



INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · April – Juni 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

elna m

ERLEBNISTAG

28. Mai 2016 in Bad Doberan

Details siehe Rückseite

Die Kraft des Pulsschlags

Tibetan Pulsing

Seite 6



www.bio-ostsee.de

Titelmotiv von Jörg Grüttner

Netzwerktreffen

21.04. Börgerende

19.05. Friedrichsruhe

16.06. Lübeck

Infos Seite 2

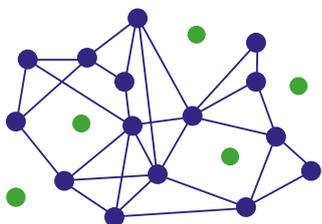
Was ist der tiefere Sinn eines Netzwerkes?

von Ann König, Netzwerkgründerin

Besonders oder gerade wegen dieser umwälzenden Zeiten erwacht in vielen Menschen der Wunsch nach einem authentischen, gesunden und freien Leben. Warum auf diesen Weg gerade Netzwerke dafür eine entscheidende Rolle spielen, möchten wir Euch gern verdeutlichen:

Die tiefere Bedeutung von Netzwerken

Ein Netzwerk besteht aus verschiedenen Elementen, in unserem Falle Menschen und ihren Beziehungen. Wenn einige Menschen anfangen, anders zu denken und zu leben, Dinge zu hinterfragen und kritische Fragen zu stellen, versuchen sie meistens ihre Mitmenschen ebenso davon zu überzeugen. Sie möchten, dass mehr Menschen so denken wie sie, sie verstanden werden, d.h. sie fangen an zu missionieren. Doch oftmals wollen die anderen das nicht, sondern dass alles so bleibt wie es ist, weil

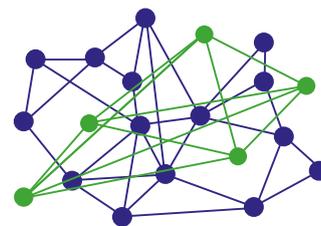


sie sich davon Stabilität und Sicherheit erhoffen. So kommt es meist dazu, dass sie Freunde, Familie, evtl. sogar ihren Arbeitsplatz verlieren. Es reißen ihre Netzwerkverbindungen ab und sie bleiben allein und isoliert zurück.

Gleichnis mit den Schmetterlingszellen

Wenn der Prozess der Umwandlung in einer Raupe beginnt, entstehen ebenso andersdenkende „Schmetterlingszellen“. Zellen, die den Traum von etwas völlig Neuem träumen, eben einem Schmetterling. Da sich die anderen es nicht vorstellen können bzw. diese als Spinner halten, werden sie bekämpft und sterben noch hier und da wieder ab. D.h. einige von uns resignieren, geben frustriert auf und gehen zurück in den Schlafzustand. Es gibt jedoch einen bestimmten Zeitpunkt, wo der Schmetterlingsprozess an Kraft gewinnt und es kein Zurück mehr gibt: Wenn diese Schmetterlingszellen, also die „anders Denkenden“ anfangen, sich zu **vernetzen**. Sie bilden Cluster und werden dadurch stärker und stabil.

Jetzt werden die anderen, die „Blauen“, darauf aufmerksam und beginnen sich ihnen anzuschließen. Damit wird der Prozess des Schmetterlingwerdens komplett eingeleitet und die Umwandlung vollzogen. Wir brauchen das alte System nicht zu bekämpfen,



sondern mit Gleichgesinnten im vernetzten Miteinander ein neues System aufbauen.

Was kann ich als Einzelner tun

- kommt zu offenen Netzwerktreffen zum Kennenlernen und Austauschen
- kauft biologisch und regional bei Bio-Bauern
- nutzt die Angebote in unserem Netzwerk, stärkt so die Einzelnen, die mit Ihren alternativen Angeboten es oft noch nicht leicht haben, zu überleben
- trifft Euch mit und hilft Menschen aus unserem Netzwerk auch ohne Geld und Gegenleistung
- erzählt Menschen, die am Aufwachen sind von unserem und anderen Netzwerken und dem Schmetterlingsprozess
- verteilt unser Infoblatt
- schließt Euch aktiv den Netzwerken an, organisiert in Eurem Ort Treffen, Vorträge, Feste und Feiern
- sendet uns Informationen über alternative Anbieter, Projekte und Material für unseren Blog bzw. Rundbriefe



Das Netzwerk mit Herz Mehr erfahren – Dabei sein?

Mitmachen im Netzwerk

Mit bewussten Menschen verbinden und weiterempfehlen. Angebote / Veranstaltungen finden und veröffentlichen z.B. im Infoblatt, der Webseite, im E-Mail-Rundbrief oder bei Netzwerktreffen / Messen

Offene Netzwerktreffen

Wir treffen uns regelmäßig in Deiner Region zum persönlichen Kennenlernen und Austauschen. Komm einfach vorbei oder lade uns ein. Orte / Termine siehe nebenstehend.

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

Infoblatt-Abo

Gibt es eine passende Auslagestelle in Deiner Nähe oder möchtest Du es direkt mit der Post nach Hause bekommen (Jahresabo ab 11 €)?

Netzwerkkoordination / Informationen:

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

Offene Netzwerktreffen

21.4.2016, 19:00 Uhr, Börgerende

Märchen Pension bei Anita Kerstin Mecklenburg, Seestr. 73A, 18211 Börgerende, www.maerchen-pension.de

19.05.2016, 19:00 Uhr, Friedrichsruhe

Ort der Stille bei Ingrid Hoffmann (siehe Seite 9) Dorfstraße 27, 19374 Friedrichsruhe, www.reichtum-seele.com

28.05.2016, ab 10:30 – 18:00 Uhr, Bad Doberan

ELNAM - Erlebnistag mit vielen Netzwerkpartnern (siehe Seite 12) Klosterhof 1, 18209 Bad Doberan, www.elnam.de

16.06.2016, 19:00 Uhr, Lübeck

Geist und Seele im Dialog - Michael Bartsch Lämmerstieg 5, 23562 Lübeck, www.drachenkraft.de

Anmeldung bei Mona Gärtner, info@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: 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.

Festwoche vom 18. – 25.6.2016

Der Dom feiert seinen 3. Geburtstag

von Ulrike Podehl-Stock



Seelendo ein Platz der Elemente – ein Steinkreis steht für die Erde, ein viertausend Jahre alter Brunnen steht für Wasser, ein Platz für das Feuer und der Klangdom, ein kugelförmiges Gebäude mit seiner besonderen Akustik, steht für das Element Luft. Im Klangdom finden Meditationen, Seminare und Behandlungen statt.

Festwoche zum 3. Geburtstag

Die Festwoche beginnt am Samstag, den 18.06. um 20:30 Uhr mit einem Gitarrenkonzert. Der Dom öffnet jeden Tag von 11:00 bis 18:00 Uhr seine Tore. Künstler zeigen Bilder und Skulpturen der besonderen Art. Das Buch „Meditation heilt“ von Dr. Harald Banzlaff wird vom Autor selbst vorgestellt. Vorträge der Therapeuten über ihre Behandlungen, Meditationen, Rituale, heilende Feuer und Begegnungen runden das Festprogramm ab.

Weitere Termine:

- 8.4. Vortrag „Frau sein“ (welche Rolle spielen meine Brüste in meinem Leben) + 9.4. Tagesseminar
- Heiltage im Dom 15.4. - 17.4. und am 8.5. -13.5.
- 22.4. Tagesseminar „Inspirierendes Schreiben“
- 16.5. und 4–5.6. Stressmanagement

Kontakt: Tel. 03881–7584970

ulrikeposto@aol.com · www.seelendo.de



Entdecke deine natürliche Schönheit



Als ganzheitlich orientierter Naturfriseur bin ich darauf bedacht, dass Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen, um ein inneres und äußeres Gleichgewicht herzustellen. Schöne Haare und gesunde Haut sind keine Zauberei, sondern beruhen auf dem Zusammenspiel von Pflege, Ernährung und dem eigenen Wohlfühl.

Haare dienen uns nicht nur als Schutz und Schmuck, sondern auch unserer Gesundheit und unserer Wahrnehmung, denn wir fühlen auch mit unseren Haaren. Viele kennen Probleme wie Haarausfall, Schuppenbildung und fliegendes, glanzloses, kraftloses Haar sowie verlangsamten Haarwuchs. Dabei ist den meisten jedoch kaum bewusst, dass das Haar ein Anhangsgebilde der Haut ist. Nur eine gesunde Haut kann auch schönes gesundes Haar wachsen lassen. Natürliche Haar- und Hautpflege bedeutet daher für mich: Verwendung von ökologischen, biozertifizierten und veganen Produkten ohne Belastung für Körper und Umwelt. Haare färben mit naturreinen Pflanzenfarben, die das Haar in eine natürliche Balance bringen und sanft Ihr Natürlichkeit unterstreichen. Hierbei steht der pflegende Effekt im Vordergrund, die farbliche Veränderung des Haares wirkt dabei sehr natürlich.

Mein Salon liegt mitten im „Grünen“. Auf Wunsch können Sie Ihre Behandlung auch im Garten erleben.



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

Lebendige Gärten

Naturnahe Gartengestaltung

von Susanne Reiter



Naturgärten sind lebendige, gestaltete Gartenräume im Sinne der Erhaltung der heimischen Artenvielfalt und mittlerweile Überlebensraum für viele Tiere und Pflanzen.

Balkonkästen, Gärten und Firmengelände können durch naturnahe Gestaltung in natürliche Lebensräume „zurückverwandelt“ werden. Sie sind dann Stätten der Artenvielfalt und des Blütenreichtums.

Durch die vorwiegende Nutzung heimischer Wildpflanzen bieten wir der Tierwelt Nahrung und Wohnraum. In den Jahrhunderten gemeinsamer Evolution haben sich intensive Beziehungen zwischen Pflanzen und Tieren herausgebildet; so sind beispielsweise die Raupen von Tagfauenaugen, Admiralen und Kleinem Fuchs ausschließlich auf Brennnesseln als Raupennahrung angewiesen – ebenso wie über 20 weitere Schmetterlingsarten von ihr ernährt werden. Das heißt jetzt nicht, dass der ganze Garten voller Brennnesseln sein soll, doch ein kleines Eckchen sollten wir für sie reservieren – den Schmetterlingen zuliebe.

Trockenmauern und Steinhügel schaffen Versteckmöglichkeiten; Blumenbeete mit vielen verschiedenen Wildblumen bieten Nahrung für Schmetterlinge, Bienen und Hummeln und deren Nachkommen. Dabei werden, quasi ganz nebenbei, auch unsere Erdbeeren und Tomaten von den fleißigen Bestäubern besucht und befruchtet. Die Samen von Wilder Möhre, Karde, Königskerze, Wegwarte und anderen heimischen Wildpflanzen dienen, wenn Sie über Winter stehenbleiben dürfen, als Nahrung für Stieglitze und Grünfinken in der kalten Jahreszeit. Die Stängel der Pflanzen sind gleichzeitig Überwinterungsquartiere und Kinderstube für verschiedene Insekten.

Je mehr Lebensräume ein Garten oder ein Firmengelände bietet, umso ausgewogener ist das biologische Gleichgewicht und der Mensch braucht nicht ständig einzugreifen und verbringt die Zeit im Garten hauptsächlich in der Hollywoodschaukel und mit dem Beobachten und Genießen seines Gartens.

Naturgärten bieten Raum für lebendige Artenvielfalt und Lebensräume für Schmetterlinge, Vögel und Insekten – und für uns, denn sie bieten Plätze, an denen wir Menschen Ruhe finden und unsere Seele aufatmet. Im stressigen Alltag sind solche Ruheinseln wichtiger denn je!

Naturgärten gestalten ist Gärtnern mit der Natur und das Brückenbauen zurück zu Natur. Ich unterstütze Ihren Brückenbau und plane mit Ihnen gemeinsam Ihren Naturgarten.

Susanne Reiter
Naturnahe Gartengestaltung
Dorfplatz 2
19205 Stöllnitz
Tel. 038853–183095
www.susannereiter.de



Ayurvedische Mungbohnsuppe

Rezept-Tipp von Julia Beutelschieß



Zutaten:

- 1 Tasse ganze grüne Mungbohnen
- 3 TL Ghee
- frischer geriebener Ingwer
- 2 Prisen Asa Foetida
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 Lorbeerblatt
- Curryblätter (falls vorhanden)
- Salz (wenig)
- 4–5 Tassen Wasser
- frische Korianderblätter oder andere frische Kräuter

Zubereitung

- Die Mungbohnen über Nacht oder wenigstens 6 Stunden vorher einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Bohnen waschen. Ghee erwärmen, die Gewürze zugeben, Mungbohnen, Wasser und Salz hinzugeben. Kochzeit 30-40 Min. Die Mungbohnen sollten gut durchgekocht sein.
- Asa foetida ist ein Gewürz, das unbedingt verwendet werden sollte. Es macht Hülsenfrüchte besser verdaulich und unterstützt den Stoffwechsel. Sie bekommen es im Ayurveda-Fachhandel.
- Die Mungbohnsuppe kann auch mit Gemüse verfeinert werden. Dafür können in den letzten 15 Minuten kleingeschnittenes Gemüse mitgekocht werden (z.B. Möhren, Kürbis, Spinat, Mangold, Süßkartoffeln, Rote Bete, Zucchini, Brokkoli oder Sellerie).
- Guten Appetit!

Die Suppe hat eine reinigende und entschlackende Wirkung. Gleichzeitig haben die Mungbohnen durch ihren hohen Proteinanteil einen nährenden und aufbauenden Effekt. Die Suppe kann innerhalb einer kleinen Entgiftungskur während mehrerer Tage ausschließlich gegessen werden und empfiehlt sich besonders für das Frühjahr.

Rezept von Julia Beutelschieß
Heilpraktikerin im Gutshaus Stellschagen

Infos zu ihren Seminaren:
www.shaktimaa.de
info@shaktimaa.de
Tel. 03881 – 7595662



Grüne Smoothies

von Sandra Müller

- schmecken und sind schnell zubereitet
- sie bestehen aus Wildkräutern, grünem Blattgemüse
- und Früchten, wahre Vitamin- u. Mineralienbomben
- sie werden im Mixer zu einer schnellen Rohkostmahlzeit

Uns allen ist bekannt, wie wichtig es ist, frisches Obst und Gemüse mit unserer täglichen Nahrung aufzunehmen. Und jeder weiß auch, dass dies sehr schwer fällt bei den ganzen Versuchen der heutigen Zeit. Weiterhin stellt sich die Frage: „Kann man Rohkost überhaupt optimal verdauen, ohne irgendwann an Mangelerscheinung zu leiden?“ Wenn wir völlig gesund sind und keine Nährstoffmangel haben, wird die rohe Kost durch zwei Vorgänge im Körper aufgespalten. Zuerst einmal durch gründliches Kauen und dann durch das Einwirken der Säure im Magen. Das Kauen lassen wir meist völlig außer Acht. Die Nahrung wird fast unzerkaut verschlungen. Die Verdauung beginnt jedoch im Mund. Wir müssen das Grünzeug lange genug kauen, bis es einen gut eingespeichelten Speisebrei ergibt. Das zweite Dilemma besteht dann im Magen, wo bei vielen Menschen eine zu niedrige Salzsäurekonzentration besteht. Rohkost muss mechanisch und chemisch aufgebrochen werden, damit der Körper das Zellinnere – die Nährstoffe – aufnehmen kann.

Was unser Körper vorerst nicht schafft, übernimmt nun ein Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix, Thermomix) mit hoher Drehzahl. Durch das Pürieren wird die gewünschte Konsistenz erreicht, um bestens vom Darm aufgenommen zu werden. Pürieren oder Entsaften? Säfte sind ein unvollständiges Nahrungsmittel. Ihnen fehlen die Ballaststoffe und die in ihnen

Heilpflanze vorgestellt Die Brennnessel

von Heilpraktikerin Birgit Münzner



Die Brennnessel (*Urtica dioica*) gilt als die Heilpflanze für entgiftende und entschlackende Frühjahrskuren zur Anregung des gesamten Stoffwechsels. Wer mit offenen Augen in den Vorgarten schaut, wird mit Sicherheit die Brennnessel finden. Sie wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend, entwässernd und ist den meisten als natürlicher Blutverdünner bekannt. Doch die Brennnessel kann noch weitaus mehr.

Junge Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A, B und C, Kieselsäure, Schwefel,

enthaltenen Antioxidantien, die beim Entsaften zurück bleiben. Grüne Smoothies sind eine vollständige Mahlzeit. Dabei ist Abwechslung zwischen verschiedenen grünen (Bio)Blattgemüsen wichtig. Der Frühling bringt ja jetzt jede Menge frische Wiesenkräuter. Je größer die Auswahl, desto größer ist das Spektrum an lebenswichtigen Nährstoffen. In dem Smoothie dürfen alle grünen Blattgemüse, essbare (ungiftige) Wildpflanzen, Gartenkräuter und jede Menge an Früchten plus gutes Quellwasser. Verwenden Sie die grünen Blätter statt den stärkehaltigen Wurzelfrüchten von Karotten, Rote Beete und auch keinen Blumenkohl, Weißkohl, da sie nicht gut zu Früchten passen und Gärung/Blähung verursachen.

Wieso unbedingt grünes Blattgemüse?

Ohne grüne Pflanzen kann kaum ein Wesen überleben. Pflanzen sind für uns Menschen genau so wichtig wie Wasser, Luft und das Sonnenlicht. Die Zusammensetzung der grünen Pflanzen entspricht genau dem, was der Mensch an lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren braucht. Das Chlorophyll der Pflanzen (das pure Sonnenlicht) geht sofort ins Blut und kann als regelrechter Energieschub betrachtet werden – besonders mit dem frischen kostenlosen „Grünzeug“ von der Wiese (siehe: Victoria Boutenko, Green for Life, Grüne Smoothies v. Hans-Nietsch-Verlag).

Green Energy

- 1/4 Ananas
- 1 Banane
- 2 Hand voll Spinat
- 1 Hand voll Löwenzahn od. Brennessel
- 2 Tassen Wasser

Kaki- Cocktail

- 2 reife Kaki
- 1 große reife Birne
- 1/4 Bund Minze
- 2 Tassen Wasser



Gerbstoffe und Enzyme. Diese sind vor allem wichtig bei ganz alltäglichen Situationen. Als Wildgemüse, Saft oder Tee steigert die Brennnessel die Konzentration und Erinnerungsfähigkeit, bringt einen klaren Geist und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Äußerlich angewendet in Form des Durchpeitschens kann diese Heilpflanze Linderung bei Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen bringen. Wer unter allergischen Reaktionen mit der typischen Quaddelbildung leidet, sollte die Brennnessel als homöopathische Aufbereitung probieren. Mittlerweile wird die Brennnessel auch als Naturkosmetikum eingesetzt. Kieselsäure und Schwefel haben einen heilenden Effekt auf die Haut.

Bitte darauf achten, dass auf eine Tasse Brennnesseltee die doppelte Menge an gutem Quellwasser getrunken wird, ansonsten kann es zu Schwindel, Übelkeit und anderen Kreislaufbeschwerden kommen. Achtung: Bei Ödemen (Wasseransammlung im Körper) aufgrund von eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit dürfen Sie Brennnesselblätter und andere wassertreibende Heilkräuter nicht verwenden.

Birgit Münzner · www.naturheilpraxis-muenzner.de

Gesundheit durch harmonisiertes Wasser mit InFormer® – Technologie



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 Originalwasserstruktur besitzt.

Durch Veränderung des Wassers wird die Funktion der Körperzelle eingeschränkt und gestört. Eine Veränderung der natürlichen Struktur passiert immer dann, wenn das Wasser gepumpt wird oder mit unterschiedlichen Stoffen oder Materialien in Berührung kommt. Nicht so im Hotel Hubertus in Balderschwang! Durch den Einsatz der InFormer® Technologie wird das Hubertus-Wasser wieder in einen nahezu natürlichen Zustand versetzt. Unnatürliche Wasser-Cluster sind aufgelöst, eine natürliche Struktur entsteht. 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. Es werden weniger Reinigungsmittel benötigt und so unsere Umwelt entlastet. 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.



Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vitanovum.info oder rufen Sie die Spezialisten direkt
 an oder senden eine SMS an 038334-139 916

Seminar in Planung (Zeitraum Mai/Juni 2016): „Wie nutze ich das Quantenfeld als Informationsfeld für mich“.

Ort und Zeit ist noch offen – es wird wieder ein Wochenende sein, also Donnerstagnachmittag bis Sonntag. Wir suchen dann eine passende Lokalität aus, sodass jeder eine möglichst kurze Anfahrt hat. Im Seminar werde ich auf die neue Physik eingehen, im Detail die Funktion der Quanten, speziell der Elektronen und Photonen erläutern und anhand von praktischen Beispielen mit euch zusammen verschiedene Tests vornehmen. Wir werden auch mit dem Tensor messen, aber auch mit elektronischen Systemen und die Funktion und Wirkungsweise im Quantenfeld darstellen.

Ein Spezial-Thema ist „Wasser“. Seid schon mal gespannt auf ganz aktuelle Neuigkeiten! Hier die Headlines, welche noch ergänzt werden:

- Quantenfeld und Wirkung
- Verbindung zum Feld
- Kosmische Informationen erkennen
- Welchen realen Einfluss hat unser Sonne auf Organismen
- Informationen erkennen und praktisch nutzen zu ethischen Zwecken
- Was sagen uns die Sferics
- Wasser, das immer noch unbekannte Wesen
- Wie funktioniert die InFormer Technologie im Feld
- Arbeiten mit dem polarisierten Tensor und verschiedenen elektronischen Systemen.

Die Kosten für das 4-Tage-Intensiv-Seminar betragen für Teilnehmer, welche bereits einen polarisierten Tensor haben oder ohne Tensor arbeiten wollen 590,- € und 745,- € für Teilnehmer, welche einen polarisierten Tensor mit den Messkarten und Tasche erwerben wollen. Inbegriffen sind schriftliche Unterlagen zum Seminar und die Beantwortung von Fragen zum Thema per Mail für weitere sechs Monate.

Bitte meldet euren Teilnahmewunsch an: mjprobst@gmx.de

Sinnbild – Zentrum für gesunde Lebensgestaltung Gesundheitsprävention – Heilfasten

von Heike Schubert

Was brauche ich und meine Umwelt, um ein gutes Weggefühl zu haben. Als Einzelner hat man längst nicht mehr alles im Blick. Die Entwicklungen in allen Bereichen laufen mit hohem Tempo, mit einem und an einem, vorbei. Der Mensch braucht einen Raum zum sich sammeln und orientieren, um die eigene Erkenntnisfähigkeit wachsen zu lassen. Wir, SINNBILD, das Zentrum für gesunde Lebensgestaltung, laden sie mit unseren Seminaren und Workshops ein, ihre persönlichen Themen und Konflikte näher zu beleuchten und Lösungswege zu finden.

Unser Angebot

- Gesundheitsmanagement – Fastenurse – Heilfasten – Basenfasten – Ernährungstherapie– und Begleitung
- Gesundheitsprävention – Achtsamkeitstraining – Stressbewältigung – autogenes Training
- Kunsttherapie – systemisches Malen – Ausdrucks malen – freies Malen
- Familien– und Sozialtherapie – Beratung und Begleitung von Konflikten im Familien– und Sozialbereich
- Systemische Aufstellungsarbeit – Familien– und Organisationsaufstellungen, Strukturaufstellungen

Unsere Termine für 2016

Fastenurse, Heilfasten nach Dr. Buchinger und Basenfasten

- 03. – 09. April Ostsee, Bio Hotel Ginkgo Mare
- 11. – 17. April Bayern, Village Hotel im Naturpark
- 18. – 24. April Bayern, Village Hotel im Naturpark
- 25. April – 01. Mai Bayern, Village Hotel im Naturpark
- 08. – 14. Mai Ostsee, Bio Märchenhotel
- 02. – 08. Oktober Nordsee, Bio Hotel Miramar
- 16. – 22. Oktober Ostsee, Bio Märchenhotel



- 22. – 28. Oktober Ostsee, Bio Märchenhotel
- 13. – 19. November Nordsee, Bio Hotel Miramar
- 20. – 26. November Ostsee, Bio Hotel Ginkgo Mare

Systemisches Malen

21.5. | 18.6. | 2.7. | 1.10.

Aufstellungsarbeit

22.5. | 19.6. | 3.7. | 2.10. | 3.12.

Ansprechpartner:

Heike Schubert, Thilo Lars Schubert
 Tel. 039956-29581 und 01577-9301650
info@fasten-gesundsein.de, info@sinnbild.org
www.fasten-gesundsein.de, www.sinnbild.org



Die Kraft des Pulsschlags Tibetan Pulsing



Tibetan Pulsing ist eine Form der Körper- und Energiearbeit, die ihre Ursprünge im Heilwissen tibetischer Klöster hat. Tibetan Pulsing wurde von dem Amerikaner James Murley (Shantam Dheeraj) für den Westen wieder entdeckt und in vielen Jahren intensiver Arbeit weiter entwickelt. „Der Pulsschlag geht vom Herzen aus und schwingt im Einklang mit dem Pulsschlag des ganzen Universums. Ihr könnt ihn als Vehikel benutzen, das euch zu eurem inneren Sein führt, in euer Nervensystem hinein, zu eurer Seele.“ (Shantam Dheeraj)

Im Tibetan Pulsing ist der Pulsschlag des Herzens die Quelle jeglicher Heilung. Er fließt in Form von bio-elektrischer Energie ununterbrochen durch die Nervenbahnen des menschlichen Körpers. Allerdings gerät dieser Energiefluss bei den meisten Menschen irgendwann ins Stocken, wenn frühkindliche Prägungen, schmerzhaft erlebte Ereignisse, Schocks oder Unfälle im Nervensystem gespeichert werden. An einigen Punkten im Körper bilden sich dann blockierte Stellen, die verhindern, dass der gesamte Körper weiterhin mit genügend bio-elektrischer Energie versorgt werden kann. Die Konsequenzen dieser „Stauseen“ wirken sich auf alle Ebenen menschlichen Seins aus und machen sich als körperliche Krankheiten, negative Gedanken und ungute Gefühle bemerkbar. Beim Tibetan Pulsing wird der Pulsschlag des Herzens eingesetzt, um diese Energieblockaden wieder aufzulösen – ganz einfach, indem man ihn durch sanften Druck an jene Blockaden lenkt.

Tibetan Pulsing und die positive Auswirkung, die das „Pulsen“ auslöst, ist sehr beeindruckend. Der Körper entspannt sich und ein starkes energetisches Strömen belebt alle Körperzellen. Die Folge sind eine Klarheit im Geist, eine Präsenz im Körper und ein Fühlen im Herzen. Die Heilarbeit kann sowohl in Form von Einzelsitzungen mit einer ganzheitlichen Augendiagnose als auch in Seminaren und Ausbildungen erfahren werden. Der besondere Zauber in Gruppen ist die Möglichkeit, Menschen in ein bestimmtes Mandala (Kreis) zu legen, wo sich der Pulsschlag aller Beteiligten zu einem gemeinsamen kraftvollen Strom entwickelt. Die Getrenntheit des Einzelnen löst sich auf in der Erfahrung des einen Herzens.



Elvira Schneider ist Heilpraktikerin für klass. Homöopathie, Trauma- und Körperarbeit. Sie wurde direkt von Dheeraj in die Heilarbeit von Tibetan Pulsing initiiert und gibt seit über 25 Jahren Einzelsitzungen, Seminare und seit einigen Jahren Ausbildungen.

Ausbildung / Einführung

Die nächste Ausbildung beginnt im Januar 2017. Informationen unter: www.tibetan-pulsing-ausbildung.de oder www.heilpraxis-schneider.de. Für eine Einführung in die Arbeit kann eine Einzelsitzung dienlich sein und ein Wochenend-Seminar, aktuell vom 18.–20.3. und vom 16.–18.9.16 auf Gut Saunstorf – Ort der Stille. (siehe S. 7) · www.gut-saunstorf.de

Kursvorstellung in Wismar Hormon–Yoga

Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine Art dynamisches Yoga, das sehr schnell zu Ergebnissen führt, einfach zu erlernen und praktizieren ist.

Gesundheit ist Wohlstand. Geistiger Friede ist Glück.
Yoga zeigt den Weg.
Sw. Vishnudevananda

Hormon–Yoga ist für die Frau in der Menopause oder für die Frauen, die einen Kinderwunsch haben, der aufgrund hormoneller Schwierigkeiten bisher unerfüllt blieb. Einmal in der Woche Hormon–Yoga zu praktizieren, verändert bereits den Hormonhaushalt zum Positiven. Es wirkt verjüngend, lindert die Beschwerden und verhilft zu neuer Energie. Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine ganzheitliche und verjüngende Technik, die zum Ziel hat, durch revitalisierende Übungen die Bildung der weiblichen Hormone in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren zu aktivieren.

Termin, Ort und Preise

jeden Mittwoch von 17:00–18:15 Uhr mit Elvira Schneider in der Heilpraxis Schneider, Kosten: 15 €, 10er-Paß: 135 €

Elvira Schneider ist Heilpraktikerin und Homöopathin in eigener Praxis in Wismar.

Anmeldung bei: Heilpraxis Schneider

Schweriner Straße 10, 23970 Wismar

Mobil: 0160–91287340

info@heilpraxis-schneider.de, www.heilpraxis-schneider.de

Die Welt bewegt sich mit dem Fünf „Tibeter“® Basis–Seminar

von Heidrun Kuhne

Die Fünf „Tibeter“® sind einfache, klassische Hatha-Yoga-Stellungen, mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt.

Die medizinische Forschung hat bewiesen, dass auch der Alterungsprozess hormongesteuert ist. Die fünf einfachen, aber energispendenden Übungen machen sich genau das zu Nutze. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren sie den „Fluss“ unserer Lebensenergie – die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig seelischem Wohlbefinden. Sie haben trotz ihrer scheinbaren Einfachheit eine allumfassende, ganzheitliche Wirkung; auf jede Zelle des Körpers, auf jede Sehne, auf jeden Muskel, auf jeden Knochen, auf jedes Organ, die nicht zu unterschätzen ist.

Umfang und Inhalt:

- Erklärung zum Ursprung der Übungen, und Geisteshaltung der Fünf „Tibeter“®
- Anatomie: Körperhaltung, Körper-Durchlässigkeit, Blut- und Energiezirkulation
- Grundkenntnisse des endokrinen Drüsensystems und der Chakrenlehre
- Ausführliches Erklären und Einüben der Bewegungsabläufe
- Zeigen und Einüben der Vorübungen, Spannungshaltungen, Ausgleichspositionen
- Atmung und die Fünf „Tibeter“®/ bewusste Atmung und der Fluss der Lebensenergie
- Anwendung der Fünf „Tibeter“®
- Vertiefende und meditative Übungspraktiken

Termine: Sa. 14.05. 10:00–18:00 Uhr und So. 15.05.2016, 10:00–15:00 Uhr
Preis: 220,- Euro

Seminarort: Paracelsus Schule, Rosa-Luxemburg-Str. 14, 18055 Rostock
Tel. 0381–490 91 86

Anmeldemöglichkeiten: www.paracelsus.de

Dozentin: Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin und liz. Trainerin Fünf „Tibeter“®, Tel. 0385–34358411 oder 0172–9398700, www.swastha-bewusst-gesund-sein.de



Einkehrtage in einem ehemaligen Herrenhaus in Mecklenburg-Vorpommern „Die Stille ist das höchste Gut des Menschen“



Das moderne Kloster südlich von Wismar gelegen lädt Menschen ein, sich dort für einige Tage oder länger zurückzuziehen. Das Haus ist für Gäste, die sich nach Innenkehr sehnen, egal ob gläubig oder konfessionslos, offen. Von himmlischer Ruhe in die innere Stille: So lässt sich das Angebot von Gut Saunstorf zusammenfassen. Denn Lärm ist nicht nur ein äußeres Phänomen, das sich in Dezibel messen lässt. Der rast- und ruhelose Geist des modernen Menschen, der ständig etwas sucht, vor etwas flüchtet, sich in Geschichten und Bilder verliert, produziert auch viel inneren Lärm.

Der Weisheitslehrer OM C. Parkin, der das moderne Kloster initiiert hat, sagt dazu: „Gut Saunstorf lehrt die Menschen die innere Haltung der Meditation, die den Geist stillt und in Frieden bringt. Und es lehrt zugleich das geistige Wissen, das die Menschen befähigt, die Gedankenwelten, in denen sie leben, zurückzulassen. Das ist mit unserem Leitspruch gemeint: Stille ist das höchste Gut des Menschen.“

Nahrung für die Seele

Zweimal täglich findet eine stille Meditation statt. Davor besteht auch die Möglichkeit, an Körperübungen wie Yoga, Tai Chi, Meridiandehnungen oder Fünf Tibeter® teilzunehmen.

Darüber hinaus werden Floating im Salzwassersertank, Dunkelmeditation und in der Heilpraxis klassische Homöopathie, Massagen, ayurvedische Anwendungen und Einzelgespräche angeboten. All dies sind Elemente eines integralen Ansatzes, wonach die körperliche, emotionale und geistige Intelligenz des Menschen bei seinem Heil-Werden zusammenwirken.

Die Küche des Gutshauses bietet vollwertige, vorwiegend vegetarische Speisen aus kontrolliert biologischem Anbau an. In der repräsentativen Empfangshalle mit einer Sitzgruppe am Kamin befinden sich der Buch- und der Gutshausladen. Ein Park mit Spazierwegen, Meditationsplätzen im Freien und einem See runden das Angebot zur inneren Einkehr ab.

Highlights im Frühjahr 2016:

Ayurveda am Ort der Stille 10.-15. April

Im April findet die nun bereits traditionelle heiltherapeutische Woche in dem modernen Kloster Gut Saunstorf – Ort der Stille statt. Dieses Mal haben die Teilnehmer die außergewöhnliche Gelegenheit, sich unter der Leitung der indischen Ayurveda-Ärztin Dr. Deepa Apté einem tiefen Reinigungs- und Heilprozess zu unterziehen. Dr. Apté ist außerdem examinierte Schulmedizinerin und ausgebildete Yoga Lehrerin (Hatha und Sivananda Yoga). Europaweit hält sie Vorträge über Ayurveda und Yoga und veröffentlicht daneben regelmäßig Fachbeiträge.



Wer nicht an der gesamten heiltherapeutischen Woche teilnehmen kann, hat die

Möglichkeit, Dr. Apté in einem öffentlichen Vortrag am Montag, den 11.4. um 20 Uhr über ayurvedische Reinigung kennenzulernen und vom 10.-15. April Einzelkonsultationen bei ihr zu buchen. Herzerfrischend und begeistert brachte Dr. Apté schon im Herbst letzten Jahres den Zuhörern Ayurveda als eine Lebensphilosophie näher.

Einkehrtage mit intuitivem Malen am Ort der Stille 2.-5. Mai

Die begleiteten Einkehrtage auf Gut Saunstorf verbinden die Stille der Innenkehr mit einer intuitiven, schöpferischen oder kreativen Tätigkeit.

„Farben, Formen, Zauber – und plötzlich erfährst du, dass deine Hand malt...“

Die Einkehrtage mit intuitivem Malen auf Gut Saunstorf – Ort der Stille bringen dich in Kontakt mit dem stillen Ort in dir, und dann malt es dich! In jedem Strich liegt Geheimnis – Tiefe – jenseits von Raum und Zeit. In der Vielfalt der Erscheinungen dürfen die inneren Bilder Wirklichkeit werden. Willkommen auf deiner Farbenreise ins Ungewisse, zart-kraftvoll, flüchtig-verspielt, lieblich-wild. Gearbeitet wird täglich ca. 2-3 Stunden unter professioneller Anleitung mit Papier, Schwämmen und Fingern. Leitung: Christel Westermeier, Intuitives Malen: Mariam Parvaneh

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Gut Saunstorf – Ort der Stille
23996 Saunstorf
Tel. 038424-223060
info@gut-saunstorf.de
www.gut-saunstorf.de



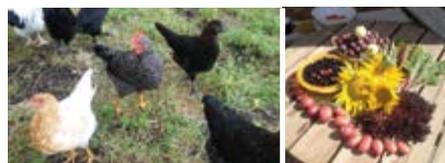
Sonnenhof Dalliendorf



Den Sonnenhof gibt es ein gutes Jahr! Der Frühjahrsputz fällt wieder sehr intensiv aus. Nachdem im letzten Jahr einige Autoreifen und Bauschutt das Gelände verlassen haben, ging es in den letzten Wochen so manchen Altlasten, die hier landeten bevor wir ankamen, an den Kragen. Mehr Freifläche und insgesamt ein schönerer Anblick lässt uns tiefer Durchatmen und bietet Platz für blühende Landschaften. Wir hatten im letzten Jahr Unterstützung bei der Aktion „Knolle“ (die Kartoffeln sind wunderbar im Heu gewachsen und versorgen uns immer noch), bei der Gestaltung der Hoffläche, der Komposttoilette und der Außendusche. Es gab viel Besuch und ein wunderbares Tänzchen beim Sommerfest. Im Herbst wurden unsere Äpfel zum ersten Mal zu Apfelsaft

gepresst und im Seminarraum finden seitdem spannende und entspannende Yoga-Stunden statt. Dadurch wachsen die regionalen Kontakte und so wurde unser Adventsfest mit regem Interesse besucht.

Das Kabel, was uns von Doris Schlott geschenkt wurde, dient als Verbindung von Blockheizkraftwerk und Batterie. Ja, wir versorgen uns mit Solar- und Windkraft. Das bedeutet, dass wir auf viele technische Hilfsmittel verzichten. Gerade letztes Wochenende haben wir zum zweiten Mal den Biomeiler angesetzt und hoffen sehr, das wir diesmal mit warmen Wasser versorgt werden. Der letzte Meiler ist mittlerweile Kompost und wurde im Garten großzügig verteilt. Dort wird in diesem Jahr etwas früher Gemüse angebaut. Insgesamt gehen wir dieses Jahr locker an – mit Unterstützung einer wachsenden Hühnerschar und bunten Eiern.



Termine zum Kennenlernen und Entspannen:

- **Schwitzhütte und Brunnenhaus** 12./13. März
- **Basenkost und Reinigung** 16./17. April
- **Meditation und Yoga** 14./15. Mai
- **Sommerfest** 8.-10. Juli

Regelmäßiger Yoga-Kurs

donnerstags 17.30–18.45 Uhr und
19.15–20.30 Uhr

Wir, **Jörg Leverenz**, Tischler, Vater, selbständig, talentiert und motiviert Ideen und Planung tatkräftig umzusetzen (0152-06384110) und **Hanna Ditrach**, Diplomsozialpädagogin, Somatische Körper- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin in Yoga und Pilates, Massagetherapeutin, selbständig, kreativ und mit großem Interesse an saisonaler Küche (0152-52756186), freuen uns über Deinen Besuch auf dem

Sonnenhof Dalliendorf
Hanna Ditrach & Jörg Leverenz
Ziegelei 4, 23996 Dalliendorf
www.sonnenhof-dalliendorf.de/t

Bio-Hotel + Vegane Eifengaststube + Seminarcenter + Naturenergetische Praxis + Elementgarten + Wildkräutergarten Der Elfenhof – das erste vegane Hotel in Mecklenburg-Vorpommern

von Dörthe Andres



Der Elfenhof ist ein zauberhaftes Fleckchen Erde, mit einem Garten voller Magie. Bestehend aus einem wilden Garten mit 5000 m² schmackhaften Wildkräutern und dem 4000 m² großen Elementgarten, dort ist z.B. der Feuergarten in Rot gehalten, mit Feuerplatz und der Luftgarten in Blau-Weiß. Überall tummeln sich Elfen und Kobolde, die Platonischen Körper laden zum Meditieren ein und im Sommer könnt ihr in unserem Whirlpool entspannen.

Im Haus erwartet euch die Eifengaststube, in welcher unser Koch herrliche, vegane Köstlichkeiten zaubert und natürlich gibt es bei uns auch leckeren Kuchen. Auch die Hotelzimmer sind mit ganz viel Liebe und ökologischem Verständnis gebaut. Es wurden nur biologische Farben und Lasuren verwendet, die Lehmwände schaffen ein Wohlfühlklima, geheizt wird mit Infrarotheizungen und die Kabel sind geschirmt. Wir haben mit ganz viel Hingabe versucht, an alles zu denken, damit ihr die Zeit bei uns erholsam und entspannt genießen könnt.

Unser Verein, Grüne Seele e.V. kümmert sich in der Lemuria Akademie der Lebensfreude und in der Naturenergetischen Praxis darum, dass euer Leben leichter, entspannter und glücklicher werden darf. In den Seminarräumen bieten die Dozenten einen bunten Blumenstrauß an

Seminaren und Vorträgen an. Und wer mag, kann mit Tautreten und mit ein paar Achtsamkeitsübungen den Tag beginnen sowie mit einer Meditation, schönen Gesprächen oder einfach nur Sterne schauend, den Abend genießen.

Kurse im Elfenhof

- 03. – 08. April · Fastenwoche
- 08. – 10. April · Fußreflexzonenmassage-Seminar
- 01.–08. Mai · Yogawoche
- 08.–10. Juli · Chakren-Kurs
- 26.–29. Juli · Kleine Sommerkur
- 19.–26. August · Zeit für Dich – Eine Woche Ent-Spannung, Selbst-Erkenntnis & Bewusst-Sein

Wir freuen uns auf euch und wünschen eine sonnige Zeit!

Der Elfenhof – das erste vegane Hotel in Mecklenburg – Vorpommern

Inhaberin Dörthe Andres
Lange Str. 27, 18249 Viezen
Tel. 038464 – 227293
www.der-elfenhof.de



Neu im Ayurveda Campus & Seminarzentrum Open Mind Events in Schwerin

von Franziska Reuß

Veranstaltungen für Körper, Geist & Seele

Ab sofort erlebst du im Ayurveda Campus & Seminarzentrum neben Ayurveda Ausbildungen auch Veranstaltungen für Körper, Geist und Seele. Im Angebot sind: Yoga Events für mehr Leichtigkeit; inspirierende Konzerte (u.a. mit Shoshan, Love Keys, SEOM); Ayurveda Ausbildungen für ein gesundes Leben; Familienaufstellungen (Vergangenheit aufräumen); neue Wege entdecken mit einer Ausbildung im Handlesen; After Work Treffen für Leib und Seele; Gesangs-Workshops für ein befreites Singen.



Alle Vorträge, Seminare und Workshops findest du auf unserer Webseite www.open-mind-events.de. Möchtest du über diese Events informiert werden? Dann trage dich in den Newsletter ein und profitiere von einer großen Auswahl an tollen Veranstaltungen.

Hast du selbst ein Thema mit dem du Menschen inspirieren möchtest und suchst eine einzigartige Location? Im Ayurveda Campus & Seminarzentrum erleben deine Teilnehmer ein exklusives Ambiente direkt am Pfaffenteich in Schwerin.

30.4., **Tiefenentspannt mit Yoga und Klang** mit Franziska & Shoshan
07./08.5. Ausbildungsstart „**Ayurvedische Handlese Ausbildung**“
04./05.06. **Neues geistiges Familienstellen**

Open Mind Events · Franziska Reuß
Mobil: 0151 – 53529344
Büro: 0385 – 39 444302
www.open-mind-events.de



Erfahrungsbericht Reise zu mir Selbst

von Mona Gärtner

Sich selbst lieben und fühlen ist schnell gesagt, aber tun wir es wirklich?

Es ist der 08.02.16. In mir wächst die Aufregung immer mehr. In einer Gruppe von mehreren Menschen kann nun meine Reise zu mir selbst beginnen.

Voller Neugier und Vertrauen begeben wir uns an einen von mir noch unbekanntem Ort. So still, wie die Natur um diese Zeit normalerweise ist, nehme ich nun an diesem neuen Ort in meinem Inneren ebenso Nichts wahr. Hinter der Stille ist bereits der Frühling zu spüren. Die Kraft der Mutter Erde zeigt sich in den kleinen Pflänzchen, die schon zu sehen sind. Man fühlt es überall, in den Tieren, bei den anwesenden Menschen um mich herum, an dem ganzen Platz. Trotz meines traumhaften Zustandes höre ich die geführten Gespräche, die mir noch mehr Vertrauen geben. Ich kann mich auf das Kommende weiter einlassen.

Die Reise begibt mich in eine Tiefe zu mir selbst und zu allem, was ist.

Aufgenommen in dem Schoß / in den Armen der Mutter, lasse ich los, fühle mich geborgen und gebe mich allem hin. Es hat alles seinen Sinn und seine Ordnung. Ich verschmelze mit allem was ist. Es ist alles Eins.
Weiterlesen unter: www.bio-ostsee.de/infoblatt/2016-2/083



Buchvorstellung: Einfühlsam und aufrüttelnd Wieviel Bäche braucht der Fluss

Roman von Netzwerkpartnerin Karin Schiebler

Almut ist unzufrieden mit einem festgefahrenen Leben in einer rationalen Welt. Als sich das Glück nicht mehr an Äußerlichkeiten festmachen ließ und ihre Ehe zerbricht, will sie die eigene Bestimmung suchen und leben. Sie weiß nicht wie und wohin der Weg führt, begegnet Ängsten und Zweifeln, die sie glauben lassen, aus einem von Pflichten getriebenen Alltag nicht ausbrechen zu können. In den wenigen Stunden freier Zeit sucht sie die Stille, hält Innenschau. Sie begibt sich auf eine spirituelle Entdeckungsreise, wie sie es sich nie vorzustellen vermochte, und trifft auf Gleichgesinnte. Da ist Betty, die ihre Gefühle auslebt und schreit, wenn ihr nach Schreien ist. Da ist Veit mit seinem Spaß am Leben, der zwar von der Hand in den Mund lebt, aber innerlich reicher ist als sie. Da ist Christoph, der mit einfachen Lebensweisheiten alte Denkmuster auflöst. Und da ist die Beziehung zu Tim, in dem sie ihr Schicksal sieht. Die Suche nach dem Sinn des Lebens wird zu einer Suche nach der Liebe.



Es ist die Geschichte einer Frau wie du und ich. Du ziehst Parallelen, hasst und liebst, lässt dich auf Abenteuer ein und erkennst, dass die Lebensmodelle vielfältiger sind als geahnt, dass es Alternativen gibt. Das Buch ist wie ein Spiegel, der dir deine Position auf dem Ozean der Selbstfindung offenbart – nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern in unterhaltsamer Weise. Es zeigt, was weibliche Kraft vermag, ist aber auch ein Buch für Männer, die ihre Frau oder Geliebte besser verstehen wollen.

Ein spannender Roman über den Strom des Lebens, über Intuition und Verstand und eine verworrene Liebe.

Ihre Bestellung: SaldaVerlag, Tb. 504 Seiten, 12,45 € zzgl. 1,60 € Versand
Tel. 0371-5382265 o. 0371-312250, Fax 0371-5382263, schriftl. an Karin Schiebler, Schiersandstraße 10, 09116 Chemnitz (hier auch mit Widmung)

Lachen in Friedrichsruhe

von Ingrid Hoffmann

In dem kleinen Dorf Friedrichsruhe ist es ebenso still wie der Name es sagt. Hier ist der Ort, an dem Ingrid Hoffmann „Tage der Stille“ anbietet, wo gelacht wird, mit Vorsatz gelacht und mehr als üblich.

Norman Cousins hat sich von einer tödlichen Spondylarthritis gesund gelacht, Firmen senken mit gezieltem Lachen Ihren Krankheitsstand und steigern den Umsatz bei gleichzeitigem besseren Wohlfühlklima der Mitarbeiter.

Geführte Entspannung von zu Hause aus – live online in einem Webinar miterleben und den Mitschnitt bei Bedarf jederzeit wieder abspielen.

In der Reihe bio-ostsee habe ich schon drei Netzwerkpartner per Video vorgestellt. Weitere Informationen werden gerne gegeben.

Oma Ingrid liest (online), Englisch-Online-Coach, Power Lachen, Entspannung online, Tag der Stille, Zimmervermietung, Unternehmervorstellung per Video.

Ingrid Hoffmann
Dorfstraße 27, 19374 Friedrichsruhe
Tel. 0172-3158169 und 038728-21171
www.reichtum-seele.com



Mehrteiliger Workshop Heimkommen zu sich selbst

mit Michael Bartsch



Geh deinen Weg: Aufrecht, kraftvoll und in Schönheit! Wir üben die Stimme des Herzens zu hören, ihr zu folgen und lernen, unseren ureigenen Weg zu erkunden. Dabei nutzen wir u.a. kraftvolle schamanische Werkzeuge, Klang, Meditation und Dialogarbeit. Mit inneren und äusseren Bildern kommen wir uns selbst näher. Unser Miteinander im Kreis läßt unser Vertrauen wachsen... Ich freue mich auf eine inspirierende und lebendige Arbeit! Herzlich, Michael Bartsch.

Erster Termin: Sa. 23. April 2016 von 10.30-17.30 Uhr
23564 Lübeck, Stresemannstr. 15 (Hinterhaus)
Weitere Termine: Sa. 4.6. und 9.7.2016 an verschiedenen Orten
Kosten pro Termin: 130,- €

Mehr Infos auf meiner Seite www.drachenkraft.de oder per Telefon 0451-3177485, schriftliche Anmeldung bis bis 18.4.16 per E-Mail an workshop@drachenkraft.de. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Urlaub, Qi Gong Kur und Meer

von Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin in Schwerin



Seit 10 Jahren bin ich dankbare und begeisterte Anwenderin des Medizinischen Qi Gongs. Die Unregelmäßigkeiten in der Natur zeigen uns, wie wichtig es ist, die Stabilität im Innern zu haben. Die alltägliche Wiederherstellung der Ordnung unseres fein- und grobstofflichen Körpers, die Reduzierung von Reizüberflutung und das Wiedererlangen von Klarheit sind für mich die wertvolle Basis eines stimmigen Tages. Dabei sind die Medizinischen Qi Gong Übungen eine wesentliche Unterstützung.

Die Idee, einen kurähnlichen Kurs außerhalb Schwerins anzubieten, hat über das Netzwerk bio-ostsee durch das Kennenlernen von Anita Kerstin Mecklenburg und ihrer Märchenpension Einklang in Börgerende, 300 m vom Ostseestrand entfernt, den passenden Ort gefunden.



Während Ihres 6-tägigen Aufenthaltes erlernen Sie Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, die zum Verständnis der Übungen erforderlich sind. Im praktischen Teil vermittele ich Ihnen das Duft Qi Gong – Grundstufe (keine Aromatherapie). Außerdem erhält jeder Teilnehmende die Möglichkeit einer individuellen Beratung. Die 6 Tage bieten Ihnen genug Freiraum zur Erholung und individuellen Gestaltung. Meine Begleitung soll Ihrer Bewusstwerdung und Selbsterkenntnis dienen, unterstützt von den hilfreichen Übungen.

Termin: 22.-27. Mai 2016
Ausgleich: 531€ (Kurs und Übernachtung)
Ort: www.ostsee-maerchen-pension.de

Eine detaillierte Beschreibung des Angebotes finden Sie unter: www.bio-erzgebirge.de/wp/?p=7487

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei:
Dr. Franka Engel · Heilpraktikerin
Schwerin · Tel. 0385-5932108



Raum Lübeck

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

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

Raum Nordwestmecklenburg

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

Hotel Gutshaus Stellschagen · Bio- und Gesundheitshotel mit **TAO-Gesundheitszentrum** · ☒ Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen, ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellschagen.de **Hotel Gutshaus Parin** · ☒ Wirtschaftshof 1, 23948 Parin, ☎ 03881-756890, www.gutshaus-parin.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 Stellschagen · ☎ 038825-26933, www.lebendige-auge.de

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

SEELENDO · Klang- und Meditations Dom **Ulrike Podel-Stock**, Körpertherapeutin, Fastenleiterin (AGL), Klangmassagepraktikerin 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 Beutelschies** 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 ☒ An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow · ☎ 03881-715730, www.brandtgruen.de

Raum Wismar

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

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

Sonnenhof-Dallienndorf · ☒ Ziegelei 4, 23996 Dallienndorf · www.sonnenhof-dallienndorf.de

Raum Ludwigslust-Parchim

Praxis für spirituelles Coaching und energetisches Heilen **Dr. Matthias Voß** · ☒ Hauptstraße 20, 19079 Sukow ☎ 03861-3035213 E-Mail: matthias.voss@hotmail.com

Raum Schwerin

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/artemis-ia-maedchenzeit.html · www.hof-medewege.de/angebote-fuer-frauen.html

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

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

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

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

Gabriele Schulz · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Praxis für Beratung und Therapie, Trauerbegleitung, Einzel/Gruppen, Seminare/Workshops · ☒ Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn · ☎ 0385-7733661, 0173-2404215 · www.wieder-stark-sein.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

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** · Diplomsporthilfswissenschaftlerin, Lizenzierte Ausbilderin der Methode zur Spiralstabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin ☎ 0171-6033214 · www.praevention-gesundheitssport.de

Raum Rostock

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

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

Naturfriseurin 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

Cranio Sacrale Osteopathie · **Angela Hesse** · ☒ Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde · ☎ 0381-3754932 · www.angalahesse.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 Lelkendorf · ☎ 039956-29581, 01590-2409206 info@sinnbild.org, info@fasten-gesundsein.de, www.sinnbild.org, www.fasten-gesundsein.de

NEUE PARTNER IM NETZWERK

Open Mind Events · Inhaberin **Franziska Reuß** · Veranstaltungen für Körper, Geist und Seele · Workshops, Seminare, Konzerte, Ausbildungen sowie Raumvermietung · ☒ August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin · ☎ 0385-39444302, www.open-mind-event.de

Susanne Reiter · Naturnahe Gartengestaltung · Naturgartenprofi, LA B. Eng ☒ Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz ☎ 038853 183095 · www.susannereiter.de

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck – Pomm · Bio-Hotel, Veganer Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenerg. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten · **Dörthe Andres** ☒ Lange Str. 27, 18249 Viezen ☎ 038464-227293 · www.der-elfenhof.de

Kontakte & regelmäßige Termine

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

Meditationsdom Seelendo · Ulrike Podelh-Stock · Oberdorf 9, 23948 Parin 03881-7584970 · www.seelendo.de

B Meditation „Der Dom schwingt“ jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:15 Uhr **Naturschallwandler Meditation** freitags **Klangmeditation** samstags, 20:15 Uhr

Shaktimaa · Julia Beutelschies, Heilpraktikerin · Hotel Gutshaus Parin 03881-7595662 · www.shaktimaa.de

C Offener Abend Frauentempel am 6.4., 4.5., 1.6. jew. 19-21:30 Uhr

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

Sonnenhof-Dallienndorf · ☒ Ziegelei 4, 23996 Dallienndorf · www.sonnenhof-dallienndorf.de

Yoga do 17:30 und 19:15 Uhr

Dr. Franka Engel · VA-Ort: Montessori-Schule, Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin · ☎ 0385-5932108

G Kurs Medizinisches – Duft Qi Gong 5.4., 19.4., 10.5., 31.5 um 16:00 Uhr **Kurs Med. – Duft Qi Gong** (Mittelstufe) 7.6., 14.6., 28.6., 5.7. um 16:00 Uhr

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

Hormonelle Yoga-Therapie mit Elvira Schneider jed. Mi von 17:00 – 18:15 Uhr

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

Kräutergang mit Vitalverkostung 17.4., 8.5., 12.6. jew. 15:00 Uhr

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

R Der Elfenhof · Lange Str. 27, 18249 Viezen 038464-227293 · www.der-elfenhof.de

Qi Gong jed. Mi 19:00 Uhr **Numerologie Kurs** jed. Di 19:00 Uhr

S Ginkgo Mare · Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum · Buchenstr. 41a, 18375 Ostseebad Prerow · ☎ 038233-7013, www.ginkgomare.de

Tai Chi / Qi Gong montags 17 Uhr **Achtsamkeits-Praxis** dienst. 17 Uhr

Yoga mittwochs: 17 Uhr **Infostunde Gewaltfreie Kommunikation** donnerst. 17 Uhr

Yoga für Alle freitags: 18 Uhr

T Angela Hesse · Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde · ☎ 0381-3754932 · www.angalahesse.de

Kurs Therapeutisches Schreiben 3.6., 10.6., 17.6. jew. 17 Uhr

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

V Gartencafé & Kräutergärtnerei geöffnet jeden Sa / So 13:00 - 18:00 Uhr **Kräuterwanderung** jeden Mi (ab März) 9:30-13:30 Uhr, Gutshaus Stellschagen · D jed. Di, 10-12 Uhr, Tarnewitz, Weiße Wiek

Gabriele Schulz · Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn, ☎ 0385-7733661, 0173-2404215 · www.wieder-stark-sein.de **Kreative Trauerbegleitung** (Gruppe) jew. 19-21 Uhr am 26.4., 24.5., 28.6.

W Open Mind Events · August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin · ☎ 0385-39444302 · www.open-mind-event.de

X SINNBILD · Heike Schubert Schlossweg 1, 17168 Lelkendorf 039956-29581 · www.sinnbild.org



Foto: Jörg Grüttnar

Sonntag, 03.04.2016

3.–8.4. **Fastenwoche** mit Anneliese Rietdorf Gesundheitsberaterin & Qigong Lehrerin der Chinesischen Medizin - **Viezen · R**

Montag, 04.04.2016

17:30–19:30 Uhr Workshop **Flechten mit Weide, Hasel** und anderen wunderschönen Gehölzen für den Garten mit Kristin Brandt - **Börzow · U**

Dienstag, 05.04.2016

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

Donnerstag, 07.04.2016

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

Freitag, 08.04.2016

08. – 10.04. **Fußreflexionenmassage**-Seminar mit Heilpraktikerin Katrin Märker - **Viezen · R**

20:30 Uhr Vortrag **„Frau sein“ – welche Rolle spielen meine Brüste in meinem Leben** mit Angela Bernhardt - **Parin · B**

Samstag, 09.04.2016

Tagesseminar **„Frau sein“ – welche Rolle spielen meine Brüste in meinem Leben** mit Angela Bernhardt - **Parin · B**

20:30 Uhr Vortrag **Grüne Smoothies – Lebensenergie für den Alltag** mit Kristin Brandt - **Stellshagen · D**

Sonntag, 10.04.2016

10. – 15.04. Heiltherapeutische Woche: **Homöopathie – Ayurvedische Massagen – Innere Arbeit Tibetan Pulsing – Meditation** mit einem erfahrenen Team von Therapeuten (siehe Seite 7) **Saunstorf · N**

10. – 15.04. Eine 5-Tages-Auszeit **Meditation und Klang zum Auftanken**, Erleben von Essen, schönen Begegnungen und Zeit für Dich! mit Julia Beutelschließ - **Stellshagen · D**

Montag, 11.04.2016

20:00 Uhr Vortrag **Reinigung und Regeneration im Ayurveda** mit Dr. Deepa Apté - **Saunstorf · N**

Dienstag, 12.04.2016

19:00 Uhr Vortrag **Mit der Ernährung Himmel und Erde verbinden** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel - **Schwerin · G**

Donnerstag, 14.04.2016

20:30 Uhr Vortrag **Astrologie – Was uns die Tierkreiszeichen über uns erzählen** mit Edda Weisheit HP für Psych. - **Stellshagen · D**

Freitag, 15.04.2016

15. – 17.04. Wochenendseminar **Heiltage im Dom** mit Ulrike Pödehl-Stock - **Parin · B**

Samstag, 16.04.2016

16. – 17.04. Workshop **Basenkost und Reinigung** mit Hanna Dittrich & Jörg Leverenz **Dallendorf · E**

09:30–14:30 Uhr Ein-Tages-Workshop **Zeit für mich** mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen mit Angela Hesse - **Warnemünde · T**

Montag, 18.04.2016

17:30–19:30 Uhr Workshop **Flechten – Die Fortsetzung**, Pyramiden und Rankhilfen mit Kristin Brandt - **Börzow · U**

Dienstag, 19.04.2016

17:30–19:30 Uhr Workshop **Flechtkunst – Zäune – Zaunelemente** mit K. Brandt - **Börzow · U**

Donnerstag, 21.04.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee BÜRGERENDE** in der **Märchen Pension** von Anita Kerstin Mecklenburg, Seestr. 73a, www.maerchen-pension.de, Anmeld. bei Mona Gärtner - **A**

Freitag, 22.04.2016

22. – 24.04. Ausbildungszyklus Basiskurs **Lösungsorientierter Hypnotherapie** mit Dr. Brigitte Sinke - www.praxis-dobsi.de - **Blankenhagen**

10–18 Uhr Tagesseminar **Inspirierendes Schreiben** mit Regine Hörtnagel-Nätebusch **Parin · B**

Samstag, 23.04.2016

23. – 24.04. Wochenende **Reinkarnationsreisen** mit Edda Weisheit - **Parin · B**

10:30 – 17:30 Uhr **Heimkommen zu sich selbst** mehrteiliger Workshop · weitere Termine 11.6., 9.7., mit Michael Bartsch (siehe Seite 9) Tel. 0451–3177485 www.drachenkraft.de **Lübeck**

Donnerstag, 28.04.2016

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

Samstag, 30.04.2016

30.4. – 01.05. Seminar **Neues Geistiges Familienstellen** mit Birgit Voss - **Schwerin · W**

13–21 Uhr **Tiefenentspannt mit Yoga und Klang** – Entspannungstag mit Franziska Reuß, Shoshan - **Schwerin · W**

Sonntag, 01.05.2016

01. – 08.05. **Yogawoche** mit Christina Lüth & Ines Seifert - **Viezen · R**

Montag, 02.05.2016

Kräuterstammtisch im Biobistro Börzow Thema: **Grassaft – Detox pur** mit K. Brandt - **U**

02. – 05.05. **Einkehrtage – mit intuitivem Malen** (siehe Seite 7) mit Christel Westermeier und Mariam Parvaneh - **Saunstorf · N**

Donnerstag, 05.05.2016

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

Freitag, 06.05.2016

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

Samstag, 07.05.2016

07.–08.05. **Ayurvedische Handlese Ausbildung** (6 Module) mit Harald Wittig - **Schwerin · W**

Sonntag, 08.05.2016

08. – 14.05. **Fastenkurs / Heilfasten nach Dr. Buchinger** mit Heike Schubert (siehe Seite 5) www.fasten-gesundsein.de · Märchenpension **Börgerende** - www.maerchen-pension.de · **X**

08. – 13.05. Wochenseminar **Heiltage im Dom** mit Ulrike Pödehl-Stock - **Parin · B**

08. – 15.05. Seminar **Du Sein! Erkenne Dich selbst und entfalte Dein Leben!** Eine intensive ganzheitliche Woche für inneres Wachstum mit Dr. Ulf Gausmann & Margit Gröpel - **Wismar · K**

Donnerstag, 12.05.2016

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

Freitag, 13.05.2016

13. – 16.05. **Auszeit über Pfingsten** mit Gutschaus **Saunstorf · N**

Pfingsten, Samstag, 14.05.2016

14. – 15.05. Workshop **Meditation und Yoga** mit Hanna Dittrich & Jörg Leverenz - **Dallendorf · E**

09:30–14:30 Uhr Ein-Tages-Workshop **Zeit für mich** mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen mit Angela Hesse - **Warnemünde · T**

14. – 15.05. **Kunst offen – Weidenflechtkunst im Garten**, Gartencafé und Gärtereier geöffnet mit Renate Derstappen und Kristin Brandt **Börzow · U**

14. – 15.05. **DIE WELT BEWEGT SICH MIT DEN - Fünf »Tibeter«** Basis-Seminar (siehe Seite 6) mit Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin 0385-34358411 · www.Paracelsus.de Schule **Rostock**

Pfingstmontag, 15.05.2016

Seminar **Stressmanagement – Das Wunder des Achtsam-Seins** mit Clivia von Dewitz **Parin · B**

Donnerstag, 19.05.2016

18:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee FRIEDRICHSRUHE** bei Ingrid Hoffmann, Dorfstraße 27, org. von Mona Gärtner - **A**

Freitag, 20.05.2016

20. – 22.05. **Seminar zum Urvertrauen: Verlust und Entfaltung einer grundlegenden Kraft** mit Steffen Wöhner und Luna Müller **Saunstorf · N**

Samstag, 21.05.2016

Kennenlerntag **Artemisia Mädchenzeit 2016 Alenka Baerens** · 0177 – 6094004 · www.hof-medewege.de · Heidekatzen (in der Nähe von **Wismar / Insel Poel**)

09–18 Uhr Workshop **Systemisches Malen / freies Malen** mit Heike Schubert - **Lelkendorf · X**

10–15 Uhr **Ayurvedisch vegetarischer Kochkurs** im Mai Schwerpunkt: **basisch – vegetarisch** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · 03860 – 5015014 www.ayurveda-schwerin.de - **Gneven**

Sonntag, 22.05.2016

22. – 26.05. 5 Tage **Urlaub, Qi Gong Kur und Meer** mit HP Dr. Franka Engel (siehe Seite 9) Märchenpension **Börgerende** · 038203 – 729731 · www.maerchen-pension.de

09–18 Uhr Workshop **Systemische Aufstellungsarbeit** mit Heike Schubert - **Lelkendorf · X**

10–15 Uhr **Ayurvedisch vegetarischer Kochkurs** im Mai Schwerpunkt: **basisch – vegetarisch** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · 03860 – 5015014 www.ayurveda-schwerin.de - **Gneven**

Samstag, 28.05.2016

10:30–18:00 Uhr **elnam Erlebnistag** mit vielen Netzwerkpartnern bio-ostsee (siehe Rückseite) www.elnam.de · Kornhaus **Bad Doberan · A**

Sonntag, 29.05.2016

29.5. – 03.06. Eine 5-Tages-Auszeit **Meditation und Klang zum Auftanken**, Erleben von Essen, schönen Begegnungen und Zeit für Dich! mit Julia Beutelschließ - **Stellshagen · D**

Mittwoch, 01.06.2016

19–21 Uhr **Frauentempel** Offener Abend für Interessierte und Neueinsteigerinnen mit Shakti-maa, Julia Beutelschließ - **Parin · B, C**

Samstag, 04.06.2016

04. – 05.06. Seminar **Neues Geistiges Familienstellen** mit Birgit Voss - **Schwerin · W**

04. – 05.06. Seminar **Stressmanagement – Das Wunder des Achtsam-Seins** mit Clivia von Dewitz - **Parin · B**

Dienstag, 07.06.2016

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

Donnerstag, 09.06.2016

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

Samstag, 11.06.2016

11. und 12.06. **Garten offen** bei Kristin Brandt **Börzow · U**

11. und 12.06. Naturfriseursalon Moll **„Tag der offenen Tür“** und **„Offene Gärten“** www.naturfriseur-moll-moltenow.de - **Moltenow**

10:30 - 17:30 Uhr mehrteiliger Workshop **Heimkommen zu sich selbst** · weiterer Termin 9.7., mit Michael Bartsch (siehe Seite 9) · Tel. 0451–3177485 www.drachenkraft.de - **Lübeck**

Donnerstag, 16.06.2016

18:30 Uhr Vortrag **Guo Lin Qi Gong Unterstützung bei Krebserkrankungen** mit Heilpraktikerin Dr. med. dent. Franka Engel - **Schwerin · G**

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee LÜBECK** bei Michael Bartsch, Lämmerstieg 5, organ. von Mona Gärtner - **A**

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

Freitag, 17.06.2016

17–19 Uhr Kurs **Therapeutisches Schreiben** mit Angela Hesse - **Warnemünde · T**

Samstag, 18.06.2016

18. – 25.06. **Festwoche Klangdom in Parin** Der Dom feiert seinen 3. Geburtstag mit Ulrike Pödehl-Stock - **Parin · B**

09–18 Uhr Workshop **Systemisches Malen / freies Malen** mit Heike Schubert - **Lelkendorf · X**

09:30–14:30 Uhr Ein-Tages-Workshop **Zeit für mich** mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen mit Angela Hesse - **Warnemünde · T**

Sonntag, 19.06.2016

19. – 25.06. **Eine Woche Sommer Yoga** mit Gudrun Mülling Yogalehrerin · **Ostseebad Prewow · S**

09–18 Uhr Workshop **Systemische Aufstellungsarbeit** mit Heike Schubert - **Lelkendorf · X**

Samstag, 25.06.2016

25.6. – 02.07. **Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“** mit Kathrin Heinicke **Ostseebad Prewow · S**

09:30 – 12:30 Uhr Workshop **Der Sommer-schnitt im Obstbau** mit Kristin Brandt - **Börzow · U**

Donnerstag, 30.06.2016

20:30 Uhr Vortrag **„Focusing: auf die Stimme des Körpers hören“** mit Georg Buchheit **Stellshagen · D**

Augenentspannung · **Georg Buchheit** Heilpraktiker & Sehtrainer, Beratung und Behandlung von Sehproblemen und Augenerkrankungen mit Augenakupunktur, Farbpunktur, TAO Gesundheitszentrum **Stellshagen**, ☎ 038825–26933 · E-Mail: augenblicke@e.mail.de, www.lebendige-auge.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

28. Mai 2016 / 10:30 - 18:00 Uhr / Kornhaus Bad Doberan

1. elnam – Erlebnistag in Bad Doberan

Nach einem Jahr Netzwerkaufbau wurde die Vision geboren, einen gemeinsam kreierten Tag – einen Erlebnistag – ins Leben zu rufen.

In diesem Jahr ist es so weit. Viele Menschen aus dem Netzwerk stellen sich und ihre Angebote an einem Tag bei Vorträgen, Workshops und an Informationsständen vor. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, uns persönlich kennen zu lernen, sich zu informieren und auszutauschen.

Dank zahlreicher Ideen und Impulse der Organisatoren & Netzwerkpartner wurde der Tag gedanklich gemeinsam erschaffen. Ein Teil der Gedanken-Wellen dürfen nun Gestalt annehmen.

Vorträge / Workshops / Infostände

Folgende Vorträge und Workshops laden Euch in der Zeit ab 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr ein:

Vorträge:

- „Naturgärten – Trittsteine des Lebens“ mit Susanne Reiter (siehe Beitrag Seite 10)
- **Umweltveränderung – Auswirkung auf uns – Maßnahmen**. Das derzeitige System um uns, Elektrosmog, Ernährung, Wasser, was kann jeder mit geringen Aufwand selber verbessern, weitere technische Maßnahmen mit Max Josef Probst (siehe Beitrag Seite 4)

Workshops:

- **Spiralstabilisation der Wirbelsäule** mit Anke und Hans-Jürgen Töpfer
- **Leicht und Locker in die Balance kommen** – Bewegungsübungen für die ganze Familie aus der Kinesiologie mit Susanne Schmidt
- **Erlebnistag „Im Kreis der Frauen“** mit Julia Beutelschieß
- **Der Weg des Herzens – schamanische Ansichten zu einem gelingenden Miteinander** (Dialog Workshop – Vortrag – Übungen – Gespräch) mit Michael Bartsch (siehe Beitrag S. 9)

- **Mittels technischer Messgeräte ist es möglich, die Auswirkung von u. a. Elektrosmog auf den Organismus zu zeigen** mit Max Josef Probst
- **„Tanz als Körperlyrik“** Wir lassen unseren Körper teilhaben, wir weihen ihn ein in unsere Gedankenwelt zu ausgewählten Themen (z.B. Balance und Polarität), wir bespielen ihn mit Musik und Songtexten. Er fühlt sich in Bewegung verbunden mit uns und unserer Schönheit – Panta Rhei. Mit Heidemarie Redmer.

So unterschiedlich und vielseitig das Angebot der Vorträge und Workshops ist, sind auch unsere teilnehmenden Partner. Sie stehen danach gern für weitere Informationen zur Verfügung (einige von ihnen an Infoständen). Übersicht:

- **Heidemarie Redmer** – psych. Beratung, tanztherap. Begleitung
- **Matthias Voss** – Praxis für spirituelles Coaching und energetisches Heilen
- **Max Josef Probst** – InFormer Technologie®
- **Anke & Hans Jürgen Töpfer** – Brückenbildern Institut für Prävention & Gesundheitssport
- **Susanne Reiter** – Naturnahe Gartengestaltung
- **Michael Bartsch** – Psychoenergetisches Coaching – Musikpsychologische Prozesse
- **Susanne Schmidt** – Studio WerdeZeit
- **Julia Beutelschieß** – Heilpraktikerin und Ayurvedatherapeutin
- **Martina Moll** – Naturfriseurin
- **Mona Gärtner** – Netzwerk bio-ostsee
- **Anneliese Rietdorf** – Gesundheitsberaterin, Qigong Lehrerin der Chinesischen Medizin

Parken / Anfahrt

Kornhaus e.V. Bad Doberan, Klosterhof 1
18209 Bad Doberan

Öffentlicher Parkplatz, unmittelbar hinter der Ruine, ausgeschildert gegenüber des Kornhauses

und ließ die Energie fließen. Aus der Tiefe in mir entfaltete sich mit viel Sinn und Hintergrund ein eigenständiger Name für den Tag. Einzelne Buchstaben fügten sich zu einem Wort „elnam“ und das passende Logo zeigte sich dazu visuell dazu.

So hat nun jeder Buchstabe eine eigene Bedeutung, der auch bis auf das M im Wort: **ERLEBNISTAG** wieder zu finden ist.

Kurze Erläuterung:

Der Buchstabe E bedeutet Quelle – Augenblick und steht für uns als **ErlebnisReich**

Der Buchstabe L bedeutet Licht und steht für uns als **Leben/Liebe**

Der Buchstabe N bedeutet Existenz und steht für uns als **Natur/Natürlichkeit**

Der Buchstabe A bedeutet Schöpfungspotenzial und steht für uns als **Ausgeglichen**



Herzlich Willkommen zum elnam – Erlebnistag. Lasst Euch inspirieren und Eindrücke unterschiedlichster Art sammeln.

Kostenbeitrag

Wir freuen uns über einen Kostenbeitrag ab 5,00€ bis 15,00€ pro Person – wählen sie nach eigenem Ermessen. Kinder bis 15 Jahre sind frei.

Ansprechpartner

Mona Gärtner, Tel. 0157 – 38656040
info@bio-ostsee.de
Anneliese Rietdorf, Tel. 0172–3986852
bsrietdorf@t-online.de

Informationen / Veranstaltungszeiten

Bitte entnehmen Sie weitere Informationen unserer Webseite: **www.elnam.de**

Der Buchstabe M bedeutet Wasser – Gestaltung und steht für uns als **MiteinanderSein**

Macht es Neugierig, möchte man Fragen stellen?

Die Aussagekraft ist groß und die einzelnen Puzzelteile finden sich von Zeit zu Zeit. Wie bei einer Landkarte, die bereits da ist, um stetig Anreicherung, Veränderung, Wandel und Vervollkommnung zu erfahren.

Dies beinhaltet der Name des Tages. Ich sende es nach außen, so dass sich dieser besondere Tag für unser Netzwerk fest etablieren kann und lade recht Herzlich zum elnam – Erlebnistag ein.

Danke an alle Beteiligten.

Mona Gärtner, Mitorganisatorin elnam
Netzwerkkoordinatorin bio-ostsee
info@bio-ostsee.de
www.bio-ostsee.de

Namensfindung Erlebnistag

Der Name „elnam“

von Mona Gärtner

Jede Veranstaltung hat einen Namen, so bekommt auch unser Erlebnistag einen Namen. Der Prozess der Namensfindung war hier ein ganz eigener und tiefsinniger. Auch dieser ist aus den gemeinsamen Gedanken und Austausch aller Beteiligten des Erlebnistages entstanden - ein wahres Miteinander, welches wohl selten in einer Firma zu finden wäre.

Auf Bitten wurden gestellte Fragen, was wir mit diesen Erlebnistag empfinden, von uns schriftlich beantwortet und diese im Sinne der Philosophie und Deutung von Buchstaben ausgewertet, um zu schauen, was für uns wichtig ist.

Anschließend widmete ich mich mit offenem Herzen und viel Klarheit den Schlagwörtern aus dieser Auswertung. Ich fühlte mich hinein