgo Mare“ – Zentrum der Naturheilkunde auf dem Darß

von Dirk und Silke Brüggemann



Im Mai 2011 öffneten sich die Türen zu unserem Ginkgo Mare Bio-Hotel und GesundSein-Zentrum im Ostseebad Prerow. Nach fast drei Jahren Planung und Bauzeit hat sich unser lang gehegter Wunsch, ein Zentrum für Naturheilkunde kombiniert mit einem Bio-Hotel zu bauen, erfüllt. Rund um das Jahr können sich sowohl die hauseigenen Gäste, als auch Urlauber des Ortes und Einwohner von einem zehnköpfigen Therapeutenteam behandeln lassen.

Das Angebot ist sehr vielseitig: sowohl klassische Massagen als auch ein breites Programm an energetischen und naturheilkundlichen Behandlungen, Natur-Kosmetik, ayurvedische Massagen und psychologische Beratungen.

Wir, das sind Dirk und Silke Brüggemann, arbeiten sowohl als Hoteliers wie auch als Heilpraktiker im GesundSein-Zentrum. Mit unserem Angebot sprechen wir Gäste aus dem deutschsprachigen Raum an, die Ihre kostbarste Zeit

im Jahr bei uns verbringen. Entweder als Natururlauber oder im Rahmen eines Seminars, wie z.B. Fastenurse, Yoga-Wochen, oder Sylvesterretreats.

Die Kombination aus biologischem Wohnen, Schlafen und Essen, einfühlsamen Behandlungen und Selfness-Kursen wie Fasten, Yoga, Qi Gong etc. kann den Erholungseffekt um ein vielfaches steigern. Es ist an der Zeit, selbst für die Heilung von Körper, Geist und Seele zu sorgen. Dafür bedarf es eines Ortes, der wohl abgestimmt auf die Bedürfnisse des Gastes ist, ganz dem individuellen Wünschen gemäß.

Mit unserem Team im Hotel und GesundSein-Zentrum ist es uns gut gelungen, diesen Wünschen in der Regel zu entsprechen. Wir schaffen hier einen Raum für Erholung vom Alltagsstress, Sorgen und Ängsten; einen Ort der Ruhe und des Frieden, in einer Umgebung, die Balsam für die Seele ist.

### Wöchentliche Kursangebote

- **Tai Chi / Qi Gong**  
Montag 17.00 - 18.00 Uhr
- **Achtsamkeits-Praxis**  
Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr
- **Entspannungs-Yoga Nidra**  
Mittwoch 15.30 - 16.30 Uhr
- **Yoga** · Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik**  
Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr
- **Infostunde Gewaltfreie Kommunikation**  
Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr
- **Bauch, Beine, Po, Entspannung**  
Freitag 17.00 - 18.00 Uhr
- **Yoga für Alle** · Freitag 18.00 - 19.00 Uhr

**Ginkgo Mare · Bio-Hotel und GesundSein-Zentrum**

Buchenstr. 41a  
18375 Ostseebad Prerow  
Tel. 038233-7013  
mail@ginkgomare.de  
www.ginkgomare.de



## Heilpraxis

## Gut Saunstorf – Ort der Stille



Immer mehr Menschen suchen die Abgeschiedenheit von der Hektik und der Außenorientierung des alltäglichen Lebens. Sie haben sich selbst verloren, leben in vielfältigen Ablenkungen und wissen doch nicht wirklich, was ihnen eigentlich fehlt. Wie finde ich den Weg zurück zu mir selbst, zu meiner Lebendigkeit, Lebensfreude und wahrer Entspannung?

Körperliche Symptome wie z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen und vieles andere sind ein Ausdruck davon, dass das innere Gleichgewicht gestört ist. Ebenso ist es mit psychischen Zuständen wie z.B. dem Gefühl von Getriebenheit, Angst, oder Einsamkeit.

Die **Heilpraxis auf Gut Saunstorf**, eingebettet in einen äußeren Ort der Stille, wird vom Geist und der besonderen Atmosphäre dieses Ortes getragen und durchdrungen. Die Therapeuten verfolgen verschiedene Ansätze, um den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen und ihn zu begleiten. Dazu gehören körpertherapeutische Verfahren, ayurvedische Anwendungen, Traumaheilung sowie therapeutische Gespräche.

## KÖRPERgeist · Shiatsu · Meditation · 5 Elemente In der Ruhe liegt die Kraft



In Kursen, Einzelsitzungen, Tages- und Mehrtages-Reisen zeige ich Ihnen Wege auf, um das eigene Energiepotential zu stärken, mehr Ausgeglichenheit und Innere Kraft zu finden und sich die natürlichen Energiereserven zu nutzen zu machen. Ich biete regelmäßige Qi Gong- und Meditationskurse sowie Shiatsu Einzelsitzungen, Energetische Ganzkörpermassage und Tibetische Massage an. Fünf Mal im Jahr findet jeweils an einem Samstag ein Meditations- und Schweigetage statt.

Im Sommer gibt es drei Termine in Steinbeck (Nähe Boltenhagen) direkt am Naturstrand der Ostsee, um **Kranich Qigong** kennenzulernen. Am Anfang des Jahres können Sie fünf zusammenhängende **Tage der Achtsamkeit und Stille** an einem Ort der Ruhe und Kraft zum inneren Dialog nutzen und im Sommer eine **Ostseereise „Mit allen Sinnen die Natur erleben“** auf sich wirken lassen. Im Herbst biete ich ein **Entspannungswochenende „Ankommen im Hier und Jetzt“** in Verbindung mit der 5-Elemente-Küche an. Des Weiteren finden an fünf Abenden im Jahr im Fluss der Jahreszeit, **Kochkurse nach den 5 Elementen** statt.

Alle Termine und Veranstaltungen und die genauen Daten, Zeiten und Orte finden auf meiner Webseite.

KÖRPERgeist – Annette Kapschütz  
Neeser Steig 14e, 19300 Grabow  
Tel. 038756–799664 · [www.koerpergeist.info](http://www.koerpergeist.info)

**KÖRPER**geist  
Shiatsu · Meditation · 5 Elemente

Jeder Mensch, der Unterstützung und Hilfe braucht und an seinem inneren Wachstum arbeiten möchte, ist an diesem Ort willkommen, um sich begleiten zu lassen in der Weise und mit den Methoden, die für ihn am förderlichsten sind.

### 11.–16.10.2015 – Heiltherapeutische Woche

Bereits im fünften Jahr veranstaltet die Stiftung Gut Saunstorf – Ort der Stille vom 11.- 16.10.2015 eine Heiltherapeutische Woche. In diesen 5 Tagen leitet das Zusammenwirken der verschiedenen Therapien begleitet von täglicher Meditation sowie Yoga und anderen Körperübungen, einen sanften Heilprozess ein. Eine Woche mit Homöopathie, ayurvedischen Massagen, innerer Arbeit, Stille, heilsamen Impulsen und Entschleunigung. 100% Bio Vollverpflegung, vitalisiertes Wasser und nach ökologischen Gesichtspunkten erstellte Zimmer runden Ihren Aufenthalt bei uns ab.



Für weitere Information: Tel. 038424–223060  
[info@gut-saunstorf.de](mailto:info@gut-saunstorf.de) · [www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)

## Neue Praxisgemeinschaft in Wismar eröffnet Ganzheitlich Heilen

In Wismar gibt es seit Mai eine neue Adresse für alle, die Heilung suchen: Die drei erfahrenen Therapeuten Dr. Ulf Gausmann, Elvira Schneider und Margit Gröpel eröffneten ihre Praxisgemeinschaft.



**Margit Gröpel** ist Heilpraktikerin mit einem sehr breiten und tiefgehendem Angebot. Ihre Schwerpunkte sind Energie- und Bewusstseinsarbeit sowie Körpertherapie. Sie beleuchtet Zusammenhänge zwischen Schmerzen, Sorgen, Stress, Belastungen und Krisen und unterstützt Heilungsprozesse mit Hilfe energetischer Massagen, der Chinesischen Medizin, etherischer Chirurgie u.a.

**Elvira Schneider** arbeitet seit 25 Jahren als Körpertherapeutin und seit 16 Jahren als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit der Klassischen Homöopathie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, sie bietet Traumaarbeit an und gibt Yogakurse. Ihr besonderes Angebot ist das Tibetan Pulsing, eine intensive Körperarbeit, die alte gespeicherte Muster und Energien im Körper auflösen und transformieren kann.

**Dr. Ulf Gausmann** ist Diplom-Psychologe und bietet ganzheitliche Psychotherapie für Körper, Geist und Seele in Einzelbehandlung und Gruppen an. Außerdem unterstützt er Gruppen und Organisationen in Kommunikation und Konfliktumgang durch Trainings und Supervision. Seine Spezialität ist ein therapeutisches Theater, in dem spielerisch mit persönlichen Themen gearbeitet wird und sich kreative Lösungen finden.

Heilpraxis Wismar · Margit Gröpel, Elvira Schneider & Dr. Ulf Gausmann  
Schweriner Str. 10, 23970 Wismar · [www.heilpraxis-wismar.de](http://www.heilpraxis-wismar.de)

## Birgit Fründt startete vor 5 Jahren als Naturfriseurin Haare färben mit Herz & Köpfchen

Was unterscheidet Birgit Fründt von anderen Friseuren? Die Wildschweinborstenbürsten Massage? Der Gänseblümchen-Tee? Die Seele baumeln lassende Haarwäsche? Die schonenden Pflanzenfarben? Genau, all das und noch viel mehr. Denn Birgit Fründt ist Schwerins einzige Naturfriseurin. Vor fünf Jahren sorgte sie mit Eröffnung ihres Salons in der Fritz-Reuter-Straße 29 für frischen Wind in der Branche. Mittlerweile haben viele Frauen und Männer die unverwechselbare Friseurin für sich entdeckt. Nicht nur all jene, die unter Überempfindlichkeit, Hautproblemen und Allergien leiden sondern auch die, die sich bisher nur als schnell geschorene Nummer im Alltagsstrotz großer Salons fühlten.

Bei Birgit Fründt ist alles anders. In ruhiger und entspannter Atmosphäre gönnen sich die Kunden ihren Haaren und sich selbst etwas Gutes. Kein Telefon klingelt, kein Fön dröhnt vom Nachbarstuhl herüber. Um den Kunden auf das Haarschneiden einzustimmen kämmt die zertifizierte Naturfriseurin sie erst einmal mit einer Wildschweinborsten-Bürste. „Bei mir stehen nicht nur Haut und Haar im Mittelpunkt sondern der ganze Mensch“, erklärt sie mit fröhlichem Blick. „Mein Ziel ist es, durch ein liebevolles, ganzheitliches Schneiden, meinen Kunden dabei zu helfen, ein Stück zu sich selbst zurück zu finden, sich selber anzunehmen und vor allem, sich selbst zu leben.“ Mit ihrer lustigen und erfrischenden Art gelingt es ihr nicht nur die Haare der Kunden um den Finger zu wickeln sondern auch deren Herzen. „Mode ist nicht alles“, sagt sie, „Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch seine ganz eigene, individuelle Frisurenform hat.“

Gern erzählt sie von den Naturprodukten, die frei von synthetischen Emulgatoren, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen seien. „Die Pflanzenfarben hinterlassen beim Färben der Haare ein angenehmes Gefühl, dass auf der Haut nichts juckt und brennt.“ Birgit Fründt kann sich inzwischen gar nicht mehr vorstellen, mit chemischen Produkten zu arbeiten. So wie früher einmal. Beinahe hätte sie den geliebten Beruf – ihren Kindheitstraum – aufgeben müssen. In den 1990er Jahren geht



die Schwerinerin mit ihrer Familie nach Hamburg. Viele Jahre leitet sie dort einen großen Friseursalon. Doch dann zieht es sie aufs Land nach Mecklenburg zurück. Nachdem sie eine Weile in Gadebusch als Friseurin gearbeitet hat, bekommt sie plötzlich, wie so viele ihrer Kolleginnen, Hautprobleme. Eine Heilpraktikerin bringt sie auf die Idee, es als Naturfriseurin zu versuchen. Birgit Fründt gefällt die Idee. In Elmshorn geht sie bei Kirsten Kelting, einer der ersten Naturfriseurinnen Deutschlands, in die Lehre. Bei ihr lernt sie die reinen, hochwirksamen Haut- und Haarpflegeprodukte von „schönes sein“ kennen, die sie auch heute bei ihrer Arbeit verwendet. „Die meisten dieser Produkte sind essbar“, erzählt sie. „Dass sollte man nicht aber diese Lebensmittelqualität zeigt, wie sorgfältig die Wirkstoffe aus biologisch kontrolliertem Anbau behandelt und verarbeitet werden. Aus diesem Grund hat ‚schönes sein‘ auch die österreichische Biogarantie, die eine der strengsten Zertifizierungen in Europa darstellt.“

Am 8. Juni 2010 wagte Birgit Fründt dann mit ihrem neuen Wissen und viel Abenteuerlust in Schwerin den Schritt in die Selbständigkeit. „Ich habe mit Null Kunden angefangen“ blickt sie zurück. „Inzwischen bin ich stolz auf das Erreichte. Mein großer Dank gilt allen, die mir unter die Arme gegriffen haben und alljenen, die sich getraut haben, an meine Tür zu klopfen.“



**Kontakt: Naturfriseur Birgit Fründt**  
Tel. 0385 – 7451086  
info@naturfriseur-schwerin.de  
www.naturfriseurin-schwerin.de

## Gutes für den Rücken

von Anke Töpfer



Als Kind wurde ich von meinen Eltern gern „Hopskäse“ gerufen. Ich war schon immer in Bewegung: turnen, springen, klettern und lesen im obersten Baumwipfel unserer Eiche. Meine Berufung habe ich dann auch zum Beruf gemacht und Sportwissenschaft studiert. 2011 gründete ich in Schwerin das **Institut für Prävention und Gesundheitssport „Brückenbilden“**. Im Wortspiel stecken die Worte „Rücken“ und „Brücken“. Als Lehrende und Lernende darf ich immer mehr erkennen, dass Rückenschmerz ein ganzheitliches Thema ist. Seit Gründung des Institutes vernetze ich mich mit Partnern und habe somit viele „Brücken“ zu Kollegen, Sportwissenschaftlern und immer mehr Ärzten und Heilpraktikern gebaut.

Vor 13 Jahren lernten mein Mann und ich, Dr.med. Richard Smisek, Arzt für myoskeletale Medizin aus Prag und seine Methode der Spiralstabilisation der Wirbelsäule kennen. Geübt wird mit einem elastischen Seil, welches wir als Verlängerung unserer Muskelfasern, die unsere Spiralen aktivieren, verstehen. Wir trainieren zunächst die optimale Körperhaltung und aktivieren Muskelssysteme, deren Hauptfunktion es ist, den Körper zu stützen und ein Muskelkorsett zu bilden. So entsteht eine Kraft, die die Wirbeläule aufrichtet und die Bandscheiben entlastet.



Selbst von Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen geplagt, spürten wir am eigenen Körper die positive Wirkung dieser Übungen und geben seitdem dieses Wissen an unsere Teilnehmer/innen in den Präventions-, Rehabilitations- und Einzeltrainingsstunden weiter. Gemeinsam mit Dr.med. Richard Smisek bieten wir auch regelmäßig Ausbildungskurse für diese Methode in Schwerin an.

Wer gern einmal „reinschnuppern“ möchte, kann mich gern bei **Hannas Sommerfest „Wurzel & Flügel“ am 17.-19.7. in Dalliendorf** (siehe Rückseite) oder am **31.08. von 10.00-18.00 Uhr in meinem Institut für Prävention und Gesundheitssport in Schwerin zum „Tag der offenen Tür“** treffen.

Getreu meinem Motto: *Tue deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.* (Teresa von Avila)

Ich freue mich auf Euch!



**Brückenbilden – Institut für Prävention und Gesundheitssport - Anke Töpfer**  
19055 Schwerin, Wismarsche Strasse 300  
www.praevention-gesundheitssport.de

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756 – 879730, redaktion@miteinandersein.net

**Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme:** Mona Gärtner, Tel. 0157 – 38656040, Boltenhagen, info@bio-ostsee.de

**Redaktion:** Ann König (V.i.S.d.P.), Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)

**Gestaltung:** Uwe Reiher, Albertstr. 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, info@manufaktur-medien.de

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

**Auflage:** 2500 Stück

**Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und allen Inserenten

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.

**Freitag, 03.07.2015**

16–19 Uhr Kochkurs **Ayurvedisch Grillen vegan** mit Bärbel Kirschke, Ayurveda Therapeutin · **Gneven · L**

**Samstag, 04.07.2015**

10–15 Uhr Kochkurs **Ayurvedisch Grillen vegetarisch** mit Bärbel Kirschke, **Gneven · L**

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

**Sonntag, 05.07.2015**

10–15 Uhr Kochkurs **Ayurvedisch Grillen mit Fisch und Geflügel** mit Bärbel Kirschke · **Gneven · L**

**Mittwoch, 08.07.2015**

19:00 Uhr Lebendiger Vortrag und Fragerunde **Die homöopathische Reiseapotheke** mit Elvira Schneider, 038424–223085 · **Wismar · K**

**Donnerstag, 09.07.2015**

20:30 Uhr Vortrag „**Wenn Hexen hexen**“ Rezepte, Rituale und Weisheiten usw. für den Alltag mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

**Samstag, 11.07.2015**

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

10–16 Uhr **Malen Naturstudium** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Feuer: „Freude im Herzen“** mit Wolfgang Loh · **Stellshagen · D**

**Freitag, 17.07.2015**

17.–19.07. Sommerfest „**Wurzel & Flügel**“ - Natur · Camping · Cate- ring · Programm siehe Rückseite **Dallendorf · M**

**Samstag, 18.07.2015**

10–16 Uhr **Malen Naturstudium** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

20:30 Uhr „**In der Dosis liegt das Gift**“ Vortrag mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

**Sonntag, 19.07.2015**

10–11 Uhr „**Qigong im Park**“ Wie- se... See ... unter freiem Himmel... mit Irene Musial · **Schwerin · O**

19.–24.07. Seminar **Geistiges Hei- len** - Der natürlichste Weg zur Selbstheilung mit Ulricke Podehl-Stock · **Parin · B**

15:00 Uhr **Kräutergang** mit anschl. Zubereitungskurs mit Doris Schlott Neuburg OT **Neu Nantrow · A**

**Donnerstag, 23.07.2015**

20:30 Uhr **Yoga & Massage** sanfte Asanas kombiniert mit bewus- senter Berührung und Massage mit Manfred Hendrich · **Stellshagen · D**

**Samstag, 25.07.2015**

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

**Sonntag, 26.07.2015**

26.–31.07. **Malsommer Ausdrucks- malen**, Ganztagesprogramm mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

**Donnerstag, 30.07.2015**

20:30 Uhr „**Herzmeditation**“ Eine geführte Meditation mit dem spirituellen Lehrer und Arzt Dr. Rahasya F. Kraft · **Stellshagen · D**

**Samstag, 01.08.2015**

14:00–15:30 Uhr **Luftakrobatik für Klein und GROSS** Klettern und Seele baumeln lassen mit Hanna Dittrich (weitere Termine: 15. u. 29.8.) · **Dallendorf · M**

**Sonntag, 02.08.2015**

02.–08.08. **Sommercamping und Yogaurlaub** · **Dallendorf · M**

**Donnerstag, 06.08.2015**

06.–09.08. **Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele mit Yoga und Meditation** mit René Schliwinski & Christel Westermeier · **Saunstorf · N**

**Freitag, 07.08.2015**

07.–09.08. Seminar **Himmel auf Erden** Ein neues Erleben der Wirk- lichkeit - Ein tief berührender Prozess mit Meditation mit **Dr. Rahasya F. Kraft · Stellshagen · D**

**Sonntag, 09.08.2015**

09.–14.08. Urlaubsseminar **Meditations- & Klangurlaub** mit Julia Beutelschieß · **Stellshagen · D**

09.–14.08. Ausbildung über ein Jahr **Tibetan Pulsing Healing** mit Elvira Schneider, 038424-223085 **Wismar · K**

10–11 Uhr „**Qigong im Park**“ Wie- se... See ... unter freiem Himmel... mit Irene Musial · **Schwerin · O**

17:00 Uhr **Netzwerktreffen bio- ostsee: Sommerpicknick am BOL- TENHAGENER STRAND** (siehe S. 2)

**Samstag, 15.08.2015**

10–13 Uhr **Kräutermedizin I** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

10–12 Uhr Vortrag und Fragerunde **Ja zum Leben!** – Wie wir uns heilen und befreien können mit opt. anschl. Workshop (13–19 Uhr) mit Dr. Ulf Gausmann · **Wismar · K**

**Sonntag, 16.08.2015**

16.–22.08. Yogawoche „**Erde, Wasser, Feuer, Luft**“ mit Hanna Dittrich · **Dallendorf · M**

16.–21.08. Seminar **Der Weg zur Ruhe** mit Ulricke Podehl-Stock **Parin · B**

**Samstag, 22.08.2015**

22.–23.08. Wochenendseminar **Astrologie und Seele** mit Edda Weisheit · **Parin · B**

10–16 Uhr Workshop **Lust auf Ver- änderung? – Erfinde Dich neu!** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

15:00 Uhr **Kräutergang** mit anschl. Zubereitungskurs mit Doris Schlott Neuburg OT **Neu Nantrow · A**

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Erde: „Aus dem Bauche lächeln“** Was die Organe Magen und Milz mit Sicherheit, Geborgenheit und Mitgefühl zu tun haben mit Wolf- gang Loh · **Stellshagen · D**

**Sonntag, 23.08.2015**

23.–28.08. **Malferien Ausdrucks- malen mit Freizeit** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

**Freitag, 28.08.2015**

28.–29.08. **Familienstellen in der Gruppe** mit Dr. Brigitte Sinke, Tel. 038201–388, www.praxis- dobsi.de · **Mandelshagen**

**Samstag, 29.08.2015**

10–16 Uhr **Qi Gong** in der Natur Krafräume entdecken mit Annet- te Kapschütz · **Steinbeck / Bolten- hagen · E**

**Sonntag, 30.08.2015**

10–11 Uhr „**Qigong im Park**“ Wie- se... See ... unter freiem Himmel... mit Irene Musial · **Schwerin · O**

**Montag, 31.08.2015**

10–18 Uhr **Tag der offenen Tür** im **Institut für Prävention und Gesundheitssport** „**Brückenbil- den**“ mit vielen Schnupperange- boten (siehe Seite 7) · **Schwerin**

**Dienstag, 01.09.2015**

10:30–13:30 Uhr Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Julia Beutel- schieß · **Stellshagen · D**

19:00 Uhr **1. Treffen zur Bewusst- seinserweiterung** in Schwerin mit HP Dr. Franka Engel (siehe **Seite 7**) · Tel. 0385–5932108 · **Schwerin**

19:00 Uhr Lebendiger Vortrag **Die homöopathische Reise- apotheke** mit Elvira Schneider, 038424–223085 · **Wismar · K**

**Donnerstag, 03.09.2015**

16–20 Uhr **Kochkurse nach den 5 Elementen** mit Annette Kap- schütz · **Grabow · E**

**Freitag, 04.09.2015**

04.–05.09. Ausbildung **Familien- stellen auf dem Brett** mit Dr. Brigitte Sinke · Tel. 038201–388, praxis-dobsi.de · **Mandelshagen**

**Donnerstag, 10.09.2015**

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio- ostsee** beim Naturfriseur Moll in **MOLTENOW** (siehe Seite 2)

19:00 Uhr Vortrag **Die Amnan- da-Kur** - Der Weg der Freude mit HP Heidrun Kuhne 0385–34358411 **Hamburg**

**Freitag, 11.09.2015**

11.–13.09. **Ausdrucksmalen Wochenende: Neues wagen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

**Samstag, 12.09.2015**

14:00–20:30 Uhr **Erntefest für Klein und GROSS** · **Dallendorf · M**

**Montag, 14.09.2015**

19:00 Uhr Vortrag **Das Tao der Medizin**. Durch inneres Gleich- gewicht unsere Gesundheit unterstützen, mit Margit Gröpel, Heilpraktikerin · 03841–2892727 **Wismar · K**

**Dienstag, 15.09.2015**

10:30–13:30 Uhr Workshop **Zeit**

für **Weiblichkeit** mit Julia Beutel- schieß · **Stellshagen · D**

**Mittwoch, 16.09.2015**

19:00 Uhr Themenabend **In Beziehung bleiben**: Kontakt und Berührung in Beziehung anstatt zu kämpfen, mit Dr. Ulf Gaus- mann · **Wismar · K**

**Samstag, 19.09.2015**

10–13 Uhr **Kräutermedizin II** mit Anett Lamché · **Rüting · H**

20:30 Uhr „**Auf den Apfel gekom- men**“ Pomologie, was ist das? mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

**Sonntag, 20.09.2015**

20.–25.09. Urlaubsseminar **Meditations- & Klangurlaub** mit Julia Beutelschieß · **Stellshagen · D**

**Dienstag, 22.09.2015**

22.–24.09. Seminar **Vom Stress zur Entspannung** mit Isabell Jah- n-Gleich & Jürgen Stöhr · **Saunstorf · N**

**Samstag, 26.09.2015**

10–17 Uhr **Meditations- und Schweigetage** mit Annette Kap- schütz · **Grabow · E**

15:00 Uhr **Kräutergang** mit anschl. Zubereitungskurs mit Doris Schlott Neuburg OT **Neu Nantrow · A**

**Dienstag, 29.09.2015**

20:30 Uhr Vortrag **Reinkarnati- onstherapie** - Entdeckungsreise in die Welt der Seele mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

**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

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

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

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

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

**K** **Praxisgemeinschaft Wismar** · Schwer- iner Str. 10, 23970 **Wismar** · 03841–4630000 · www.heilpraxis-wismar.de

**L** **Bärbel Kirschke** · Kastanienweg 9, 19065 **Gneven** · 03860 – 5015014 www.ayurveda-schwerin.de

**M** **Sonnenhof Dallendorf** · Schlossal- lee, 23996 **Bobitz** · 0152–5275186 www.sonnenhof-dallendorf.de.tl

**N** **Gut Saunstorf - Ort der Stille** · Am Gutspark, 23996 Saunstorf · 038424-223060 · www.gut-saunstorf.de

**O** **Irene Musial** · Qigong · Schule der Achtsamkeit, H.-Heine-Straße 24, 19205 Gadebusch · 03886–711575

**KRÄUTERWANDERUNGEN**

jeden **Mittwoch** von 9.30 – 13.30 Uhr kurzweilig, unterhaltsam und köstlich! (Zubereitungen inklusive), in landschaftlich reizvoller Umgebung des „Klützer Winkels“

**Ort:** Biohotel Stellshagen, Anmeldung unter Tel. 038825-440

jeden **zweiten Sonntag** von 13.30 – 15.30 Uhr in der Kräutergärtnerei brandtgrün/Börzow, kurzweilig, intensiv und umfassend (Wildpflanzen und Gartenkräuter!)

**Ort:** 23936 Börzow, An der Kirche 6, Anmeldung unter Tel. 03881-715730

**Ganzjährige Kräuterausbildung:** vier Wochenenden im Jahr, Einstieg jederzeit möglich, Übernachtung rustikal und ostseenahe, alle Infos / Anmeldung unter: [www.brandtgruen.de](http://www.brandtgruen.de)

Im Juli/August **Ganzheitliche Augenbehandlung** (Akupunktur und Farbpunktur) mit Georg Buchheit im TAO Gesundheitszentrum in Stellshagen, Termine nach telef. Vereinbarung 038825-44200 und [www.lebendige-augen.de](http://www.lebendige-augen.de)

**Ferienzimmer Erzgebirge**

im KG eines Holzhauses mit (Wild) Kräutergarten in **Breitenbrunn** Nähe Oberwiesenthal, DZ für 2 Pers., Dusche/WC, NR, Kaminofen, Kochecke, Gartenecke, Parken am Haus, Einstieg in waldreiche Panoramawege und Loipen, **Freie Termine:** Juli / Aug./Dez. 2015 u. Jan./Feb. 2016, Preis: 20 € p.P. od. 35 € pro Paar je Nacht

**Kontakt:** Ann König, Tel. 0176-56892679, [www.bio-erzgebirge.de/zimmer](http://www.bio-erzgebirge.de/zimmer)


**NEUE PARTNER IM NETZWERK**

**Ginkgo Mare** · Bio-Hotel & Gesundheits-Zentrum, ☒ Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow, ☎ 038233-7013, E-Mail [mail@ginkgomare.de](mailto:mail@ginkgomare.de), [www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)

**Praxisgemeinschaft Wismar** · **Margit Gröpel, Elvira Schneider & Dr. Ulf Gausmann** Heilpraktiker Psychotherapie, Körpertherapie, Energiearbeit, Homöopathie, Supervision, Psychosomatik, Traumatherapie, Traumalösung Gruppen u.v.m. ☒ Schweriner Str. 10, 23970 Wismar [www.heilpraxis-wismar.de](http://www.heilpraxis-wismar.de)

**Institut für Prävention und Gesundheitssport** · **Anke Töpfer** · Diplom-sportwissenschaftlerin, Lizenzierte Ausbilderin der Methode zur Spiraltabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin, ☎ 0171-6033214, [www.praevention-gesundheitssport.de](http://www.praevention-gesundheitssport.de)

**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](http://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](http://www.bio-ostsee.de)

**Atelier für Ausdrucks-malen Martina Kaltenbach** · Heilpraktikerin, Körper- & Traumatherapeutin, ☒ Dorfstraße 29, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-25585, E-Mail: [atelier@hierjetzt.de](mailto:atelier@hierjetzt.de), [www.mal-medi.de](http://www.mal-medi.de) od. [www.hierjetzt.de](http://www.hierjetzt.de)

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

**Konzepte für Visuelle Gesundheit & Stressabbau** · **Georg Buchheit** · Heilpr. & Sehtainer, Lehrer für Stressabbau durch Achtsamkeit, Schmerztherap., Aku- und Farbpunktur, Seminare & Firmenseminare: Stressmanagement, Augenentspannung, Praxis: Gesundheitszentrum, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-26933, [www.lebendige-augen.de](http://www.lebendige-augen.de)

**Edda Weisheit** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Beraterin in psychologischer Astrologie, **Stellshagen** ☎ 038825-374874, [www.edda-seelenbilder.de](http://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](http://www.seelendo.de)

**Shaktimaa** · Seminare und Vorträge für Frauen und Paare mit **Julia Beutelschieß**, Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. „Zeit für Weiblichkeit“, „Zeit für Partnerschaft“, „Schöpferkraft“ im Hotel Gutshaus Parin, ☎ 03881-7595662, [www.shaktimaa.de](http://www.shaktimaa.de)

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

**Gut Saunstorf – Ort der Stille** · Hotel und überkonfessionelles Kloster für Auszeit, Einker u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops, ☒ Am Gutspark, 23996 Saunstorf, ☎ 038424-223060, [www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.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](http://www.naturheilpraxis-lamche.de)

**Wirtin-Wundermild** · **Doris Schlott** · ärztl. gepr. 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](http://www.wirtin-wundermild.de)

**Raum Ludwigslust**

**KÖRPERgeist-Shiatsu-Meditation** · 5 Elemente **Annette Kapschütz**, Shiatsu- und Gesundheitsspraktikerin, Qigong Kursleiterin, Wellness-masseurin, ☒ Neeser Steig 14e, 19300 Grabow ☎ 038756-799 664, [www.koerpergeist.info](http://www.koerpergeist.info)

**Raum Schwerin**

**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](mailto:IreneMusial-Qigong@t-online.de)

**Naturfriseur Schwerin** · Naturfriseurin **Birgit Fründt**, ☒ Fritz-Reuter-Straße 29, 19053 Schwerin, ☎ 0385-7451086, [www.naturfriseur-schwerin.de](http://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

**SWASTHA · BEWUSST gesund SEIN** · **Heidrun Kuhne** · Heilpraktikerin, ☒ Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin, ☎ 0385-34358411, 0172-9398700, [www.swastha-bewusst-gesund-sein.de](http://www.swastha-bewusst-gesund-sein.de)

**Kräuterschule „Avila“** · **Anne-Katrin Schmiedehaus** · Kurse und Seminare zu einheimischen Heil- und Wildkräutern, Wildkräuterküche, Kräutergänge, Jahreskreisfeste, ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin, ☎ 0173-7510515, [www.kraeuterschule-avila.de](http://www.kraeuterschule-avila.de)

**Yoga · Pilates · Massage** – **Hanna Dittrich** · Körper- und Bewegungstherapeutin, ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin, ☎ 0152-52756186, [www.yogamassage-und-meer.de](http://www.yogamassage-und-meer.de)

**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](http://www.reichtum-seele.com)

**Bärbel Kirschke** · Ayurveda Therapeutin, Massagen, Ernährungsberatung und Kochseminare, Amnanda-Kuren, ☒ Kastanienweg 9, 19065 Gneven, ☎ 03860-5015014, [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

**Raum Rostock**

**Naturfriseur moll** · **Martina Moll** · Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin, ☒ Dorfstr. 15, 18246 Moltenow, ☎ 038464-227265, [naturfriseur-moll@gmx.de](mailto:naturfriseur-moll@gmx.de), [www.naturfriseur-moll-moltenow.de](http://www.naturfriseur-moll-moltenow.de)

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

# 1. Treffen zur Bewusstseins-erweiterung in Schwerin

von Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin



Die Resonanz auf meine Vorträge im 1. Halbjahr dieses Jahres hat mir gezeigt, dass der Wunsch nach einem bewussteren Leben und der zwischenmenschliche Austausch darüber, die vorrangigen Bedürfnisse der Menschen, die ich kennenlernen durfte, sind.

Ich möchte eine Möglichkeit dafür anbieten und lade alle aufrichtig Interessierten, unabhängig davon, ob sie bereits einen meiner Vorträge besucht haben, ab dem 1. September 2015 zu regelmäßigen Bewusstseins-erweiterungstreffen ein.

Die Themen ergeben sich aus der gegenwärtigen Situation heraus und den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Die Treffen dienen der Selbsterkenntnis, um uns an unsere wahre Natur und unsere wirkliche Lebensaufgabe zu erinnern.

Dieses braucht Freiraum, den jeder sich einrichten kann, wenn derjenige ehrlich bereit ist Selbstverantwortung zu übernehmen. Dabei spielt die Einheitlichkeit unserer Ausrichtung eine entscheidende Rolle, das Miteinander wieder zu lernen auf einer Ebene, die vom Gefühl geleitet wird, frei von allen Vorstellungen, Erwartungen und Opfer-Täter-Spielen.

Möge uns die Qualität des 1. Septembers darin unterstützen!

**Ort:** Montessori-Schule, Ballettsaal im Nebengebäude, Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin (Parken bitte nur im Wohngebiet oder Parkplatz am Jägerweg)

**Termin:** 1. September 2015 um 19.00 Uhr, (Dauer 1 - 1,5 h)

**Ausgleich:** 16 Euro



Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei:  
**Dr. Franka Engel, Heilpraktikerin**  
 Tel. 0385-5932108  
 Bitte Innenraumschuhe oder dicke Socken mitbringen!

## Feiern und Austauschen vom 17.-19.07. in Dallendorf Sommerfest „Wurzel & Flügel“



Vom 17.-19. Juli 2015 laden wir offene Menschen, die Lust auf Begegnung in der Natur haben, zum Feiern und Austauschen auf den Sonnenhof Dallendorf ein.

### Gäste – GROSS & klein – sind herzlich willkommen!

Der Freitagabend ist zum Ankommen und Austauschen in gemütlicher Runde mit Suppe und Lagerfeuer für alle frei (solange Platz ist). Für Gäste gibt es das **Programm** am Samstag und Sonntag für 44€ (inkl. Camping). Kinder sind herzlich willkommen und bringen einen Taler mit. Das **Catering** ist am Freitag für alle frei und am Samstag und Sonntag gegen Spendenbeitrag (ab 8€ pro Mahlzeit). Campen im Freien, Komposttoiletten, eine Halle, ein gemütlicher Seminarraum, ein Obstgarten, ein kleiner Teich, Lehmkuhlen zum Schwimmen (15 Min zu Fuß), Schweriner See in 10 km Nähe, Ostsee in 15km Nähe, Parkplätze, Bahnverbindung Bhf Bobitz in 2,5km Nähe, viel FREIRAUM wartet auf Dich.

### Anmeldung

Sonnenhof Dallendorf · Hanna Dittrich & Jörg Leverenz  
**Bitte E-Mail senden an: thefutureisnow@gmx.de**  
 Ziegelei 4, 23996 Dallendorf · www.sonnenhof-dallendorf.de.tl

# Ausbildungen im Seelendo

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.

### Heil Ausbildung

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.

### Seminar Geistiges Heilen

- Der natürlichste Weg zur Selbstheilung
- Die Kraft des Geistes
- Die Kraft Deines Glaubens
- Die Kraft der Erde
- Die Kraft der Natur
- Die Kraft des Universums
- Die Kraft zu heilen



Wir alle können in die Selbstheilung gehen. Die reinste Form ist das Vertrauen zu Deiner inneren Stimme, Deiner Intuition – Die Arme der Mutter, die das Kind beruhigen – Wir pusten über den Schmerz und es wird besser.

Dieses Seminar soll uns an den Ursprung führen, um das Urvertrauen wieder zu finden – Einführung in die Energiearbeit:

- Energie wahrnehmen, sehen und fühlen
  - Heilmeditation, Heiltönen und Heilsteinen begegnen
  - Schamanische Rituale und tiefe Begegnungen mit der Natur
- 5 x 2 Stunden Seminar, 1 x geistiges Heilen und Klang, 1 x Reinigungsritual und Räuchern

**Termine:** 19.07. – 24.07.2015 und 29.11. – 04.12.2015

**Preis pro Person:** ab 599,- Euro

### Informationen und Anmeldung:

Meditationszentrum Seelendo · Ulrike Podehl-Stock · Tel. 03881-7584970  
 E-Mail: [ulrikeposto@aol.com](mailto:ulrikeposto@aol.com) · [www.seelendo.de](http://www.seelendo.de)

## Ankündigung Infoabend zur Amnanda-Kur AMNANDA – WEG DER FREUDE

„Der Mensch kann weit über 100 Jahre alt werden, gesund und vital bleiben.“ Baba Ramdas Swami

**5.11.2015, 19.00 Uhr, Boltenhagen**  
 bei Mona Gärtner mit Heilpraktikerin Heidrun Kuhne

**Weitere Infos:** Heidrun Kuhne  
 Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin  
 Tel. 0385-34358411  
 Mobil 0172-9398700  
[www.amnanda.eu](http://www.amnanda.eu)

