



INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · Januar bis März 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Netzwerk live

Erlebnistag an der Ostsee

Seite 2

Zuversicht

Vom Weg des Herzens

Seite 2/7

Naturerfahrung

Mädchenzeit & Frauencamp

Seite 5

Netzwerktreffen

09.01. Bad Doberan

25.02. Friedrichsruhe

10.03. Viezen

21.04. Börgerende

Infos Seite 2



www.bio-ostsee.de

Titelmotiv von Jörg Grüttner

Netzwerk-News

von Mona Gärtner

Von Herzen wünsche ich für das neue Jahr viel Herzenskraft, Freude und Leichtigkeit für Dich und für unsere Arbeit im Netzwerk. Mögen sich noch viele mit uns verbinden und wir ein starkes, zuversichtliches und offenes Miteinander hier an der Ostsee leben.

Rückblick

Im vergangenen Jahr hat sich das Netzwerk in der Ostseeregion weiter etabliert. Von Lübeck, Wismar, Schwerin bis über Rostock hinaus erfreuen wir uns an dem partnerschaftlichen Austausch. Ebenfalls wurden die offenen Netzwerktreffen mit viel Dankbarkeit und Wissensdurst angenommen und besucht. Immer mehr begeisterte Menschen wollten teils als Partner, teils als freie Interessierte dabei sein und das Miteinander teilen. Diese Sehnsucht nach einem Leben im wahrhaftigem Miteinander unter lebensbejahenden Menschen ist mehr als spürbar und war auch bei den letzten Netzwerktreffen bei Martina Moll, Bärbel Kirschke und Christiane Trost sehr präsent. Ein großes Dankeschön an alle, für die Bereitschaft ihre Räume für die Treffen zur Verfügung zu stellen und die Herzlichkeit mit der ihr uns allen entgegengekommen seid.

Aus dieser Kraft, die sich im Laufe des Jahres entwickelte, ist eine Vision geboren, die nun in diesem Jahr Form annimmt. Ein Erlebnistag, an dem sich Menschen aus dem Netzwerk erstmalig miteinander zeigen und austauschen dürfen.



Foto: Carina Leithold

28. Mai 2016 – Erlebnistag bio-ostsee

Wann: **Samstag, 28.05.2016 von 10 – 18 Uhr**

Wo: **Bad Doberan im Kornhaus**

Wir, die Netzwerkkoordinatoren und viele Menschen aus dem Netzwerk werden uns und unsere Angebote an diesem Tag an Ständen präsentieren und mit interessanten Vorträgen und spannenden Workshops unsere Arbeit vorstellen. So bietet dieser Tag viele wunderbare Gelegenheiten, uns persönlich kennen zu lernen, sich zu informieren und auszutauschen.

Da der Erlebnistag eine Kreation von **uns allen** sein wird, bitten wir um Ideen und Anregungen. Wir, das ist ein dreiköpfiges Organisationsteam mit Mona Gärtner, Anneliese Rietdorf und Marion Wagner.

Bitte Anregungen und Interesse zur Teilnahme (Infostand, Vortrag, Workshop) bis zum 09.01.16 an Anneliese Rietdorf per E-Mail senden: bsrietdorf@t-online.de. Nachdem wir uns einen Überblick über Euer Interesse und die Ideen verschafft haben werden wir planen, wie sich dieser Tag gestalten wird.

Netzwerktreffen und Besichtigungstermin zum Erlebnistag

9.1.2016 Kornhaus Bad Doberan

Ab 18:00 Uhr werden Ideen zum Erlebnistag besprochen und die Räumlichkeiten können angeschaut werden.

Weitere Netzwerktreffen:

25.02.2016 Friedrichsruhe

bei Ingrid Hoffmann in der Dorfstraße 27, 19374 Friedrichsruhe um 18:00 Uhr

10.03.2016 Viezen

bei Dörthe Andres, Lange Straße 27, 18249 Viezen, Hotel Elfengrund um 19:00 Uhr

21.04.2016 Börgerende

bei Anita Kerstin Mecklenburg in der Märchen Pension Börgerende ab 19:00 Uhr

Video-Interviews

Für alle Anbieter, die im Netzwerk schon Partner sind, ist es möglich, ein Interview mit Video-Aufzeichnung über sich und seine Arbeit/Tätigkeit gemeinsam mit Ingrid Hoffmann zu gestalten. Dieses Video wird auf unserer Internetseite präsentiert und verlinkt. Bei Interesse bitte per E-Mail an Ingrid wenden: reichtum.seele@gmail.com

In diesem Sinne Danke für das erfolgreiche Jahr und einen guten Start in das Neue.

Herzlichst
Mona Gärtner | Netzwerkkoordinatorin



Das Netzwerk mit Herz
Mehr erfahren – Dabei sein?

Mitmachen im Netzwerk?

Infos zur Netzwerkarbeit, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmeldung: info@bio-ostsee.de

Infoblatt-Abo

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

Netzwerkkoordination / Informationen:

Mona Gärtner · Boltenhagen
0157 – 38656040 · info@bio-ostsee.de
www.bio-ostsee.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: 1250 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.

Vom Weg des Herzens

von Michael Bartsch · Drachenkraft

Der Blick auf die Lage der Welt fordert uns heraus, denn die Schwierigkeiten scheinen unermesslich. „Was kann ich schon tun?“... „Ja, klar, ich kann vor meiner eigenen Tür kehren, doch was bringt das noch?“... Selbst in spirituellen Kreisen spüre ich immer öfter eine gewisse Hoffnungslosigkeit. Manch einer hofft im Stillen, es möge nur bloß alles schnell vorbei sein...

Doch sind wir wirklich der Hoffnungslosigkeit ausgeliefert?

Ich meine „Nein!“ Warum? Wenn es mir immer besser gelingt, in einer inneren Haltung der Liebe, also mit Respekt und in Achtsamkeit, gelassen durchs Leben zu gehen, dann entsteht ein kraftvolles Feld genau dieser Qualität. Dies findet gleichgestimmte Felder. So entsteht langsam aber sicher ein WIR. Je mehr wir uns in Liebe verbinden, desto stabiler wird diese Kraft. Es ist genau diese Kraft des Feuers im Herzen, die einen guten Wandel bewirkt, für jeden Einzelnen und das Ganze.

Wo wohnt diese Kraft im Menschen, und wie kann ich sie entfalten?

Im Herzen eines jeden. Wir brauchen nur lernen, diese Kraft zu entfalten und ihr zu folgen. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, worum es beim Prozess „Weg des Herzens“ geht.

Das Herz gilt in allen Kulturen als der Ort im Menschen, wo der Göttliche Funke aufbewahrt ist. Ein Funke ist hoch energetisch und seine Energie ist feurig. Feuer hat zwei Aspekte: Einmal die Form der Flamme und zum anderen deren Energie, nämlich Wärme und Licht. Die Wärme braucht als Energie wenig Erklärung, wir kennen sie recht gut in all ihren Facetten. Doch in der Form zeigt sich der stete Wandel. Flammen sind ein Werkzeug der Transformation, die sich in ihren unzähligen Formen zeigt.



→ Weiterlesen auf Seite 7

brandtgrün Bio!Kräutergärtnerei / Gartencafé / veganes Bistro

NEU 2016 – Kräuterstammtisch

von Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt



Über Jahre gab es mit und bei mir einen regelmäßigen Kräuterstammtisch. Dieses Begegnen möchte ich gern wieder anbieten. Neben anspruchsvollen

Themen aus der grünen Küche werden wir uns dem Anbau, der Pflege und der Verwendung von Kräutern, Obst und wildem Grün widmen. Dafür stehen uns die Kräutergärtnerei und unser wunderschönes Bistro zur Verfügung. Ich freue mich auf eine rege Teilnahme und bitte um rechtzeitige Anmeldung.

Kräuterstammtisch

jeden ersten Montag alle 2 Monate

 07.03.2016 – **Einstieg in die grüne Gartensaison**

 02.05.2016 – **Grassaft – Detox pur**

 04.07.2016 – **Kräuter, immer wieder Kräuter**

 05.09.2016 – **Früchte satt**

Neu 2016 – Die Kräutergärtnerei bekommt Zuwachs

Mit der neuen Saison begrüße ich ganz herzlich meinen Mitarbeiter Mika. Er wird mich bei der Arbeit tatkräftig unterstützen, so dass wir die Gärtnerei endlich ein Stück weiter ausbauen können. Pflanzen, Saat und leckere Kräuterprodukte sind ab März bei uns erhältlich. Mitte März ist Beginn von Kräutersaison, Verkauf/ Versand, Seminaren und Workshops. Sowie das Wetter unsere heimische Flora wachsen lässt, beginnen wir mit dem Versand unserer hochwertigen, zertifizierten Bio/Wildkräuter. Wir freuen uns auf eine genussvolle Saison!

Grüne Termine

20. und 27.02.2016 (Wdh.), Börzow

Der Obstbaumschnitt im Winter

Auf der Obstwiese in Börzow werden Kenntnisse und Praxis zum Baumschnitt von Obstgehölzen vermittelt.

Februar 2016

Natürlich essen und trinken – Workshop I

Kraftvolle und leckere Rohkost – eine Einführung in eine bewusste und fröhliche Lebensweise mit grünen Smoothies & Säften.

Natürlich essen und trinken – Workshop II

Fortsetzung. Rezepte und Zubereitungen für den Alltag.

4.–6.3.2016 / Ostseehotel Leonorenwald

Hausputz für die Leber – Leberreinigung/

mit anssl. Woche **Basenfasten** (7.–12.3.2016) auch einzeln buchbar

21.03.2016

Frühlingsanfang, Ritual im Freien zur Begrüßung der erwachten Natur mit grünem Buffet, Tanz und Gesang

Jeden Mittwoch von 9.30 bis 13.30 Uhr

Kräuterwanderung im Gelände des Biohotels Stellshagen – kurzweilig, informativ und mit leckeren Zubereitungen.

 Weitere Informationen: www.brandtgruen.de

Für alle Termine ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

brandtgrün

Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt

An der Kirche 6

23936 Stepenitztal/ OT Börzow

Tel. 03881–715730

www.brandtgruen.de


Fortsetzungsreihe: Doshas im Ayurveda – Teil 3

Das Kapha – Dosha

von Bärbel Kirschke

Kapha repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip im menschlichen Organismus und setzt sich aus den Elementen Wasser (Jala) und Erde (Prithivi) zusammen. Kapha hat seinen Hauptsitz oberhalb des Herzens im Oberkörper. Es trägt die Funktion des Lymph- und Immunsystems und ist über das Skelett und die Zellstruktur an der Formbildung des Körpers beteiligt. Seine Eigenschaften sind: süß, schwer, beständig, weich, kalt, ölig, träge, fest und klar.

Menschen mit einem hohen Kapha-Anteil sind geduldig, stark, verlässlich, vergebend, pflichtbewusst und selbstlos. Sie sind aufrichtig und konstant in ihren Beziehungen, manchmal auch etwas „schwerfällig“ und langsam. Sie lieben die Routine, wahren die Traditionen und Rituale in ihrem Leben, das sich durch Gleichmäßigkeit und Regelmäßigkeit auszeichnet. Es sind Menschen mit wohlproportioniertem, schönem Aussehen, glatter Haut und kräftigen Haaren. Ist das Kapha-Dosha unnatürlich erhöht, dann verlieren diese

Menschen die Freude an Bewegung und es kann sowohl in ihrem Körper als auch im Leben zu einer Stagnation kommen. Verstopfung, Ödeme, Übergewicht oder Müdigkeit können die Folge sein. Neue Ideen und Impulse haben keinen Platz und sie bleiben im Alten verhaftet, auch wenn es ihnen schadet. Um dieses Dosha auszugleichen, ist u.a. genügend Flüssigkeit und Bewegung notwendig. Frische Nahrungsmittel, wie Obst, Salat und Gemüse, auch scharfe Gewürze, helfen dem Körper, wieder in Schwung zu kommen. Massagen mit dem Handschuh aus Rohseide (Garshan) oder mit Kräuterpulver (Udvaritana) kurbeln den Stoffwechsel an.

Welcher Typ sind Sie?

Um unsere eigene Grundkonstitution (Prakriti) mit all ihren persönlichen Anlagen, Reaktions- und Erkrankungsmustern ganzheitlich verstehen zu können, ist jedes Dosha wichtig. Bei einer Konstitutionsbestimmung handelt es sich nicht um eine Wertung unserer Persönlichkeit, sondern um das Erkennen unserer wahren Natur (mit unseren Stärken und Schwächen), die von ihrem Ursprung her auf menschliche Weise vollkommen und göttlich ist.

Ayurvedischer Liebestrunk

Rezept-Tipp von Julia Beutelschieß



Zutaten:

- 650 ml roter Traubensaft
- 300 ml Granatapfelsaft
- 1 Handvoll fein gehackter Basilikumblätter
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 15 Safranfäden
- 3 TL frische Ingwerwurzel
- 2 EL Shakara (ayurvedischer Zucker)
- 1 TL Kardamompulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Alles zusammen zum Kochen bringen und in eine braune Schraubglas-Flasche (z.B. Milchflasche) füllen. Warm einpacken und darauf achten, dass ein Vakuum entsteht.
2. Mindestens 14 Tage ziehen lassen, dann mit dem / der Liebsten zusammen genießen...

Julia Beutelschieß, Paris

Shaktimaa-Seminare

Tel. 03881–7595662

www.shaktimaa.de


Die Beschreibungen hier geben nur einen kleinen Einblick in das umfassende System der Doshas, denn natürlich ist die Persönlichkeit eines Menschen viel komplexer. Mit der Geburt sind wir geprägt durch die spezielle individuelle Gewichtung von Vata, Pitta und Kapha und dies ist das Potential, mit dem wir unseren Lebensweg beschreiten. So, wie jedes Tier, jede Pflanze und jedes Mineral über ganz besondere Eigenschaften verfügt, so ist auch jeder Mensch ein einzigartiges Wesen, das kein gleiches auf dieser Welt findet. Die Kunst, die ursprüngliche Natur eines Menschen in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Qualität zu erkennen, ist die Voraussetzung für jede ayurvedische Diagnose und Therapie. Weiterführende Informationen erhalten Sie gern in meiner Ayurveda-Praxis.

Ayurvedische Kochkurse im Februar

20. und 21.02.2016, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr
Schwerpunkt: basisch – vegetarisch mit dem reichen Gemüseangebot aus der Region (auf Wunsch vegan)

Ayurveda-Praxis Bärbel Kirschke

19065 Gneven

Kastanienweg 9

Tel. 03860–5015014

www.ayurveda-schwerin.de


Gesundheit durch harmonisiertes Wasser InFormer® Technologie

Gesundheit ist das wichtigste Gut für uns Menschen. Die WHO formuliert den Zustand „Gesundheit“ wie folgt: „Gesundheit ist der Zustand von vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden und nicht alleine das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“. Wasser, unser wichtigstes Lebensmittel, soll die Nährstoffe zur Körperzelle transportieren und die Schlacken ausleiten. Dies kann das Wasser nur dann optimal erfüllen, wenn es in einem natürlichen Zustand ist. Natürlichkeit bedeutet, dass es unbelastet, also frei von Schadstoffen ist und die originale Wasserstruktur besitzt. Nun ist bekannt, dass elektromagnetische Felder einen direkten Einfluss auf unsere Umwelt haben (EU-Resolution 1815), also auch auf Wasser – siehe Emoto „Wasserbilder“ - und unseren Körper – siehe „Das biologische Frequenzfenster“ nach Prof. Meyl. Hinzu kommen chemische Stoffe, welche durch die Landwirtschaft, die Industrie und Pharmaindustrie ins Wasser gelangen. Die natürliche Struktur des Wassers hat sich dadurch drastisch verändert. Durch diese Veränderung des Wassers wird die Funktion der Körperzelle eingeschränkt und gestört. Dies kann zu unterschiedlichen Körpersymptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit bis hin zum sog. Burnout führen. Besonders problematisch ist diese Veränderung beim Gehirnwasser. Die neuronalen Verknüpfungen werden verändert, was zur Destabilisierung des Körpers führen kann. Durch Blutdunkelfeldmessungen und HRV-Messungen kann dies nachgewiesen und dokumentiert werden.

Durch den Einsatz der InFormer® Technologie wird unser Wasser wieder in einen nahezu natürlichen Zustand versetzt. Die schädlichen Wasser-Cluster sind aufgelöst, eine natürliche Struktur entsteht. Sie können das am Geschmack und der Wirkungsweise direkt selber feststellen. Die Ausscheidung von Schadstoffen funktioniert wieder besser. Die Aufnahmefähigkeit der Körperzelle verbessert sich, sodass in der Zelle genügend ATP produziert werden. Die Zelle erhält mehr Energie und erfüllt ihre Aufgabe besser. Warum ist die InFormer® Technologie prädestiniert, unserem Wasser die natürliche Struktur wieder zu geben? Im Gegensatz für die meisten sich auf dem Markt befindlichen Systeme verwenden die InFormer® Geräte keine Salze, keinen Strom, keine Membranen, kein künstlich hergestelltes Informationswasser, keine Sprudelvorrichtungen und Verwirbler oder Spiralkörper. Bei den meisten dieser Verfahren wird das Wasser mehr oder weniger mechanisch bearbeitet, was unnatürlich ist.

In den InFormer® Geräten zur Harmonisierung von Wasser und Räumen werden ausschließlich natürliche Bestandteile verarbeitet. Dies sind vor allem bestimmte Kombinationen von Kristallen. Diese Kristalle werden einen speziellen Reinigungsprozess unterzogen und anschließend „programmiert“, wie das in der Halbleitertechnik üblich ist, um die ureigene Struktur der Kristalle wieder herzustellen. So sind diese Kristalle zum einen geschützt und geben dem Wasser, so wie es die Natur seit Jahrtausenden tut, die originale Struktur wieder. Wir sagen dazu, dass das Wasser harmonisiert wird. Schädliche Strukturen werden weitestgehend wirkungslos und ausgeglichen. Weitere Vorteile des InFormer Wassers sind weniger gelöste Kalkmoleküle, was zu geringeren Ablagerungen in den Leitungen und an der Duschwand führt. InFormer Wasser hat eine höhere Reinigungswirkung, weil es „langkettiger“ ist. Es werden weniger Reinigungsmittel benötigt und so unsere Umwelt entlastet.



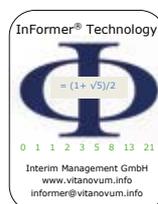
Veranstaltungen: Regelmäßige Seminare

Sichere Verwendung des Polarisierten Tensors mit Messkarten für Therapeuten und Geomanten.

Vorträge nach Vereinbarung in Deutschland, Österreich, Schweiz, Schweden, Frankreich, UK. Wie wirkt Elektromog auf unseren Organismus? Sind unsere Gene alles? Umweltveränderungen und ihre Auswirkung auf uns? Elektromog und Hormone – gut so?

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.vitanovum.info oder rufen Sie die Spezialisten direkt an oder senden eine SMS: 0700-83577627.

InFormer® Technologie · 18055 Rostock
Tel./SMS 0700-83577627
informer@vitanovum.info
www.vitanovum.info



Spüren, was mit Worten nicht zu sagen ist Kreative Trauerbegleitung

von Gabriele Schulz

Wann geht endlich meine Trauer? Darf ich sie überhaupt verabschieden? Verliere ich meinen geliebten Menschen dann endgültig? Fragen über Fragen, die sich Trauernde in ihrem Verlustschmerz immer wieder stellen. Und es sind Fragen, für die es keine Antworten gibt, die sich in Worte fassen lassen. Es ist oft schon schwer genug, einen Alltag zu meistern, in dem das Umfeld recht bald von Trauernden fordert, nach dem Verlust doch endlich wieder zur Tagesordnung überzugehen. Noch viel schwerer ist es, dabei sein Gefühlsleben zu spüren und mit sich selbst wieder Kontakt zu kommen. Die Trauer hat viele Gesichter, und in jedem findet sie ihren eigenen Ausdruck.

Ich lade Sie herzlich ein, mit Ihrer Trauer und Ihren Fragen nicht alleine zu bleiben. In der kreativen Trauerarbeit begleite ich Sie dabei, sich Ihren Fragen zu stellen. Dazu gehört das Angebot, Ihrer Verlusterfahrung die Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit und die Hinwendung zu geben, die in jedem Schritt Ihres Trauerprozesses notwendig ist.

Bei der Arbeit mit dem Material Wolle lernen Sie spüren, was mit Worten nicht auszudrücken ist. Die gestalterischen Kräfte können dabei helfen, Gedanken und Gefühle sichtbar werden zu lassen – besonders dann, wenn Trauernde in Gesprächen an ihre Grenzen kommen. Ich werde Sie dabei begleiten, im Gespräch und im Gestalten Ihre Trauer anzuschauen.



Erster Termin der neuen Gruppe: 26. Januar 2016, von 19 bis 21 Uhr
nächster Termin: 23. Februar 2016 Teilnehmerzahl: begrenzt auf max. fünf Personen. Einzelbegleitung ist ebenfalls möglich.

HP (psych.) Gabriele Schulz · www.wieder-stark-sein.de

Ausbildungsneustart in Ostseenehe Lösungsorientierte Hypnotherapie

von Heilpraktikerin Dr. Brigitte Sinke

„Hypnose“ – lösungsorientiert und selbstorganisatorisch – Unbewusstes bewusst machen für Heilung und Transformation. Erlerne dieses therapeutische Handwerkszeug, der Arbeit mit dem Unbewussten, in entspannter Ruhe in einem neu entstehenden Gesundheits- und Seminarzentrum in 18182 Blankenhagen. Ich bin mit meinem Ausbildungsangebot aus dem Raum Berlin in Ostseenehe umgezogen.

Lernen, wo andere Urlaub machen

Das Praktische mit dem Nützlichen verbinden – **am Wochenende vom 22. bis 24. April 2016 beginnt dieser neue Ausbildungszyklus**

Es erwartet Sie eine spannende Ausbildung aus der Praxis für die Praxis. Ich selber arbeite seit 10 Jahren täglich mit Hypnose. Ja, man kann sagen, ich lebe sie und gebe all mein Wissen und meine besonderen Erfahrungen gern an Interessenten in überschaubaren Gruppen weiter.

Ich spreche damit Therapeuten, Lebens- und Energieberater und Menschen in pädagogischen Berufen an.

Schön, wenn wir uns begegnen. Ich freu mich auf Ihre Anmeldung. Bis dahin Ihnen eine schöne Zeit.



Naturheilpraxis für Ausbildung,
Beratung, Coaching und Therapie
Dr. med. dent. Brigitte Sinke
18182 Blankenhagen
Am Feldrain 09
Tel. 038201-388
dobsi@genion.de
www.praxis-dobsi.de

Mit den Mädchen und Frauen in der Natur sein Mädchenzeit und Frauencamp 2016

von Alenka Baerens



Frauencamp 2016 an der Ostsee

Einige Stimmen aus 2015:

„Die Zeit im Sommercamp war für alle Sinne sehr intensiv und eine schöne Gemeinschaft unter Frauen. Wir konnten uns wahrhaft begegnen. Das Team hat viel Raum für jeden gelassen und gleichzeitig viele Angebote gemacht. Es war eine sehr schöne Reise auf dem Weg zu uns selbst.“ Caren

„...die Energie und Solidarität der Frauen miteinander zu spüren, sich weiblich vertraut auszutauschen, gemeinsam zu hören, zu tanzen, zu weinen und zu lachen, gemeinsam das Feuer zu schüren, zu köcheln, sich wertzuschätzen...ich habe die Tage des Frauencamps in der Natur so sehr genossen, würde es jederzeit wieder tun und jeder Frau weiterempfehlen.“ Andrea

Artemisia Mädchenzeit 2016 an der Ostsee

Für alle Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren (7.-10. Klasse): die Artemisia-Mädchenzeit wird es auch 2016 wieder geben! Wenn Du Deinen Übergang zum Frausein sinnreich gestalten magst, Deinen Platz in der Gemeinschaft finden möchtest, wenn Du bereit bist, Herausforderungen anzunehmen, dann wirst Du diese erlebnisreiche Zeit in der Natur niemals vergessen. Ein Mädchen: „Mir ist es jetzt egal, was andere von mir denken.“ Das Angebot gilt auch für Eltern, die den Übergang ihrer Tochter durch Verständnis und Vertrauen unterstützen wollen. Eine Mutter: „Ein großer Gewinn für meine Tochter war das Zusammensein, das Gesehenwerden, es geht hier um das Mädchen; alle haben sich gezeigt, wie sie sind, jung und alt gemeinsam.“

Alenka Baerens, Kulturverein Hof Medewege · Hauptstrasse 12, Schwerin
Tel. 0177-6094004, alenka.baerens@gmail.com
www.hof-medewege.de (unter „Projekte“)

Balance finden

von Angela Hesse



Seit 2004 habe ich in Warnemünde eine private Physiotherapiepraxis mit Schwerpunkt Osteopathie. Meine Vorliebe gilt der CranioSacralTherapie, die ein Teilbereich der Osteopathie ist, aber nur sanfte Techniken beinhaltet. Ziel meiner Arbeit ist es, den Körper in sein Gleichgewicht, seine sogenannte Homöostase zurück zu bringen. Aus seiner Mitte heraus kann der Körper neu regulieren, kompensieren und im besten Fall heil sein. Da die meisten körperlichen Symptome emotionale Ursachen haben, nutze ich begleitend das therapeutische Gespräch. Der Klient bekommt die Möglichkeit, dass er hinter die Kulissen seiner Beschwerden schaut und diese verändern oder wenigstens einen Zugang zu sich und seinem Körper finden kann. Den zu behandelnden Symptomen sind keine Grenzen gesetzt. Das kann von Kiefergelenksbeschwerden, Schwindel, Migräne, Nackenverspannungen über zu Herzrhythmusstörungen, chron. Bauchschmerzen, Unterleibsleiden bis hin zu Rückenbeschwerden, Knie- oder anderen Gelenkschmerzen gehen.

Seit 2015 biete ich Workshops an, in denen ich das, was mir am Herzen liegt vermittele. Ich freue mich, den Teilnehmern Methoden zur Selbsthilfe für zu Hause mitgeben zu können:

Workshop **Zeit für mich** 9.1. und 12.3.2016

Workshop **Schreiben als Therapie** am 4.3.2016

Praxis für Cranio Sacrale Osteopathie

Angela Hesse Heinrich-Heine-Str. 4 · 18119 Rostock-Warnemünde
Tel. 0381-3754932 · www.angelaheesse.de

Das GesundSein-Zentrum des Ginkgo Mare Bio-Hotels...

...mit seinen vielfältigen Angeboten ist das Herzstück unseres Bio-Hotels.

Wir bieten hier sowohl unseren Hausgästen, als auch Bewohnern und Urlaubern Behandlungen und Kurse an, die der Gesundheit dienen, das Energiepotential wieder auffüllen und neue Ideen für den Alltag geben können.

Ein erfahrenes Team aus Heilpraktikern der Naturheilkunde und Psychotherapie, Physiotherapeuten, Kosmetikerin, Yoga-Lehrer sowie Tai Chi und Qi-Gong-Praktizierende stehen bereit, sich liebevoll und achtsam um Sie zu kümmern.

Sie suchen eine/n Heilpraktiker/in in Ihrer Nähe, oder eine ganz bestimmte Therapieform? Vielleicht können wir Ihnen weiterhelfen. Schauen Sie auf unserer Homepage oder fordern unser Broschüre an, gern beraten wir Sie auch persönlich. Mit den besten Wünschen für ein gesundes, licht- und liebevolles neues Jahr das Team des GesundSein-Zentrums

Silke Brüggemann, Naturheilpraxis im
Ginkgo Mare Bio-Hotel, 18375 Prerow
Tel. 038233-7013 · mail@ginkgomare.de
www.ginkgomare.de/gesundsein-zentrum



Gehe deinen Weg aufrecht, kraftvoll und in Schönheit!



Wie geht das? Im Grunde ganz einfach – folge der Stimme deines Herzens und sei bereit zu gehen, wann immer du gerufen wirst. Meine Aufgabe ist es, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten. Doch oft genug fällt es uns schwer die Stimme unseres Herzens zu hören und ihr zu folgen. Das mag vielerlei Gründe und Ursachen haben. Doch solange wir nicht bei uns angekommen und zu Hause sind, solange läuft es im Leben unrund. Es fehlt an Kraft und Schönheit, und aufrecht ist unsere innere Haltung auch nicht.

Als Klangtherapeut, psychologischer Berater und Heiler stehe ich Ihnen zur Seite mit:

- Klangentspannung
- Tonpunktur
- Heiltrommeln und Besingen
- evolutionärem Dialog
- schamanischen Zeremonien
- heilsamer Berührung

Details zu meinem Angebot finden Sie auf meiner Webseite. Anfragen per Email (mbartsch@drachenkraft.de) oder Telefon (0451-3177485) an mich. Ich freue mich auf Sie!

Workshop „Die Kraft der Ahnen erfahren“

Samstag 27. Februar 2016, 10.00-17.00 Uhr in Lübeck

Ohne unsere Ahnen gäbe es uns nicht. Was den Ahnen geschah, kann sich bis in unser Leben auswirken. Die Kraft der Ahnen kann uns andererseits auch hilfreich sein und stärken. Wir lernen kraftvolle schamanisch-systemische Übungen kennen, um uns mit den Ahnen zu verbinden und mit ihnen zu arbeiten. Kosten: 100,00 Euro, Schriftliche Anmeldung bis 5. Februar 2016. Näheres auf meiner Webseite.

Michael Bartsch · Tel. 0451-3177485
mbartsch@drachenkraft.de · www.drachenkraft.de



Sternzeichen und Astrologie

mit Edda Weisheit



Der Tierkreis im Jahreslauf

Jeden Monat gibt es ein neues Sternzeichen, das die innere und äußere Qualität der entsprechenden Jahreszeit spiegelt. Es trägt bestimmte Themen und Aufgaben an den Menschen heran, steht aber auch mit dazugehörigen Organen, Körperregionen und Körpersymptomen in Verbindung.

Einmal im Monat möchte ich Ihnen das jeweilige Tierkreiszeichen im Klangdom Seelendo vorstellen. Musik, Märchen und Meditation helfen Ihnen, ein Gefühl zu dem gegenwärtigen Sternzeichen zu entwickeln.

Termine jeweils 20:30 Uhr
 07.01.2016 zum Thema **Steinbock**
 04.02.2016 zum Thema **Wassermann**
 17.03.2016 zum Thema **Fische**

Ort: Klangdom Seelendo Oberdorf 9, 23948 Parin

Astrologie und Seele

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit sich über Körper, Seele und Geist mit Ihrem Horoskop, den verschiedenen Elementen und den einzelnen Tierkreiszeichen zu verbinden. Sie erfahren wie sich ein Horoskop aufbaut, welche Elemente in Ihrem persönlichen Horoskop besonders wichtig sind und erspüren wo Ihre Ressourcen und Stärken liegen.

Termin: Wochenendseminar am 30. und 31.01.2016
Ort: Klangdom Seelendo, Oberdorf 9, 23948 Parin

Weitere Informationen unter
www.edda-seelenbilder.de und www.seelendo.de

Eine lebendige Reise zu Dir selbst Du sein!

mit Margit Gröpel und Dr. Ulf Gausmann

Wir tragen Masken und spielen Rollen, die wir glauben erfüllen zu müssen. Du weißt, hinter dem, was Du vorgibst zu sein, bist Du – ein Mensch mit seinen Wunden, Ängsten, seiner Verletzlichkeit, seiner Lust und seiner Liebe. Möchtest Du „einfach Du selbst“ sein? Sehnt Du Dich nach Ruhe in Dir? Nach Sinn? Nach tiefer Verbundenheit? Nach Glück und Zufriedenheit? Du kannst all das finden in Dir! Wie wäre es, wenn wir uns erlauben, unsere Masken zu lüften, um uns zu zeigen und zu sehen? Unsere Lebendigkeit zurückzugewinnen und unsere Lust und Liebe zu spüren? Vertrauen in uns und in die Welt wiederzufinden?

Lebendige Reise in Deine wahre Größe



In einer intensiven 7-tägigen Reise begleiten wir Dich zu Dir selbst. Im vertrauensvollen Rahmen einer kleinen Gruppe machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach

Deiner Lebendigkeit und der Quelle Deiner Kraft. Wir überwinden Hindernisse und Blockaden, entdecken Deinen Mut und Deine Lust, damit Du Dir selbst erlauben lernst, Dich von altem zu verabschieden und Deinen inneren Schatz zu heben.

Margit Gröpel, Heilpraktikerin, Jg. 1968. Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, intuitive Körperarbeit, energetische und spirituelle Heilarbeit, Rituale.



Dr. Ulf Gausmann, Psychologe, Jg. 1972. Ganzheitliche Psychotherapie, therapeutische Theater- und Aufstellungsarbeit, Körpererforschung und somatische Bewegung, intuitive Körperarbeit, Gruppendynamik.



Mehr Infos: www.wandeljetzt.de oder Tel. 03841-4630000

Aus den Konzepten in die wahre Freiheit

von Heilpraktikerin Dr. med. dent. Franka Engel

Wenn wir Dinge mit Worten benennen, glauben wir, wir wüssten, was es ist. Die Wahrheit ist, wir wissen nicht, was es ist. Wir haben die Oberfläche nur mit einem Etikett versehen, worauf die Bezeichnung steht, die wir ihr gegeben haben.

Jemand hat einmal gesagt: Die Stille ist Gottes Sprache. Alles Andere ist eine schlechte Übersetzung.

Das bedeutet, mit allem, was wir aus der Ebene unserer Gedanken heraus mit Worten versehen, befinden wir uns im Bereich der „schlechten Übersetzung.“ Daraus entstehen Konzepte. Konzepte aus unseren eigenen Erfahrungen heraus und denen unserer Mitmenschen und der Generationen vor uns. Wir tun Dinge, und wenn es aus unserer Sicht funktioniert hat, machen wir ein Konzept daraus. Aus welchem Grund? Hinter dem Konzeptbedürfnis steht die Angst – Angst vor Kontrollverlust, Angst vor Mangel. In jedem von uns ist die Dimension, die uns Erlösung bringt von der Welt, in der wir scheinbar der Zeit, den Verpflichtungen und dem Leid unterworfen sind. Die Ursache ist, dass sich der Mensch nicht bewusst ist, wer er wirklich ist. Wir brauchen Selbst – Erkenntnis, die den Schleier der Gedanken und Vorstellungen lüftet. Hierfür möchte ich Ihnen mit den unten angeführten Angeboten Wege zeigen.

Vorträge und Treffen

05.01.2016 **3. Treffen zur Bewusstseinerweiterung** – Wie geht es weiter? Wie richten wir uns im neuen Jahr aus?

28.01.2016 **Numerologie** – Die Aussagen Ihres Geburtsdatums, Ihrer Adresse und die numerologische Qualität des neuen Jahres

23.02.2016 **Spagyrik** – Pflanzenheilkunde zur Selbsterkenntnis und Rückverbindung mit der bedingungslosen Liebe

15.03.2016 **Die Rolle des Bewusstseins bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten**

Die Veranstaltungen finden jeweils um 19 Uhr in der Montessori-Schule im Ballettsaal im Nebengebäude am Platz der Jugend 25 in 19053 Schwerin statt. Ausgleich: 16 Euro

Kurs: Medizinisches Qi Gong – Duft Qi Gong

Grundstufe 12.1., 26.1., 16.2., 1.3.16 jeweils um 16 Uhr

Ort: Montessori-Schule, Ballettsaal im Nebengebäude am Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin



Vorankündigung:

Kurs „Medizinisches Qi Gong – Duft Qi Gong“

22. – 27.5.2016 an der Ostsee in der „Märchenpension“ in Börgerende

Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen bei:
 Dr. Franka Engel · Tel. 0385-5932108

Workshop: Grundlagen schamanischen Trommeln Trommel und Stimme



mit **Susanne Schmidt** und **Michael Bartsch**
 am **Sa. 6. Februar 2016** von 14 – 18 Uhr in Lübeck
Kosten: 80 Euro

Die schamanische Trommel kennenlernen, mit ihr arbeiten und die eigene Stimme dazu in Resonanz bringen. Eingeladen sind alle, die interessiert sind am schamanischen Trommeln und dem Singen aus der Mitte heraus. Trommeln werden bei Bedarf vor Ort zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen gibt es auf unseren Webseiten www.drachenkraft.de und www.werdezeit.de.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis zum 28. Januar 2016 entweder per Email an workshop@drachenkraft.de oder mit dem Formular auf unseren Seiten. Wir freuen uns schon!
 Herzlich, Susanne Schmidt und Michael Bartsch

Susanne Schmidt · Tel. 0451-48958748 od. 176-51067689 · www.werdezeit.de
 Michael Bartsch · 0451-3177485 · www.drachenkraft.de

Vom Weg des Herzens

von Michael Bartsch · Drachenkraft

Fortsetzung von Seite 2:

„Das Herz ist ein Organ des Feuers“ heißt es bei vielen Mystikern. Und das Herz Gottes ist der Ursprung und das Zentrum des Kosmos. Gehe ich mit meinem eigenen Herzen in Kontakt, dann gehe ich automatisch auch mit diesem „Einen Großen Feuer“ allen Seins in Kontakt. Dieser Kontakt hat nichts mit rosa Wolken oder „Walle-Walle“ zu tun. Im Gegenteil! Das Herz ist radikal – es kennt nur Ja oder Nein, ohne wenn und aber. Der Weg des Herzens ist ein Weg mit großen Herausforderungen...und mit großen Glückserfahrungen. „Das Herz ist radikal“ heißt, es geht um die Wurzel unseres Seins (radikal von latein. radix=Wurzel). Zu erleben, das erste Mal die Stimme meines Herzens tief in mir zu hören, hat mich zutiefst berührt. Das war für mich eine erschütternde Erfahrung mit einer ganz eigenen Schönheit und Kraft. Das machte mir Mut, die folgenden Schritte zu tun, mochten sie auch unbequem sein. Doch die Strahlkraft des Feuers wächst in mir und wird früher oder später durch mich hindurch leuchten. Ich fühle mich getragen und in mir wächst stetig

das Vertrauen in eine übergeordnete Führung. Und wie schön: Wir alle können uns diesem Prozess anvertrauen! Es gibt ein einzelnes Wort für dieses universelle Feuer, dessen Wärme und Leuchten wir in uns tragen und das darauf wartet in und durch uns zu wirken: LIEBE.

Was passiert, wenn wir uns dieser Kraft öffnen und dabei gegenseitig unterstützen? Das Feuer des Herzens will uns helfen, unsere Einzigartigkeit hervorzuheben und sie in die Gemeinschaft einzubinden. Wenn wir bereit sind, uns das nötige und heilsame Chaos zu erlauben, werden all die Uniformität und Unfreiheit fördernden Prozesse und Beziehungen verändert. Die Kraft dafür wächst mit jedem Schritt auf dem Weg. Sich mit anderen Menschen zu verbinden, die sich auch auf den Weg gemacht haben, ist deshalb wichtig und hilfreich. Durch die gegenseitige Unterstützung entsteht ein Feld gemeinsamer Wärme. Wenn wir uns gemeinsam stärken und unterstützen, über alle individuellen Unterschiede hinweg, nehmen wir der Angst die Macht uns zu schwächen und zu unschönem Tun zu verführen. Die Wurzel für die Hoffnung in diesen Zeiten ist deshalb, dass wir alle den Weg des Herzens in einer sich gegenseitig stärkenden wohlwollenden Gemeinschaft

gehen. Genau das ist jetzt notwendig. Genau darin liegt ein großer Segen. Also machen wir uns auf den Weg, Schritt für Schritt!

Vorschlag für die tägliche Praxis (10-15 Minuten)

Sitze in ruhiger Umgebung aufrecht in einer angenehmen Haltung. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und entspanne dich. Schließe deine Augen für die äußere Welt und lege eine Hand in Höhe des Herzens auf deine Brust. Nimm den Brustraum wahr und spüre nach deinem Herzen. Verbleibe eine Weile bei ihm und nimm wahr, was du gerade in diesem Moment fühlst. Was ist jetzt in dir lebendig? Was immer es ist, sei ohne Urteil oder Bewertung. Nimm einfach nur wahr. Vielleicht kannst du schon dieses Mal die feine klare Stimme deines Herzens hören, vielleicht auch nicht... Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit beim Herz und sage nun mit jedem Ein- und Ausatmen „Danke“. Nach einiger Zeit nimmst du zwei/drei tiefe Atemzüge und kommst nun schrittweise zurück in deine alltägliche Gegenwart. Sei willkommen!

© Michael Bartsch · Drachenkraft · Lübeck 12/2015
www.drachenkraft.de · Tel. 0451-3177485

Anbieterverzeichnis – für Sie sind wir da

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 u. 0176-51067689, www.werzeit.de

☒ An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow · ☎ 03881-715730 · www.brandtgruen.de

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

Yoga · Pilates · Massage – Hanna Dittrich Körper- und Bewegungstherapeutin · ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin · ☎ 0152-52756186 www.yogamassage-und-meer.de
Sonnenhof-Dallendorf · ☒ Ziegelei 4, 23996 Dallendorf · www.sonnenhof-dallendorf.de.tl

Cranio Sacrale Osteopathie · Angela Hesse · ☒ Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde · ☎ 0381-3754932 · www.angelahesse.de

Raum Nordwestmecklenburg

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

Raum Wismar

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

Gabriele Schulz · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Praxis für Beratung und Therapie, Spinnen & Besinnen ☒ Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn ☎ 0385-7733661, 0173-2404215 · www.wieder-stark-sein.de

Halbinsel Fischland-Darß-Zingst

Ginkgo Mare · Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum · ☒ Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow · ☎ 038233-7013 · E-Mail mail@ginkgomare.de · www.ginkgomare.de

Mecklenburgische Schweiz

SINNBILD · Zentrum für ganzheitliche Lebensgestaltung · Heike Schubert & Thilo Lars Schubert · ☒ Schlossweg 1, 17168 Lelendorf · ☎ 039956-29581, 01590-2409206 info@sinnbild.org, info@fasten-gesundsein.de www.sinnbild.org, www.fasten-gesundsein.de

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

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

NEUE PARTNER IM NETZWERK

Geist und Seele im Dialog · Michael Bartsch m.a. Klangtherapeut, psychologischer Berater, Meditationslehrer, Heiler ☒ Lämmerstieg 5, 23562 Lübeck, ☎ 0451-3177485 · E-Mail: mbartsch@drachenkraft.de · www.drachenkraft.de

Konzepte für Visuelle Gesundheit & Stressabbau · Georg Buchheit · Heilpr. & Sehtainer, Lehrer für Stressabbau durch Achtsamkeit, Schmerztherap., Aku- und Farb-punktur, Seminare & Firmenseminare: Stressmanagement, Augenentspannung, Praxis: Gesundheitszentrum, ☒ 23948 Stelshagen · ☎ 038825-26933 www.lebendige-auge.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

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

Institut für Prävention und Gesundheitssport · Anke Töpfer · Diplomsporthilfen, Lizenzierter Ausbilder der Methode zur Spiralstabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin ☎ 0171-6033214 · www.praevention-gesundheitssport.de

Raum Schwerin

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

Raum Rostock

Märchenpension EINKLANG · Seminarhaus, Anita Kerstin Mecklenburg Spiegelgesetz-Methode, Gefäßtherapie, ☒ Seestr. 73A, 18211 Börgerende ☎ 038203-729731 · buchung@maerchenpension.de www.maerchen-pension.de

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

Heilpraktikerin Dr. med. dent. Brigitte Sinke Naturheilpraxis für Ausbildung, Beratung, Coaching und Therapie · ☒ Am Feldrain 09, 18182 Blankenhagen · ☎ 038201-388 · E-Mail: praxis-dobsi@genion.de www.praxis-dobsi.de

Erlebnispädagogin · Alenka Baerens Kulturverein Hof Medewege e.V. · Hof Medewege · ☒ Hauptstraße 12, 19055 Schwerin · ☎ 0177-609 4004 · E-Mail: alenka.baerens@gmail.com, www.hof-medewege.de/artemisima-maedchenzeit.html www.hof-medewege.de/angebote-fuer-frauen.html

InFormer® Technologie harmonisiert ihr Trinkwasser und schafft eine harmonische Umgebung in Ihrer Wohnung, frei von Elektrosmog und geopathischen Belastungen. Dunkelfeld- und Informationsfeld-Analysen · ☒ 18055 Rostock · ☎ Tel./SMS 0700-83577627 · E-Mail: informer@vitanovum.info, www.vitanovum.info;

Praxis für spirituelles Coaching und energetisches Heilen Dr. Matthias Voß · ☒ Hauptstraße 20, 19079 Sukow ☎ 03861-303 52 13 · E-Mail: matthias.voss@hotmail.com

SEELENDU · Klang- und Meditations Dom Ulrike Podelh-Stock, Körpertherapeutin, Fastenleiterin (AGL), Klangmassagerpraktikerin u. anerkannte Heilerin (DGH e.V.) · ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin, ☎ 03881-7584970 · www.seelendo.de

Shaktimaa · Seminare und Vorträge für Frauen und Paare mit Julia Beutelschieß und Christian Geisler · „Weg der Liebe für Paare“, „Zeit für Weiblichkeit“ und „Frauentempel“ im Hotel Gutshaus Parin ☎ 03881-7595662 · www.shaktimaa.de

brandtgrün Bio! · Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé · Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt, Büro für Garten- und Landschaftsgestaltung, Seminare und Workshops

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

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

Dienstag, 05.01.2016

19:00 Uhr **3. Treffen zur Bewusstseinsweiterung in Schwerin** - Wie geht es weiter? Wie richten wir uns im neuen Jahr aus? mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · Schwerin · G

Donnerstag, 07.01.2016

20:30 Uhr Vortragszyklus zu den Sternzeichen **Der Tierkreis im Jahreslauf** - Thema **Steinbock** mit Edda Weisheit · Parin · B

20:30 Uhr Vortrag „**Focusing: auf die Stimme des Körpers hören**“ mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau & Achtsamkeit · Stellschagen · D

Samstag, 09.01.2016

09:30–14:30 Uhr Eintageskurs **Zeit für Dich** mit Angela Hesse · Warnemünde · T

18:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee im Kornhaus BAD DOBERAN** & Besichtigungstermin zum Erlebnistag mit Mona Gärtner, Anneliese Rietdorf & Marion Wagner · Bad Doberan · A

20:30 Uhr Vortrag „**Rohkost = Frohkost**“ Eine Einführung in das Thema der gesunden Ernährung, Grundlagen & Zubereitung mit Kristin Brandt · Stellschagen · D

Dienstag, 12.01.2016

16:00 Uhr Kursbeginn **Medizinisches Qi Gong – Duft Qi Gong** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · Schwerin · G

Donnerstag, 14.01.2016

14.–17.01. Seminar **Begegnung mit Dunkelheit** mit Elvira Schneider & Christel Westemeier Saunstorf · N

20:30 Uhr Vortrag **Astrologie – Was uns die Tierkreiszeichen über uns erzählen** mit Edda Weisheit Heilpraktikerin für Psychotherapie Stellschagen · D

Dienstag, 19.01.2016

19:00 Uhr Vortrag **Immunstark durch den Winter** - homöopathische Selbstbehandlung bei Erkältungen für Kinder und Erwachsene mit Elvira Schneider · Wismar · K

Dienstag, 26.01.2016

19–21 Uhr Neue Gruppe **Kreative Trauerbegleitung** mit Gabriele Schulz, Heilpraktikerin für Psychotherapie · Groß Rogahn · H

Donnerstag, 28.01.2016

19:00 Uhr Vortrag **Numerologie** - Die Aussagen Ihres Geburtsdatums, Ihrer Adresse und die numerologische Qualität des neuen Jahres mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · Schwerin · G

20:30 Uhr Vortrag **Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel** mit Kristin Brandt · Stellschagen · D

Freitag, 29.01.2016

29.–31.01. Wochenendseminar **Augentension** mit Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehtrainer · Parin · F

29.–31.01. Seminar **Zeit für Weiblichkeit** mit Julia Beutelschrieb · Gutshaus Parin · C

Samstag, 30.01.2016

30./31.01. Wochenendseminar **Astrologie und Seele** mit Edda Weisheit · Parin · B

Sonntag, 31.01.2016

31.1.–05.02. **Augen Ferienseminar** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit / TAO Gesundheitsteam · Stellschagen · D

Donnerstag, 04.02.2016

20:30 Uhr Vortragszyklus zu den Sternzeichen **Der Tierkreis im Jahreslauf** - Thema **Wassermann** mit Edda Weisheit · Parin · B

20:30 Uhr Vortrag „**Schulung der Achtsamkeit**“ mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit / TAO Gesundheitsteam Stellschagen · D

Samstag, 06.02.2016

14–18 Uhr Workshop **Grundlagen schamanischen Trommeln** **Trommel und Stimme** mit Susanne Schmidt & Michael Bartsch · Lübeck · P
15:00 Uhr Zubereitungskurs: **Rohe Sushi** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · Neuburg OT Neu Nantrow · M

Donnerstag, 11.02.2016

20:30 Uhr Vortrag **Rückführungen - eine Reise in die innere Bilderwelt** mit Edda Weisheit Heilpraktikerin für Psychotherapie · Stellschagen · D

Freitag, 12.02.2016

12./13.02. **Familienstellen in der Gruppe** mit Dr. Brigitte Sinke · www.praxis-dobsi.de Mandeslshagen

Samstag, 13.02.2016

13./14.02. Workshop **Bau einer Schwitzhütte aus Weidenruten** mit Hanna Dittrich & Jörg Leverenz · www.Sonnenhof-Dallendorf.de.tl

11–16 Uhr Kurs **Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten** Was heilt mich? – Visionen für das Jahr mit Gudrun Purna Mülling · Ostseebad Prerow · S

Donnerstag, 18.02.2016

20:30 Uhr Vortrag **Grüne Küche - Gesundheit durch bewusstes Essen und Trinken** mit Kristin Brandt · Stellschagen · D

Samstag, 20.02.2016

Workshop **Der Obstbaumschnitt im Winter** mit Kristin Brandt · Börzow · U

10–15 Uhr **Ayurvedische Kochkurs** Schwerpunkt: basisch - vegetarisch mit dem reichen Gemüseangebot aus der Region (auf Wunsch vegan) mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · L

Sonntag, 21.02.2016

21.2.–02.03. **Reinigen von Leib und Seele** Fasten nach Hildegard von Bingen mit Ulrike Podelhl-Stock · Parin · B

10–15 Uhr **Ayurvedische Kochkurs** Schwerpunkt: basisch - vegetarisch mit dem reichen Gemüseangebot aus der Region (auf Wunsch vegan) mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · L

Dienstag, 23.02.2016

19–21 Uhr Gruppe **Kreative Trauerbegleitung** mit Gabriele Schulz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Hypnosetherapeutin · Groß Rogahn · H

19:00 Uhr Vortrag **Spagyrik** - Pflanzenheilkunde zur Selbsterkenntnis und Rückverbindung mit der bedingungslosen Liebe mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · Schwerin · G

Donnerstag, 25.02.2016

18:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee FRIEDRICHSRUHE** mit Mona Gärtner (Organisatorin bio-ostsee) und Ingrid Hoffmann · A

Freitag, 26.02.2016

14–20 Uhr Beginn **Ausbildung Amnandatherapeut** mit Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin Parin · Q

Samstag, 27.02.2016

Workshop **Der Obstbaumschnitt im Winter** mit Kristin Brandt · Börzow · U

10–17 Uhr Workshop **Die Kraft der Ahnen erfahren** (siehe Seite 5) mit Michael Bartsch · Lübeck · P

Mittwoch, 02.03.2016

19–21:30 Uhr **Frauentempel** Offener Abend für Interessierte und Neueinsteigerinnen mit Shaktimaa, Julia Beutelschrieb · Parin · C

Alle Angaben ohne Gewähr.

Freitag, 04.03.2016

04.–06.03. **Hausputz für die Leber** - Leberreinigung anschließend 07.–12.03. **Basenfasten** mit Kristin Brandt · Klützer Winkel · U

17–19 Uhr Kurs **Schreiben als Therapie** mit Angela Hesse · Warnemünde · T

Samstag, 05.03.2016

10–17 Uhr Seminar **Dargon Qigong - Drachen Qigong** mit Irene Musial, Qigong Lehrerin der DQGG e.V. · Stellschagen · D

Montag, 07.03.2016

NEU 2016 **Kräuterstammtisch** im Biobistro Einstieg in die grüne Gartensaison mit Kristin Brandt · Börzow · U

07.–12.03. **Basenfasten** mit Kristin Brandt Klützer Winkel · C

Donnerstag, 10.03.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee VIEZEN** mit Mona Gärtner (Organisatorin bio-ostsee) bei Dörthe Andres · Hotel Elfengrund Viezen · A

Samstag, 12.03.2016

12./13.02. Workshop **Bau eines Brunnenhauses aus Holz** mit Hanna Dittrich & Jörg Leverenz · www.Sonnenhof-Dallendorf.de.tl

09:30–14:30 Uhr Eintageskurs **Zeit für Dich** mit Angela Hesse · Warnemünde · T

15:00 Uhr Zubereitungskurs: **Rohe Käsevariationen** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott Neuburg OT Neu Nantrow · M

20:30 Uhr Vortrag **Veredeln von Obstgehölzen** mit Kristin Brandt · Stellschagen · D

Dienstag, 15.03.2016

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

Donnerstag, 17.03.2016

20:30 Uhr Vortragszyklus zu den Sternzeichen **Der Tierkreis im Jahreslauf** - Thema **Fische** mit Edda Weisheit · Parin · B

20:30 Uhr Vortrag „**Aus den Augen – aus dem Sinn**“ mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit / TAO Gesundheitsteam · Stellschagen · D

Freitag, 18.03.2016

18.–20.03. Seminar **Die Kraft des Pulsschlags Ein Wochenende zum Thema Angst** Lösende und heilsame Körperarbeit für die Nieren und Nebennieren mit Elvira Schneider, Heilpraktikerin · Saunstorf · N

Samstag, 19.03.2016

15–22 Uhr Tagesseminar **Elemente erleben im Frühling erleben wir das Element Luft und den Osten** mit Ulrike Podelhl-Stock · Parin · B

Montag, 21.03.2016

Frühlingsanfang, Ritual im Freien zur Begrüßung der erwachten Natur mit grünem Buffet, Tanz und Gesang mit Kristin Brandt · Börzow · U

Freitag, 25.03.2016

25.–28.03. Seminar **WEG DER LIEBE FÜR PAARE** mit Julia Beutelschrieb und Christian Geisler Gutshaus Parin · C

Vorschau: Sonntag, 10.04.2016

10.–15.04. **Heiltherapeutische Woche**: Homöopathie - Ayurvedische Massagen - Innere Arbeit Tibetan Pulsing - Meditation mit einem erfahrenen Team von Therapeuten · Saunstorf · N

Vorschau: Freitag, 15.04.2016

15.–17.04. **Was für ein Theater** mit Ulrike Porep und Indira Ute Becker · Saunstorf · N

Kontakte & regelmäßige Termine

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

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

C **Shaktimaa** · Julia Beutelschrieb, Heilpraktikerin · Hotel Gutshaus Parin 03881–7595662 · www.shaktimaa.de

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

F **Georg Buchheit** · Praxis: Gesundheitszentrum, ☒ 23948 Stellschagen 038825–26933 www.lebendige-augen.de

G **Dr. med. dent. Franka Engel** VA-Ort: Montessori-Schule, Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin 0385–5932108

K **Kurs Medizinisches – Duft Qi Gong** 12.01., 26.1., 16.2., 1.3. um 16.00 Uhr

H **Gabriela Schulz** Praxis für Beratung und Therapie, Spinnen & Besinnen Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn 0385–7733661 · wieder-stark-sein.de

K **Praxisgemeinschaft Wismar** · Schweriner Str. 10, 23970 Wismar · 038424–223962 · www.heilpraxis-wismar.de

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

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

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

O **Qigong - Kurse** ab 2.2. bis 19.4. di **Schönberg** ab 3./4.2. bis 20./21.4. mi / do **Gadebusch** ab 4.2. bis 21.4. do **Grevesmühlen**

P **Geist und Seele im Dialog Michael Bartsch** · Lämmerstieg 5, 23562 Lübeck · 0451–3177485 www.drachenkraft.de

Q **SWASTHA - BEWUSST gesund SEIN** Heidrun Kuhne · Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin · 0385-34358411 www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Q **Ginkgo Mare** · Bio-Hotel & Gesund-Sein-Zentrum · Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow · 038233–7013 www.ginkgomare.de

KURSE:
Tai Chi / Qi Gong montags 17–18 Uhr **Achtsamkeits-Praxis** dienst. 17–18 Uhr **Entspannungs-Yoga Nidra** mittwochs: 15.30 - 16.30 Uhr **Yoga** mittwochs: 17–18 Uhr **Bauch, Beine, Po, Entspannung** donnerstags: 15.30 - 16.30 Uhr **Infostunde (GFK) Gewaltfreie Kommunikation** donnerst. 17–18.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** freitags 17–18 Uhr **Yoga für Alle** freitags: 18–19 Uhr

T **Angela Hesse** · Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde · 0381–3754932 · www.angelahesse.de

U **brandtgrün Bio!** · Kristin Brandt, An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow · ☒ 03881–715730 www.brandtgruen.de

U **Kräuterwanderung** jeden Mi (ab März) 9:30–13:30 Uhr, Gutshaus Stellschagen · D