



INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · Oktober bis Dezember 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ernährung

Ayurvedisch backen im Advent

Seite 3

Finde Deine neue Balance

TAIJIQUAN

Seite 4

Rostocker Land

Solidarische Landwirtschaft

Rückseite



www.bio-ostsee.de

Titelmotiv von Michael Weise

Netzwerktreffen

7.10. Schwerin

4.11. Schwerin

Infos Seite 3

Aktuelles aus dem Netzwerk

von Mona Gärtner

Rückblick: Netzwerktreffen auf dem Hof Medewege am 16.6.2016



Zu Beginn dieses Treffens empfing uns herzlich Gastgeberin Alenka Baerens zu einem Rundgang über den Hof Medewege. Wir erhielten Einblicke in die verschiedenen Bereiche des Hofes, wie z. B. der Hofladen, das Hofcafé, das Gemüselager, die Ställe und Weiden, der Kindergarten, die Wohnbereiche und vieles mehr – eine Hofgemeinschaft zum Wohlfühlen. Nach der Vorstellungsrunde aller Anwesenden tauschten wir uns am leckerem vegetarischem Buffet aus. Am Ende dieses schönen Abends lud uns Teilnehmer Dr. Jörg Köhn zum nächsten Netzwerktreffen zu sich nach Satow ein.

Rückblick: Netzwerktreffen in Satow am 8.9.2016

Nach der Sommerpause trafen wir uns in Satow bei Dr. Jörg Köhn. Bei schönem Wetter und warmen Sonnenstrahlen begannen wir das Netzwerktreffen mit einem außergewöhnlichen Spaziergang in die nahe



gelegenen Wiesen und Wälder. Außergewöhnlich, weil wir von Dr. Köhns Tieren, seine Alpakas, begleitet wurden. Während des Spazierganges ließen wir uns auf das faszinierende Wesen dieser Tiere ein. Dr. Köhn erzählte uns ebenso einiges darüber, wie er sie bei seiner Therapiearbeit einsetzt. Die Natur zeigte sich in voller Kraft und die Energie der Tiere fesselte und berührte uns tief. Nach diesem wunderbaren Spaziergang, bei dem wir auch seine Wildschafe kennenlernten, gab es natürlich auch noch eine interessante Vorstellungsrunde. Beim Verzehren der leckeren mitgebrachten Speisen zeigte sich reger Austausch. Ich danke für die netten Begegnungen.

Nächste Treffen

Auf ein weiterhin wunderbares Miteinander freue ich mich zu den nächsten Netzwerktreffen bei Franziska Reuß am 07.10.16 und bei Anke Töpfer am 04.11.16 – beide in Schwerin (weitere Infos siehe unten). Im Dezember wäre ein feierlicher Ausklang des Jahres sehr schön. Anregungen und Ideen bitte per E-Mail an info@bio-ostsee.de senden.

Rückblick: Regenbogenmesse im Erzgebirge am 6.9.2016



An der 7. Regenbogenmesse in Schneeberg, dem Netzwerkhöhepunkt in Sachsen, mit ihren bunten Informations-, Unterhaltungs- und kulinarischen alternativen Angeboten erfreuten sich wieder viele Besucher. Nächstes Jahr laden wir am 3.9.2017 in den Bürgergarten nach Stollberg ein.

Vorausschau auf den elnam-Erlebnistag

Unser nächster Netzwerkhöhepunkt, der elnam-Erlebnistag, mit ganzheitlichen Vorträgen, Workshops, Informationsständen und leckerem gesunden Essen wird im nächsten Jahr am 13.05.2017 diesmal in Schwerin stattfinden. Genauere Infos folgen. Bei Anregungen und Ideen bitte an info@bio-ostsee.de eine E-Mail senden.

Einen schönen Herbst und Jahresausklang wünscht von Herzen
Mona Gärtner, Netzwerkkoodinatorin bio-ostsee



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

Nächste offene Netzwerktreffen

7.10.2016, 19:00 Uhr, Schwerin

Open Mind Events, Franziska Reuß

August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin · www.open-mind-events.de

4.11.2016, 19:00 Uhr, Schwerin

Brückenbilden–Institut für Prävention und Gesundheitssport

Anke Töpfer, Bornhövedstraße 102a, 19055 Schwerin

Tel. 0171-6033214, www.praevention-gesundheitssport.de

Adventstreffen im Dezember

Ort und Zeit werden noch per E-Mail-Rundbrief bekanntgegeben

Anmeldung:

Mona Gärtner, Tel. 0157 – 38656040, 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: 2000 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.

Jahresausklang bei der Wirtin Wundermild

von Doris Schlott



Liebe Freunde einer gesunden Ernährung, der Sommer neigt sich dem Ende zu und es wird Zeit, das letzte Quartal zu planen. Ich habe es in diesem Jahr mal etwas ruhiger angehen wollen, aber... mach

nur einen Plan...! Ein junger Hund und unser Neuland sollten vor allem meine ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen. Haben sie auch, aber nun ist der Sommer gleich vorbei und man fragt sich, wo ist er geblieben. Wieder hab ich viel weniger geschafft als ich mir vorgenommen habe. Die Bäume hängen voller Früchte, die irgendwie verarbeitet werden wollen, der Kletterspinat, den mir eine liebe Freundin gebracht hat, windet sich um Melisse und rote Melde, Borretsch überall, die Goldraute winkt üppig im Wind und man kommt kaum durch, kurz: Der Garten lässt auf eine Liebhaberin sehr naturnaher Gärten schließen, wozu ich mich bekenne. Ich will noch so viel schaffen und muss nun Termine festlegen, die sich mit gesundem Süßen zur Weihnachtszeit befassen. Nun ja, das finde ich andererseits auch schön am Gärtnern, man kann jedes Jahr von vorn beginnen. Die Natur ist immer wieder bereit für Neues. Übrigens hab ich in diesem Jahr das Mähen mit der Sense erlernt. Petra Walter Moll hat auf ihrem Hof in Gagzow einen Mähkurs organisiert und wir haben vom Dengeln bis zum Aufreutern alles an einem Wochenende gelernt. Das Mähen kann richtig meditativ sein, wenn man die entsprechende Sense hat.

Noch etwas Erfreuliches gibt es zu berichten: Im Juli kam die Zeitung „Meine gute Landküche“ (Burda Verlag) zu mir, um für die nächste Saison einen achtseitigen Artikel mit Fotos

über meine Rohkostküche zu machen. Im Juli kam dann noch der NDR mit Heike Götz und ihrer Landpartie, auch diesen Beitrag über das Puppentheater und die Wirtin Wundermild wird es erst 2017 zu sehen geben. Somit sind wir beim Jahresende und dem Ausblick auf 2017, denn Vorfreude ist die schönste Freude.

Hier die Termine:

Samstag, 15.10.2016 um 15:00 Uhr **Kräutergang mit Vitalkost-Verkostung**; Bitte 2 Tage vorher anmelden.

Samstag 19.11.2016 um 15:00 Uhr Zubereitungskurs **Gesundes Süßes für die Weihnachtszeit** Bitte rechtzeitig anmelden.

Sonntag 27.11.2016 um 15:00 Uhr Zubereitungskurs **Gesundes Süßes für die Weihnachtszeit** Bitte rechtzeitig anmelden.

Wem es nicht möglich ist hier einen entsprechenden Termin zu finden, aber trotzdem einen Kurs besuchen will und ein paar Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder begeistern kann, der wende sich mit seinem Terminwunsch an mich und es wird sich etwas einrichten lassen.

Allen, die ich nicht mehr sehen sollte, wünsche ich ein frohes Fest und ein gesundes und glückliches neues Jahr 2017.

Ihre/Eure Wirtin Wundermild

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



Traditionelle Rezepte mit gesunden Zutaten

Backen für Advent und Weihnachten

von Bärbel Kirschke

In einigen Wochen feiern wir das Weihnachtsfest und was wäre die Adventszeit ohne die leckeren Köstlichkeiten? Ich lade Sie herzlich ein, mit Ihnen gemeinsam zu backen – bei Punsch und Bratapfel – zur Einstimmung auf die beginnende Adventszeit. Dazu biete ich 2 Termine zur Auswahl an:

Samstag, 19.11.2016 10 – 15 Uhr
Sonntag, 20.11.2016 10 – 15 Uhr

Kosten pro Tag und Teilnehmer: 68 € inkl. Lebensmittel, Getränke, Rezeptmappe und Teilnahmegebühr. In der Mittagspause erwartet Sie ein herzhaftes ayurvedisches Gericht.

Die ursprüngliche Bedeutung des „Lebkuchen“ in unserer Kultur lässt sich aus Sicht des Ayurveda plausibel erklären: Die wohlthuenden

Gewürze dieses Gebäcks wie Nelken, Zimt, Muskat, Kardamom, Ingwer, Vanille usw. stärken das Feuelement (Pitta). Kein Wunder, dass diese Gewürze in der winterlichen Bäckerei so gerne verwendet werden. Sind sie doch die optimalen „Aufwärmer“ für kalte Wintertage und wirken somit „belebend und labend“...

Wir werden die berühmten Nürnberger Elisenlebkuchen und Lebkuchen als essbaren Weihnachtsschmuck herstellen. Spritzgebäck, Makronen, Vanillekipferl, Stollen sowie ein typisches ayurvedisches Konfekt werden auch dabei sein, auf Wunsch auch vegan. Natürlich alles mit besten Zutaten: feines Dinkelmehl, Rohrohrzucker, reine Vanille, Safran, Nuss und Mandelkern... und viele Gewürze!



Fenchel in milder Soße

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Fenchelgemüse schmeckt köstlich zum Beispiel mit Reis, Kartoffelbrei oder Linsensal, wirkt harmonisierend auf alle drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und ist somit sehr bekömmlich. Auch wer bisher eine Abneigung gegenüber Fenchel verspürte, sollte dieses Rezept einmal ausprobieren – und wird überrascht sein über dieses Geschmackserlebnis!

Zutaten:

- 4 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin) ganz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Thymian
- 1 TL Steinsalz
- ½ TL Pippali-Pfeffer
- 200 g süße Sahne, alternativ Dinkel-Cuisine, Kokosmilch o.ä.
- etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die ganze Fenchelknolle putzen, längs halbieren und dann vierteln. Das zarte Fenchelgrün für die Deko aufheben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Das Ghee in einem breiten Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel dazu geben und anschmoren. Den Kreuzkümmel mörsern und mit Kurkuma und Thymian in den Gewürzsud geben und leicht anrösten.
3. Die Fenchelstücke dazu geben und kräftig anschmoren. Mit etwas Wasser ablöschen, Salz und Pfeffer zufügen und alles in ca. 20 Minuten weich köcheln lassen.
4. Die Sahne zugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Mit dem Fenchelgrün dekorieren.

Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse mit, damit Sie die leckeren Köstlichkeiten zum Abschluss mit nach Hause nehmen können.

Ich freue mich auf Sie!

Bärbel Kirschke · Ayurveda Praxis
Kastanienweg 9, 19065 Gneven
Parkplätze gegenüber vom gelben Gutshaus.
Tel. 03860-5015014 und 0160-97765789
www.ayurveda-schwerin.de

Gut Saunstorf – Ort der Stille Das moderne Kloster



Woher komme ich, wohin gehe ich – wer bin ich? Was ist innere Stille, und wie kann ich sie erfahren? Das von OM C. Parkin begründete und von seiner Gemeinschaft beseelte moderne Kloster Gut Saunstorf – Ort der Stille dient Menschen jeder Konfession und Tradition dazu, in Selbsterforschung, innerer Schulung oder einfach einer Zeit der Einkehr die eigene innere Stille wiederzuentdecken.

Seien Sie unser Gast und nutzen Sie den meditativen Rahmen des Hauses für ihren individuellen Aufenthalt oder besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen, die Anregungen geben können, um zu einer tieferen Innenschau zu gelangen:

- 12.–15.10. Einkehrtage mit intuitivem Malen
- 25.–30.10. Die drei Grundkräfte des Lebens: Aus dem Wunsch geliebt zu werden in die Liebe
- 19.–20.11. Systemaufstellungen zum Thema Beruf, Arbeit und Finanzen
- 17.–20.11. Begegnung in Dunkelheit
- 23.–27.11. Grundlagen Innerer Arbeit
- 27.12.–1.1.17 Winter-Retreat mit OM C. Parkin

Informationen:

Gut Saunstorf – Ort der Stille
Am Gutspark 1, 23996 Saunstorf
Tel. 038424–223060
info@gut-saunstorf.de
www.gut-saunstorf.de · www.enneallionce.de



Bewusst in Balance – Bewusst gesund

von Sylvia Craemer



Körper-Geist und Seele verbindet ein starkes unsichtbares Band. Durch Stresssituationen (bis zum Burnout), seelischen Problemen und Krankheit kann es schnell zum Ungleichgewicht in diesem Bereich kommen. Hier ist es wichtig, dass wir wieder in unsere Mitte und Balance gelangen.

Meine Aufgabe ist es, Sie zu unterstützen und zu begleiten. Damit ich mehr über Ihren Gesundheitszustand erfahre und wir gemeinsam Lösungsmöglichkeiten finden,

nehme ich mir ausreichend Zeit für ein Gespräch. Weiterhin kann eine Vitalanalyse mit starQi sehr aufschlussreich sein. Durch Messung der Meridiane und Akupunktur ohne Nadeln, wird ein Mangel an Energie, welcher einen chaotischen Zustand im Körper verursacht, schnell sichtbar gemacht. So können wir gezielt die Dysbalancen regulieren. Bei Problemen im seelischen Bereich sowie im Bewegungsapparat biete ich „Körperbalance“ – ein wirksames Bewegungskonzept an. Diese Übungen, die bewusst einfach und gut nachvollziehbar sind, können die Harmonie leicht wieder herstellen. Weiterhin ist für die Erhaltung und Wiedererlangung unserer Gesundheit eine gute Durchblutung wichtig. Die physikalische Gefäßtherapie stimuliert positiv die Pumpbewegungen der kleinsten Blutgefäße. Auch unsere Ernährung und die Versorgung mit Vitalstoffen spielen eine immer größere Rolle, denn diese Ausgewogenheit ist mit entscheidend für unser Wohlbefinden.

Ich lade Sie ein, am **Tag der offenen Praxis** (8.10.16) gern mehr zu erfahren.

Sylvia Craemer, Gesundheitspädagogin
18356 Barth · Tel. 038231–663161
www.gesundheitspraxis-craemer.de

Finde Deine neue Balance TAIJIQUAN

von Matthias Teeg

Die Lehre des TAIJIQUAN (auch Taiji Quan, Tai Chi Chuan...) vermittelt Ihnen die Kunst, Körper und Geist im Einklang mit der Natur zu gebrauchen. Oberstes Ziel ist ein langes Leben in bestmöglicher Gesundheit - oder „in ewiger Jugend“, wie es in den alten Schriften zu lesen ist. Es handelt sich dabei um alte, zum Teil seit Jahrtausenden überlieferte Übungsabfolgen. Die Suche nach ihrem Ursprung, sofern dieser überhaupt nachvollziehbar ist, führt meist nach China.



Foto: istock.com / redmal

Den Kopf freibekommen: Schritt für Schritt finden Sie zu innerer Ruhe, verbunden mit Ausgeglichenheit und Konzentration.

Den Körper aktiv entspannen: Durch sanfte Bewegung entspannt sich Ihr Körper. Sie erhalten die Beweglichkeit Ihrer Gelenke oder erlangen diese zurück und stärken Ihre Feinmuskulatur. Mit dem vereinten Training von Körper und Geist schulen Sie Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihr Reaktionsvermögen und gewinnen Achtsamkeit.

Die innere Stärke gewinnen: Im Weiteren ebnet sich Ihnen der Weg zum Aufbau innere Kraft. Aus ihr resultieren Selbstbewusstsein, Schlagfertigkeit und Ausdauer. Zusammenfassend ist Taijiquan ein Weg der Reinigung, der Regeneration, des Aufbaus und der Stärkung.

Ihr Lehrer: Matthias Teeg steht Ihnen für ein kostenloses Vorgespräch gern zur Verfügung. Er ist vom Fachverband TQN anerkannter Taijiquan-Lehrer und hat mehr als 10 Jahre Erfahrungen in eigener Taijiquan-Praxis gesammelt.

Taijiquan-Akademie Müritz, Matthias Teeg
Büro: Lange Str. 17, 17209 Vipperow OT Solzow
Tel. 039923 – 739967, kontakt@taiji-mueritz.de
www.taiji-mueritz.de



Drei Therapeuten – drei Angebote in Wismar und Rostock

Selbstentdeckung, Selbstentwicklung, Selbstbewusstsein – Einen Raum für Dich selbst eröffnet Psychologe **Dr. Ulf Gausmann** im November in Rostock. Entdecke Dein authentisches Selbst, erfahre Deinen Körper, spüre Dich, lebe Dich, liebe Dich und entdecke, wozu Du in der Lage bist, wenn Du beginnst Deine Kraft zu entfalten. 4.11. 19 Uhr Vortrag, 5.11. Tagesworkshop, 26. & 27.11. 2-Tagesworkshop.

Information & Anmeldung: www.ulfgausmann.de, Tel. 0381 – 3644758



Heilarbeit für Frauen – Hormon-Yoga & Tibetische Energiearbeit mit **Elvira Schneider** in Wismar. Frauen erleben vor allem vor, während und nach der Menopause einen starken inneren und äußeren Wandel. Dieser Wandel – wird er bewusst erlebt und unterstützt – birgt das Potential für Heilung und Entwicklung. Ich biete dazu Begleitung in Einzelarbeit und Gruppen an.

Hormon-Yoga: jeden Mittwoch von 10-11:15 Uhr. **Tag für Frauen** am 6.11. mit Yoga, Körperarbeit und Entspannungsübungen für die Brüste.
Information & Anmeldung: www.heilpraxis-schneider.de, Tel. 038424 – 223962



Feine Entwicklungs- und Heilarbeit mit **Margit Gröpel** – Auf der Suche nach unseren unverwundeten, wenig oder unberührten Anteilen können wir uns ganz neu begegnen und kennen lernen. Jenseits unserer Dramen finden wir die Kraft, die für jedes Heilen, Wachsen und Entfalten essentiell ist.

Offener Heilraum, Forschungsreise in die eigene Güte: Sa., 19.11. 10–17 Uhr

Berühren und berühren lassen, Im sinnlichen Kontakt mit dem Leben: Sa, 26.11., 10–17 Uhr

Informationen & Anmeldung: www.heilpraxis-groepel.com, Tel. 0179 – 4907834



Vorgestellt

Familienstellen mit Erfahrung

von Christian Schilling



Ich biete Ihnen meine Erfahrung von über 6000 Aufstellungen an. Mein Beruf ist Familienaufstellen – und nur das. Nutzen sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann, und mich in die Nähe zu Bert Hellinger führte. Seit 2004 bin ich bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet (www.hellinger.com).

Es lohnt sich auch etwas weiterer Anreise, um zu einen meiner Seminare zu kommen. So wie eine Münchner Klientin, die mit dem Zug nach Zwickau kam (incl. Hotelübernachtung). Sie stellte einen Wohnungswunsch für München auf. Zu einen bestimmten Betrag, in einem bestimmten Münchner Stadtteil. Nach drei Tagen hatte sie ihre Traumwohnung in München.

Regelmäßig Termine in:

- Altenburg
- Chemnitz
- Gera-Posterstein
- Leipzig
- Plauen
- Bremen
- Dresden
- Göttingen
- Meran (Italien)
- Berlin
- Erfurt
- Halle
- München

Nächste Termine:

Berlin:

Samstag, den 22.10.2016 bis

Sonntag, den 23.10.2016 jeweils 10–18 Uhr

Christian Schilling

Selbsterfahrungsseminare, Systemisch- psychologischer Berater

Kreuzstraße 23, 04600 Altenburg

Tel. 03447–513497, Mobil: 0174–8367945

christianschilling@familienstellen.org

www.familienstellen.org

Ganzheitl. Psychotherapie, Supervision, Fortbildungen Prüfungsvorbereitung und hypnosystemische Methoden

von Katrin Apitz / Heilpraktikerin für Psychotherapie



Neben meiner Praxistätigkeit mit den Schwerpunkten ganzheitliche Psychotherapie, Hypnotherapie, systemische Aufstellungsarbeit und Supervision in Leipzig und Mecklenburg biete ich regelmäßig Fall- und Teamsupervision, System- und Familienaufstellungstage und fachspezifische Fortbildungen an.

Im September 2016 startet in Rostock ein weiterer Prüfungsvorbereitungskurs zum/zur HeilpraktikerIn für Psychotherapie. Ob in Vorbereitung für die staatliche Überprüfung oder mit eigenem Interesse für psychologische, psychiatrische und psychotherapeutische Themen – hier sind Sie gut beraten!

Die, ebenfalls im September 2016 in Rostock startende, berufsbegleitende Fortbildung in 4 Modulen: „Hypnosystemische Methoden in Therapie und Beratung“ eröffnet die zielführende und ganzheitliche Arbeit mit bewussten Veränderungs- und Gesundungsprozessen, wie auch den Einbezug der Wirkung unwillkürlicher Abläufe. Grundwissen zur systemischen Herangehensweise in Beratung und Therapie ist von Vorteil in diesem Kurs.

Für genauere Informationen zu den Kursen oder für Terminvereinbarungen nehmen Sie bitte gern Kontakt zu mir auf:

Katrin Apitz, Praxis für ganzheitliche Psychotherapie (HP)

Töpferstr. 19, 17179 Gnoien,

Brandvorwerkstr. 47, 04275 Leipzig

Tel. 01577–4911297

www.systemik-wachstum.de

Neue Reihe: Spezialbehandlungen im Ayurveda Teil 1 netra-tarpana – Augenanwendung

von Bärbel Kirschke



In der traditionellen ayurvedischen Naturheilkunde wird diese Anwendung netra-tarpana „Goldener Blick“ benannt. Die sehr sanfte Anwendung wird zur Regeneration von müden, überreizten, brennenden oder trockenen Augen genutzt und kann auch bei chronischen Augenbeschwerden wirkungsvoll sein. Für dieses ayurvedische Augenbad wird aus speziellem Mehl und Wasser ein Teig geknetet, der Ihnen anschließend behutsam um die Augen gelegt wird. Jetzt schließen Sie die Augen und die auf diese Weise entstandene „Augenwanne“ wird mit geklärter Butter (Ghee) befüllt. Das gereinigte medizinisierte Butteröl befeuchtet die Augen und die umliegenden Hautpartien. Nach einer kurzen Einwirkzeit werden Sie aufgefordert, Ihre Augen zu öffnen. Dies kann sich zunächst merkwürdig anfühlen, wird aber schon nach kurzer Zeit zu einem sehr angenehmen Gefühl. Die Augen werden regelrecht vom Ghee eingehüllt und „gebadet“ und es scheint, als blickten Sie durch Milchglas. Die Augenmuskulatur und die Sehnerven entspannen sich, was zu einer wohltuenden Regeneration führt.



Verjüngungskur für die Augen

netra-tarpana – das Augenbad – kann auch eine verjüngende Wirkung haben. Es kann das Gewebe rund um die Augen straffen und ebenso dazu beitragen, dunklen Augenringen entgegenzuwirken und die Sehkraft zu stärken. Um eine lang anhaltende Verbesserung zu erzielen, wird empfohlen, netra-tarpana über mehrere Tage hinweg zu wiederholen. Nach dem Augenbad bleibt für kurze Zeit ein Fettfilm über den Augen. Dieser löst sich jedoch wieder – und was bleibt, ist ein wunderschöner Glanz in Ihren Augen.

Bärbel Kirschke – Ayurveda Praxis

19065 Gneven, Kastanienweg 9 · Tel. 03860–5015014, 0160–97765789

info@ayurveda-schwerin.de · www.ayurveda-schwerin.de

Netzwerk systemisch-mv lädt ein Übergang und Neubeginn

„Übergänge und Neubeginn“ sind in Familie, Partnerschaft und ebenso im Beruf gängige Themen. Unter diesem Motto stellt das Netzwerk „systemisch-mv“ am 25. November 2016 von 16.30–19.30 Uhr lösungsorientierte Wege aus dem Bereich der systemischen Praxis vor. Nach einer Einleitung in die Thematik stellen die sechs Netzwerk-Mitglieder in verschiedenen Workshops systemische Verfahren an Hand von alltagsnahen Beispielen vor.

Übergänge, wie zum Beispiel, ein Besitzerwechsel in einer Firma, Auszug der Kinder aus der elterlichen Wohnung oder die Trennung von liebgewordenen Angewohnheiten, sowie Neubeginne, nach einem schweren Verlust, nach Verunsicherung oder auf einer neuen Arbeitsstelle, können Themen sein, die wir systemisch anschauen wollen.

Diese Abendveranstaltung gliedert sich ein in die Themenreihe „Von Wurzeln und vom Fliegen“, bei der das Netzwerk Einblicke in die facettenreichen Arbeitstechniken der systemischen Arbeit gibt.

Zwei Mal jährlich lädt das Netzwerk seit seiner Gründung 2015 zu diesen informativen und praktisch orientierten Abendveranstaltungen ein.

Ort: DRK Kreisverband Rostock e.V., Brahestraße 37, Rostock

Datum: 25.11.2016

Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr

Veranstalter: Netzwerk systemisch-mv

Kontakt: Email info@systemisch-mv.de

Tel. 0176–21503710

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

Michael Weise · Fotograf, Koch, Hawaiian Body Flow Massage (im Tao - Gesundheitszentrum Stellschagen buchbar) · Stellschagerer Straße 1a, 23948 Damshagen · Tel. 038825-26908

Atelier Kunstundtherapie-MV · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- und Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel und der Formulierung, Meditationsausbildung · ☒ August-Bebel-Straße 2623946 Ostseebad Boltenhagen
 ☎ 0162-7222214 · www.kunstundtherapie-mv.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, ☎ 038881-756890 · www.gutshaus-parin.de

Augenseminare & Augenakupunktur **Georg Buchheit** · Heilpraktiker & Sehtrainer, Akupunktur & Farbpunktur, Augenentspannung Praxis: Gesundheitszentrum Stellschagen
 ☎ 038825-26933 · augenblicke@e.mail.de · www.lebendige-augen.de

Edda Weisheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Beraterin in psychologischer Astrologie, Stellschagen
 ☎ 038825-347874 · www.edda-seelenbilder.de

SEELENDO · Klang- und Meditationsdom Ulrike Podelh-Stock · Körpertherapeutin, Fastenleiterin (AGL), Klangmassagepraktikerin und anerkannte Heilerin (DGH e.V.) · ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin, ☎ 03881-7584970
 www.seelendo.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-Dallendorf · Hanna Dittrich & Jörg Leverenz ☒ Ziegelei 4, 23996 Dallendorf · www.sonnenhof-dallendorf.de

Raum Ludwigslust-Parchim

Praxis für geistiges Heilen & mediales Coaching · **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-maedchenzeit.html · www.hof-medewege.de/angebot-fuer-frauen.html

Naturfriseurin 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

Hanna Dittrich & Christiane Trost · Klangräume · Mecklenburgstr. 19-23, 19053 Schwerin
 www.yogamassage-und-meer.de

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

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

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

Raum Rostock

Systemische Beratung Rostock · **Elke Koeppen** · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiearbeit ☒ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock
 ☎ 0160-94630033 · Veranstaltungenort: Praxis „menschenskinder“ Schweriner Str. 65, 18069 Rostock · www.systemische-beratung-rostock.de

Naturheilpraxis **Dr. Jörg Köhn** · HP, prom. Biologe, TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgl. Krebs-, Alpaka-Therapie, indiv. Kuren in eigener FW, Seminare & Ausbildung · ☒ Büdnerreihe 20a, 18239 Satow, ☎ 038295-71414, 0171-6103610 · naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de, www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

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

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

Naturfriseurin **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-praxis-dobsi@genion.de · www.praxis-dobsi.de

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

Gesundheitspraxis **Sylvia Craemer** · Gesundheitspädagogin für Persönlichkeitsentwicklung, Körperbalancelehre, Vitalanalyse- und Regulation mit starQi (TCM), BEMER, Vitalstoffberatung ☒ Schwalbenweg 11, 18356 Barth
 ☎ 038231-663161 · info@gesundheitspraxis-craemer.de, www.gesundheitspraxis-craemer.de

Mecklenburgische Schweiz

Taijiquan-Akademie Müritz · **Matthias Teeg** Taijiquan, Qigong und meditative Schwertkunst, Gruppen- und Einzelkurse · ☒ Lange Straße 17, 17209 Vipperow OT Solzow · ☎ 039923-73967 · www.taiji-mueritz.de

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

Raum Hamburg

SWASTHA · BEWUSST gesund SEIN · Heidrun Kuhne · Heilpraktikerin · ☒ Achter Lütmoor 55 22559 Hamburg · ☎ 040-84607126, 0172-9398700 · www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Überregional D, Ö, CH, FR

InFormer® Technologie für natürliches Trinkwasser frei Haus und wohngesunde Räume. Schlafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · ☎ 0175-4144498 oder informer@vitanovum.info

NEUE PARTNER IM NETZWERK

Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft **Solawi Rostock** · Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst direkt vom Erzeuger, frisch, lecker, gesund, regional und saisonal, zum Miterleben und Mitgestalten ☒ Marineweg 15a, 18059 Wahnstorf,
 ☎ 0152-51767869, www.solawi-rostock.de

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie **Katrin Apitz** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapie, systemische Paar- und Einzeltherapie, System- und Familienaufstellungen, Fortbildungen, Supervision, Yoga · ☒ Töpferstr. 19, 17179 Gnoien
 ☎ 01577-4911297 · www.systemik-wachstum.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

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

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

Sonnenhof-Dallendorf · ☒ Ziegelei 4, 23996 Dallendorf · www.sonnenhof-dallendorf.de

Systemische Beratung Rostock · Elke Koeppen · Veranstaltungsort: Praxis „menschenskinder“, Schweriner Str. 65, 18069 Rostock · 0160-94630033
 www.systemische-beratung-rostock.de

Dr. Franka Engel · VA-Ort: Institut für Prävention und Gesundheitssport „Brücken bilden“ Wismarsche Straße 300, 19055 Schwerin – 0385-5932108
Neuer Kurs: Medizinisches Qi Gong - Duft Qi Gong Termine: 18.10., 25.10., 1.11., 8.11.2016 jeweils um 16:00 Uhr

Praxisgemeinschaft Wismar · Schweriner Str. 10, 23970 Wismar · 03842-223085 · www.heilpraxis-wismar.de

Hormon Yoga mit Elvira Schneider jed. Mittwoch von 10:00 – 11:15 Uhr

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

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

Solawi Rostock · Marineweg 15a, 18059 Wahnstorf · 0152-51767869, www.solawi-rostock.de

Kennerltag mit Hofführung jeden 1. Sa im Monat 10 und 15 Uhr

Der Elfenhof · Lange Str. 27, 18249 Vizen 038464-227293 · www.der-elfenhof.de
Qi Gong jeden Mi 19.00 Uhr

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

Tai Chi / Qi Gong montags 17 Uhr
Achtsamkeitspraxis dienst. 17 Uhr
Yoga mittwochs 17 Uhr
Infostunde „Gewaltfreie Kommunikation“ donnerst. 17 Uhr
Wirbelsäulengymnastik freitags 17 Uhr
Yoga für Alle freitags 18 Uhr

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

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

Gartencafé & Kräutergärtnerei geöffnet bis Mitte Okt. jeden Sa / So 13-18 Uhr
Kräuterwanderung jeden Mi (bis Okt.) 9:30-13:30 Uhr, Gutshaus Stellschagen · D

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn 038293-71414 · www.naturheilpraxis.de
dr-joerg-koehn.de, VA-Ort: Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29, 18106 Rostock-Evershagen

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

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

OKTOBER 2016

Montag, 03.10.2016

3.–7.10. Intensivwoche **Reinkarnationstherapie** Begegnung mit dem eigenen Schatten mit Edda Weisheit, Tel. 0157–39423496 · **Dorfstraße 32 A, Shendo Stellshagen**

Mittwoch, 05.10.2016

5.–9.10. Ausbildung **Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massagepraktiker** www.rueckgrad.com · **Heiligengrabe**

Donnerstag, 06.10.2016

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

Freitag, 07.10.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee in SCHWERIN bei Open Mind Events im Ayurveda Campus** - Anmeldung bei Mona Gärtner info@bio-ostsee.de · **W**

7.–9.10. Kompaktkurs **Finde Deine neue Balance, TAIJIQUAN** – Die Fundamente mit Matthias Teeg, Taiji-Akademie Müritz · **Solzow · Z**

7.–9.10. **Einführungsworkshop in die gewaltfreie Kommunikation** nach Marshall B. Rosenberg mit HP Silvia Ariane Klein · **Viezen · R**

Samstag, 08.10.2016

11:00 bis 16:00 Uhr **Tag der offenen Tür** in der Gesundheitspraxis Sylvia Craemer · **Barth · Y**

14:00 Uhr Vortrag **starQi – der Bordcomputer für Ihren Körper** mit Sylvia Craemer **Barth · Y**

Montag, 10.10.2016

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit – 2. Lebensjahrsiebt** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Dienstag, 11.10.2016

19:00 Uhr Vortrag **Medizinisches Qi Gong** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

Mittwoch, 12.10.2016

12.–15.10. **Einkehrtage – mit intuitivem Malen** mit Christel Westermeier und Mariam Parvaneh · **Saunstorf · N**

Freitag, 14.10.2016

14./15.10. **Familienstellen in der Gruppe** mit Dr. Brigitte Sinke · www.praxis-dobsi.de **Blankenhagen**

14.–16.10. Wochenendseminar **Ferien für die Augen** mit Georg Buchheit · www.gusthaus-parin.de

14.–16.10. **Fußreflexionenmassage-Seminar** mit Heilpraktikerin Katrin Märker · **Viezen · R**

19:00 **Konzert SEOM** – Ein einmaliges Erlebnis mit inspirierenden & tiefgründigen Songs **Schwerin · W**

Samstag, 15.10.2016

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Feel Go(o)d – Entfalte dich!** mit SEOM · **Schwerin · W**

15:00 Uhr **Kräutergang mit Vitalkost – Verkostung** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

Kontakte & regelmäßige Termine

Gesundheitspraxis Sylvia Craemer Schwalbenweg 11, 18356 **Barth**, 038231–663161 · www.gesundheitspraxis-craemer.de

Taijiquan-Akademie Müritz · Matthias Teeg, 039923–739967 · E-Mail: anmeldung@taiji-mueritz.de · www.taiji-mueritz.de

Kurse: **Finde Deine neue Balance TAIJIQUAN – Die Fundamente** regelmäßige Termine, Kosten: 9 €
Waren: montags, 18:30 - 19:30
Solzow: dienstags, 17:00 - 18:00,
Malchow: mittwochs, 19:30–20:30 Uhr
Waren: donnerstags, 10:00–11:00 Uhr
Mirow: donnerstags, 17:00–18:00 Uhr

Sonntag, 16.10.2016

16.–22.10. **Basenfasten** mit Heike Schubert Märchenpension **Börgerende · X**

Dienstag, 18.10.2016

16:00 Uhr Seminar „**Iss Dich gesund – Ein Gegenentwurf zu Verzicht und Fasten**“ mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

Donnerstag, 20.10.2016

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

Freitag, 21.10.2016

21.–23.10. Kompaktkurs **Finde Deine neue Balance, TAIJIQUAN** – Die Fundamente Die Kunst, Körper und Geist im Einklang mit der Natur zu bewegen mit Matthias Teeg, Taiji-Akademie Müritz · **Viezen · R, Z**

Samstag, 22.10.2016

10:00 – 15:00 Uhr Ayurvedisch Kochen im Herbst **Ein kulinarisches Erntedankfest – köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne!** mit Bärbel Kirschke · Kastanienweg 9, 19065 **Gneven**, www.ayurveda-schwerin.de

14:00 bis 18:00 Uhr **Tag der offenen Praxis** mit Vortrag 15:00 Uhr „**Psychobionik – Mit Seelenreisen individuelle Muster und Ursachen von Krankheiten klären**“ mit HP Dr. Jörg Köhn Büdnerreihe 20a, Satow OT **Heiligenhagen · V**

22.–28.10. **Heilfasten nach Dr. Buchinger** mit Heike Schubert · **Börgerende · X**

22.–23.10. Wochenendseminar **Astrologie und Seele** mit Edda Weisheit · **Parin · B**

22.–23.10. Workshop **Die Chakren aufwecken** „Komme mit deinem Chakren-System direkt in Kontakt“ mit dem Kundalini-Meister Shai Tubali · **Schwerin · W**

Samstag, 23.10.2016

10:00 – 15:00 Uhr Ayurvedisch Kochen im Herbst **Ein kulinarisches Erntedankfest – köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne!** mit Bärbel Kirschke · Kastanienweg 9, 19065 **Gneven**, www.ayurveda-schwerin.de

Dienstag, 25.10.2016

25.–30.10. Trilogie Innerer Arbeit **Die drei Grundkräfte des Lebens / Aus dem Wunsch, geliebt zu werden – in die Liebe** mit Helga Parkin · **Saunstorf · N**

Freitag, 28.10.2016

19:00 Uhr Vortrag **Sie haben die Gesundheit in Ihrer Hand** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Samstag, 29.10.2016

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Inspirierendes Schreiben** mit R. Hörtnagel-Nätebusch **Parin · B**

Montag, 31.10.2016

17:00 Uhr **Samhain -Fest auf dem Elfenhof** **Viezen · R**

NOVEMBER 2016

Donnerstag, 03.11.2016

19:00 Uhr Vortrag **Mit der Ernährung Himmel und Erde verbinden Teil 1: Nahrung für den Körper** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel **Schwerin · G**

Freitag, 04.11.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee in SCHWERIN im Institut für Prävention und Gesundheitssport** von Anke Töpfer, Bornhövedstrasse 102 a - Anmeldung bei Mona Gärtner info@bio-ostsee.de

Vortrag **Entdecke Dein authentisches Selbst**, erfahre Deinen Körper, spüre, lebe und liebe Dich und entdecke, wozu Du in der Lage bist, wenn Du beginnst Deine Kraft zu entfalten mit Dr. Ulf Gausmann · **Rostock · K**

4.–12.11. **Aerial Yoga Teacher Training** (9 Tage Intensivausbildung) mit Franziska Reuß **Schwerin · W**

4.–6.11. Seminar **Suchen, Finden, Ankommen bei sich selbst** (Lösungsorientierte Hypnotherapie Basiskurs) mit Dr. Brigitte Sinke www.praxis-dobsi.de · **Blankenhagen**

Samstag, 05.11.2016

Tagesworkshop **Entdecke Dein authentisches Selbst**, erfahre Deinen Körper, spüre, lebe und liebe Dich und entdecke, wozu Du in der Lage bist, wenn Du beginnst Deine Kraft zu entfalten mit Dr. Ulf Gausmann · **Rostock · K**

Sonntag, 06.11.2016

Tag für Frauen mit Yoga, Körperarbeit und Entspannungsübungen für die Brüste mit Elvira Schneider · **Wismar · K**

Montag, 07.11.2016

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit 3. Lebensjahrsiebt** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Dienstag, 08.11.2016

16:00 Uhr Seminar **Der Kopf is(s)t anders!** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

19:00 Uhr Vortrag **starQi- der Bordcomputer für Ihren Körper** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Donnerstag, 10.11.2016

19:00 Uhr Vortrag **Mit der Ernährung Himmel und Erde verbinden Teil 2: Nahrung für die Seele** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel **Schwerin · G**

Freitag, 11.11.2016

18:30 bis 20:30 Uhr **Klanglesung „Ein-Klang“** Zwei Geschichten, eine Botschaft, „Bewusstheit beginnt im Herzen“ mit Petra Möller, Susanne Hoffmann · **Schwerin · W**

11./12.11. **Glücks-Kurs – Glücklich sein und Glücksblockade lösen** - Fr 18:30 bis Sa 20:00 Uhr mit NCC Dörthe Andres **Viezen · R**

Samstag, 12.11.2016

12./13.11. Wochenende **Reinkarnationsreisen** mit Edda Weisheit · **Parin · B**

10:00 bis 16:00 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Sonntag, 13.11.2016

13.–19.11. **Basenfasten** mit Heike Schubert & Thilo Lars Schubert · **Tönning, Nordsee · X**

Donnerstag, 17.11.2016

17.–20.11. **Begegnung in Dunkelheit** mit Elvira Schneider, Christel Westermeier · **Saunstorf · N**

20:30 Uhr Vortrag **Räuchern – in der dunklen Jahreszeit** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Samstag, 19.11.2016

1/2 Tageskurs **Taijiquan und Qigong entdecken** mit Matthias Teeg, Taiji-Akademie Müritz **Rechlin-Nord · Z**

19./20.11. **Systemaufstellungen zum Thema Beruf, Arbeit und Finanzen** · **Saunstorf · N**

10:00 bis 17:00 Uhr **Offener Heilraum** Forschungsreise in die eigene Güte mit Margit Gröpel, Heilpraktikerin · **Wismar · K**

15:00 Uhr Zubereitungskurs **Gesundes Süßes für die Weihnachtszeit** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

Sonntag, 20.11.2016

20.–26.11. **Fasten & Malen** im Ginkgo Mare Bio-Hotel mit Heike Schubert · **Ostseebad Prerow · S**

10:00 bis 20:00 Uhr **Tierkommunikation** Intensiv Basis-Kurs mit Silke Storeck · **Viezen · R**

Dienstag, 22.11.2016

19:00 Uhr Vortrag **Warum eigentlich Gesundheitspraxis?** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Mittwoch, 23.11.2016

23.–27.11. Grundlagen Innerer Arbeit **Auf den Spuren eines Geistes** mit Luna U. Müller **Saunstorf · N**

Freitag, 25.11.2016

20:30 bis 22:00 Uhr Vortrag und 25./26.11.

Wochenendseminar **„Frau sein“** - Welche Rolle spielen meine Brüste in meinem Leben? mit Angela Bernhardt · **Parin · B**

17:00 bis 20:00 Uhr Themenabend **Übergang und Neubeginn** mit Netzwerk systemisch-uv u.a. mit Elke Koeppen · **DRK Kreisverband Rostock e.V., Brahestraße 37, Rostock · F**

Samstag, 26.11.2016

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in der Gruppe** mit Dr. Brigitte Sinke · www.praxis-dobsi.de · **Blankenhagen**

10:00 bis 17:00 Uhr **Berühren und berühren lassen** Im sinnlichen Kontakt mit dem Leben mit Margit Gröpel, Heilpraktikerin · **Wismar · K**

26./27.11. 2-Tagesworkshop **Entdecke Dein authentisches Selbst**, erfahre Deinen Körper, spüre, lebe und liebe Dich und entdecke, wozu Du in der Lage bist, wenn Du beginnst Deine Kraft zu entfalten mit Dr. Ulf Gausmann · **Rostock · K**

Sonntag, 27.11.2016

27.–3.12. **Fastenwandern und Stille** mit Yvonne Ginsberg · **Ostseebad Prerow · S**

10:00 bis 18:00 Uhr **Systemaufstellungen für Familie, Partnerschaft, Gesundheit und Beruf** mit Katrin Apitz · www.systemik-wachstum.de Töpferstraße 19, 17179 **Gnoien / Rostock**

15:00 Uhr Zubereitungskurs **Gesundes Süßes für die Weihnachtszeit** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

DEZEMBER 2016

Samstag, 03.12.2016

09:00 bis 18:00 Uhr Workshop **Systemische Aufstellungsarbeit** mit Heike Schubert · **Lelldorf · X**

18:00 bis 20:45 Uhr **Kirtan Konzert mit den LOVE KEYS** · **Schwerin · W**

Donnerstag, 08.12.2016

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

Samstag, 10.12.2016

Advent auf dem Sonnenhof mit Hanna Dittrich & Jörg Leverenz · **Dalliedorf · E**

20:30 Uhr Vortrag **Räuchern – in der dunklen Jahreszeit** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Montag, 12.12.2016

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit 4. Lebensjahrsiebt** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Dienstag, 13.12.2016

16:00 Uhr Seminar **„Das Jahr beim Heilpraktiker – Tipps zu Therapien im biologischen Rhythmus meines Körpers“** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

Donnerstag, 15.12.2016

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

Sonntag, 25.12.2016

25.12.–6.1. **Rahnnächte auf dem Elfenhof** **Viezen · R**

Dienstag, 27.12.2016

27.12.–2.1. **Silvester Retreat** im Ginkgo Mare Bio-Hotel mit Silke und Dirk Brüggemann · **Ostseebad Prerow · S**

27.12.–1.1. **Winter-Retreat** mit OM C. Parkin **Saunstorf · N**

VORSCHAU JANUAR 2017

Samstag, 28.01.2017

28./29.1. Beginn **Yogalehrer Ausbildung „Yoga-Teacher-of-Happiness“** mit Jyoti Julia Lietz · **Schwerin · W**

Sonntag, 29.01.2017

29.1. – 4.2. **Fastenwandern und Stille** mit Yvonne Ginsberg · **Ostseebad Prerow · S**

(Kur)Urlaub beim Heilpraktiker nahe der Ostsee

von Dr. Jörg Köhn



Die schönste Zeit des Jahres mit einer Reise in ein gesünderes Leben verknüpfen. – Das bieten wir Ihnen und Ihrer Familie in unserer Naturheilpraxis an. Gern können Sie Ihren Urlaub in unserer Kur- und Ferienwohnung mit großzügiger Garten- und Wiesennutzung, direkt am Wald gelegen und nur wenige Kilometer von der Ostseeküste entfernt, verbringen. „Ihren“ Strand können Sie zwischen Rerik/Kühlungsborn, Heiligendamm und Rostock-Warnemünde wählen. Diese sind von uns aus gut erreichbar.

Ein Kuraufenthalt in der Naturheilpraxis beinhaltet täglich ein bis zwei Therapiestunden, deren Inhalt wir mit Ihnen nach Eingangsuntersuchung und –gespräch abstimmen. Von Massagen für einen gesunden Rücken über TCM, Homöopathie und Pflanzenmedizin und bis zur entspannenden Innenweltreise bieten wir Ihnen ein Rundumkonzept,

um gesund und jünger zu werden bzw. sich so zu fühlen, an. Mit Wald- und Strandspaziergängen können Sie zu jeder Jahreszeit Ihr Kurprogramm selbst nach Ihren Wünschen ergänzen und ausfüllen.

Die täglichen Behandlungen werden so eingeplant, dass Sie den Tag über Ausflüge an die Ostsee und ins Hinterland, z.B. Karl's Erdbeerhof, Wonnemar Wismar, Slawenburg Groß Raden und Kanucamp an der Warnow unternehmen können.

Vor allem Kinder lieben den Kontakt zu unseren Tieren. Unsere Alpakas therapieren vergleichbar Delphinen Krankheiten, die der „menschlichen“ Therapie schwer zugänglich sind. Aber auch der Kontakt und die Fütterung unserer anderen „Mitgeister“ Katzen, Hund und Wildschafe ist sehr entspannend. Sie spenden Ihnen Ruhe und neue Kraft, nicht nur hyperaktiven Kindern, sondern auch Erwachsenen zur Rehabilitation nach schweren Erkrankungen.

Einen Kururlaub bei uns können Sie auch als Gutschein verschenken.

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn · Büdnerreihe 20a, 18239 Satow/Heiligenhagen
Tel. 038295-71414, 0171-6103610 · naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de
www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de · www.ferienwohnung.antje-koehn.de

Rostocker Land Solidarische Landwirtschaft

Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft

Kennenlertage: jeden ersten Samstag im Monat
um 10:00 Uhr und 15:00 Uhr
Marineweg, 18059 Wahrstorf

Natürlich BIO



Wir versorgen Euch mit:

- Gemüse
- Wurst
- Fleisch

Frisch, lecker, gesund!
Regional und saisonal!

SOLAWI Rostocker Land
Solidarische Landwirtschaft
www.solawi-rostock.de

Wer hat nicht schon einmal den Wunsch gehabt, dauerhaft gesunde Lebensmittel zu genießen, von denen man weiß, wie sie hergestellt werden. Das ist nur möglich, wenn Verbraucher den Produzenten die Möglichkeit geben, ökologische Land- und Tierwirtschaft zu betreiben.

In der Gemeinschaft „Solidarische Landwirtschaft Rostocker Land“ wird diese Idee, durch die Zusammenarbeit von Gärtnern und Tierhaltern mit ihren Mitgliedern, verwirklicht. Alle teilen sich die Verantwortung, das Risiko, die Kosten und die Ernte. Frohe Helfer sind immer Willkommen. Die Kosten werden von den Verbrauchern als monatliche Beiträge „gespendet“. Zum Dank werden Ihnen wöchentlich frische, saisonale Erzeugnisse „geschenkt“. Deutschlandweit arbeiten bereits über 80 Höfe nach diesem Konzept erfolgreich an einer besseren Landwirtschaft – und wir sind dabei!

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann komm **am ersten Samstag des Monats um 10:00 oder 15:00 Uhr zu unseren Kennenlertagen** mit Hofführung oder informiere dich auf unsere Internetseite www.solawi-rostock.de

Solawi-Rostock · Solidarische Landwirtschaft Rostocker Land
Gunter Freytag, Marineweg 8, 18059 Wahrstorf · Tel. 0152-51767869
E-Mail: gunter@solawi-rostock.de, www.solawi-rostock.de

Wintersonnenwende JULFEST

von Sandra Müller

Das Julfest ist das Fest der dunkelsten Nacht im Jahr, abgeleitet von dem früheren Namen des Monats Dezember, Julmond. Das neue Jahr kündigt sich mit der Sonnenwende am 21.12. an. Zwischen dem Julfest und dem 1. Januar liegen also 12 Nächte, auch genannt die Unter- oder Rauhenächte oder die Zwölften. Eine tote bzw. stille Zeit, der Ausgleich zwischen dem männlich empfundenen Sonnenjahr und dem weiblichen Mondjahr. Die Zeit in der alles still steht und sich der Kosmos in der Übergangsphase befindet. Jul bedeutet rad, die Julzeit ist also die Zeit des Rades, des beginnenden Jahreskreises. In dieser Zeit sollte alles stillstehen, Waschmaschine und Haushalt (bis auf das Nötigste) genießen eine Ruhepause. Besinnung auf das innere Ich.

Die Wintersonnenwende am 21.12. ist eines der ältesten und wichtigsten Feste des Jahreskreises. Der Tag, der die größte Dunkelheit mit sich bringt und aus dem neues Licht in Form eines Kindes geboren wird, sollte einer großen gemeinschaftlichen Feier wert sein. Ursprünglich gebar die große Göttin ihr Sonnenkind. Dieses ist gleich zu setzen mit der erwachenden Natur die im Sommer ihre Reife erreicht und im Herbst sich wieder zurück in die Unterwelt zieht, um zur nächsten Sonnenwende wieder geboren zu werden. Man tanzte in alter Zeit in dieser Nacht linksherum in das Zentrum einer Spirale, um, mit Hilfe der im Zentrum gefunden Kraft der Erneuerung, dann rechtsherum wieder nach draußen zu tanzen. Viele Bräuche gibt es zur Wintersonnenwende. Das wichtigste ist ein Feuer, als Symbol des wiedererwachenden Lichts. Ob im Freien oder symbolisch im Ofen oder Kamin. An diesem Tage sollte dem Feuer besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Goldener und silberner Schmuck erinnern an die Kraft der Sonne. Eine Spirale aus Tannengrün, Äpfel als Symbol der Schöpfung der Welt. Gebäcke in Form der Sonne oder spiralförmig huldigen dem Licht. Räucherungen mit Salbei, Wacholder oder Weihrauch begleiten diese besondere Nacht.

