



# MITEINANDERSEIN

Region bio-ostsee · April bis Juni 2018

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

12. Mai 2018 im Elfenhof Viezen

## 2. elnam – Erlebnistag

Seite 3

Gesundheitsförderung

## Bio-Rohkostöle

Seite 4

Versprechen an die Seele

## Visionsuche

Seite 6



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

Offene  
Netzwerktreffen

16.4. Boltenhagen

15.6. Stöllnitz

Infos Seite 2

## Aktuelles aus dem Netzwerk MiteinanderSein bio-ostsee

von Mona Gärtner

So wie sich der Frühling mit seinen Boten zeigt, so freuen auch wir uns über neue Interessierte im Netzwerk MiteinanderSein bio-ostsee. Nachdem im Jahr 2017 Neuordnung und Sortierung im Vordergrund standen, ist seit Anfang des Jahres 2018 ein aus der inneren Tiefe kommender, kraftvoller Sprung in ein großes Erblühen des Netzwerkes wahrzunehmen. Das aufgebaute Fundament ist kräftig und gibt Halt für viel Neues. Wir sind sichtbar, ja wir werden gesehen und machen neugierig. Sogar aus weiter entfernten Regionen wie Lübeck, Hamburg, Usedom und Berlin wurde Kontakt zu uns aufgenommen. In den kommenden Magazinen kannst Du einiges über diese neuen Anbieter lesen.



### Netzwerktreffen / elnam-Erlebnistag

Unser letztes Netzwerktreffen an der Ostsee war am **26.03.2018 im Gut Saunstorf – Ort der Stille**. Ein Teil der Interessierten nahmen von Beginn an einer Meditation teil. Alle anderen fanden sich im Foyer am Kamin ein. In einer ruhigen und entspannten Atmosphäre stellten wir uns reihum nacheinander vor. Eine große Vielfalt zeigte sich wieder bei den Angeboten der Teilnehmer u. a. Gartengestaltung, Zeremoniarbeit, Familienstellen, Ayurveda, Meditationsarbeit. Die Gutshausküche hatte ein Buffet mit leckeren Kleinigkeiten für uns

vorbereitet. Während wir die Snacks genossen, fand ein reger Austausch untereinander statt. Im Anschluss durften wir während einer Führung das wunderschöne Gebäude und den Spirit des Ortes kennenlernen. In jedem Detail spürten wir etwas besonderes. Ein sehr ergreifendes Ereignis war ein spontanes gemeinsames Tönen im Meditationsaal. Mit ein paar herzlichen Dankesworten habe ich, Mona, diesen schönen Abend schließlich beendet. Bereichert und inspiriert fuhren wir nach Hause.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

### Unsere nächsten Treffen

**16.04.2018 Netzwerktreffen in Boltenhagen** bei einem Spaziergang am Strand mit inspirierender Erzählkunst von Birte Bernstein, Treffpunkt ist 17:30 Uhr am Pavillon in Boltenhagen am Kurpark (anschl. Ausklang in einem Café)

**12.05.2018 elnam-Erlebnistag in Viezen** – unser Netzwerkhöhepunkt von 10–18 Uhr im Gelände des Elfenhofes.

**15.06.2018 Netzwerktreffen in Gadebusch** um 18:00 Uhr bei Susanne Reiter in Ihrem Naturgarten mit einem Rundgang und Infos zur natürlichen Gartengestaltung und Bienen. Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz

### Netzwerk-Koordinatoren gesucht

Das Netzwerk bio-ostsee erstreckt sich nun von Lübeck bis nach Usedom. Diese weiten Entfernungen sind für mich als alleinige Koordinatorin organisatorisch eine Herausforderung. Deshalb würden ich mich freuen, wenn an der weitläufigen Ostsee weitere Koordinatoren in großen Städten und einzelnen Regionen die „Netzwerkfäden“ in die Hand nehmen. Es braucht jemand vor Ort als Ansprechpartner z.B. in den Regionen Schwerin, Rostock und Usedom.

### Voraussetzungen / Aufgaben / Chancen:

- eine offene natürliche, gesundheitsbewusste und spirituelle Lebenseinstellung
- Kontaktfreudigkeit und die Berufung, bewusste Menschen zu verbinden
- Offenheit für alle Bereiche und Themen des (spirituellen) Lebens
- Freude am Organisieren und Durchführen von Netzwerktreffen, Jahreskreisfesten etc.
- Ansprechpartner für die regionalen Netzwerkpartner
- Freude am Texten und Fotografieren für unseren blog und für E-Mail-Rundbriefe
- Hilfe beim Verteilen der Magazine
- Zuverdienstmöglichkeit auf Provisionsbasis

### 10 Jahre Netzwerk Miteinandersein

Was vor 10 Jahren in einem kleinen Dorf im Erzgebirge begann hat sich weit über Sachsen und die Ostsee ausgebreitet. Es war der innige Wunsch, sich mit gleichgesinnten Menschen auszutauschen, ihre Angebote kennen zu lernen und gemeinsam etwas für eine bessere Welt beizutragen. 2018 geht es in das 10. Jahr und wir werden es mit einer Jubiläumsausgabe und einem MiteinanderSein Festival am 1. September 2018 im Kunsthof Eibenstock (Erzg.) feiern. Weitere Infos folgen.

### E-Mail Rundbrief

Du möchtest zeitnah per E-Mail über Aktuelles informiert werden? Bitte melde Dich gern an: [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)

Nun viel Freude beim Lesen und bis bald bei den Netzwerktreffen.

Mona Gärtner (Netzwerkkoordinatorin)  
Damshagen · Tel. 0157–38656040  
[info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de) · [www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756–879730, [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)

**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](mailto:info@manufaktur-medien.de)

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

**Auflage:** 2500 Stück

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

**Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme**  
Mona Gärtner, Tel. 0157–38656040, Damshagen, [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)

Alle Beiträge im Magazin 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. Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.

## Netzwerkpartner\* werden und Vorteile genießen:

- exklusiver Adresseintrag im Magazin „MITEINANDERSEIN“
- ein Textbeitrag 1/4 Seite A4 im Magazin pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Veröffentlichungen von Veranstaltungen im Magazin, auf der Webseite unter „Veranstaltungen“ und im E-Mail-Rundbrief
- Eintrag auf der Webseite im „Anbieterverzeichnis“
- Veröffentlichungen von informativen Beiträgen im Magazin und der Online-Rubrik „Aktuelles“
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Festival, MiteinanderSein-Treffen

\*ab 111,00 € netto / 132,09 € brutto pro Jahr, die genauen Konditionen bitte der aktuellen Preisliste entnehmen.

## Weitere Informationen und Anmeldung:

Mona Gärtner · Mobil 0157 – 38656040

E-Mail [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)



## 2. elnam – Erlebnistag am 12.5.2018 ab 10:00 Uhr auf dem Elfenhof Viezen

von Mona Gärtner

**Wann:** Samstag, 12.5.2018 - 10-18 Uhr

**Wo:** Elfenhof, Lange Str. 27, 18249 Viezen  
[www.der-elfenhof.de](http://www.der-elfenhof.de)

**Eintritt:** 5,00€, ermäßigt 3,00€,  
Kinder bis 12 Jahre frei

Wir laden ganz herzlich zum 2. elnam-Erlebnistag, dem jährlichen Höhepunkt im Netzwerk MiteinanderSein bio-ostsee, am 12.5.2018 auf dem Elfenhof nach Viezen ein. Für Sie und Ihre Familie bieten wir einen bunten Erlebnis- und Ausstellungstag im wunderschönen naturnahen und magischen Gelände des Elfenhofes mit einmaligen „Elementegärten“.

Dieser Tag steht zudem für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen. Hier können Sie vielfältige alternative Angebote in unserer Ostseeregion kennen lernen. Kompetente Partner aus dem Netzwerk und von außerhalb werden Sie gern an Ständen und in Vorträgen informieren und in Workshops zum Mitmachen einladen. Auch können Sie besondere Gesundheitsprodukte direkt erwerben.

### Es erwarten Sie unter anderem:

**Karina Groth · LebensART Praxis in Schwerin**

Vortrag: Pilgern

Stand: Energy Pyramiden

**Bärbel Kirschke · Ayurveda Praxis Gneven**

Vortrag: Ayurveda - die Naturheilkunde aus Indien, altes Wissen für unsere moderne Zeit  
Stand: Ayurvedische Produkte wie Gewürze, Tees, Ghee

**Kerstin Albrecht aus Rostock**

Stand: Waren aus Filz, wie Sitzkissen, Energiebilder, Zauberhüte, Trommelstäbe, Hand-schmeichlertaschen, Filzschmuck u.v.m.

Mit dabei: Birte Bernstein

### Funkenflug Erzählkunst



Als Märchen- und Geschichtenerzählerin erzähle ich alte Volksmärchen und wunderschöne Geschichten – gerne mit Witz und Weisheit, und immer frei und lebendig!

Eine gekonnt erzählte Geschichte lässt innere Bilder lebendig werden. Alle hören das gleiche, doch jede/r erlebt etwas anderes! Man geht auf innere Reisen, lässt sich inspirieren und „erlebt“ das Geschehen und den Ort der Geschichte. So gebe ich Denkanstöße und Auszeiten, biete Lauschvergnügen und Hörgenuss. Die dabei erlebten inneren Bilder können mit Kopf und Herz noch lange erinnert werden!

Gekonnte Erzählkunst ist immer Arbeit an sich selbst und erfordert zunächst eine „Beziehungsklärung“ zwischen mir und der Geschichte: Was macht sie mit mir und was mache ich mit ihr? Erst wenn mir das bewusst ist, bringe ich das Märchen mit Hilfe bestimmter Erzähltechniken auf die Bühne:

**Sylvia Crämer · Gesundheitspraxis in Barth/Darß**

Vortrag: Energiemangel – das Problem unserer Zeit

Workshops: „smovey in Balance“ und „bewusst achtsam Bewegen mit NOWO Balance®“

**Alana & Zahir aus Lübeck**

Workshop: Integraler Schamanismus und Zeremonien

Stand: Verkauf von Kunstobjekten, Klangtherapie, Heilsegen

**Birte Bernstein aus Schönberg (bei Lübeck)**

Stand/Vortrag: Acht Kostbarkeiten für die Seele, Erzählkunst und Klänge mit Birte Bernstein

**Ann König & Uwe Reiher aus Sachsen**

Workshop: Stimme als Klanginstrument – die heilsame Kunst des Singens und Musizierens

Vortrag: Ayahuasca – Medizin des Regenwaldes  
Stand: Netzwerk MiteinanderSein

**Anne Petersohn aus Moltenow**

Stand: Gebrauchskeramik z.B. Tassen, Becher, Schalen / Dekoration z.B. Wichtelhäuser

**Manuela & Thomas Knappe – „Die Richtenberger Knappen“ nahe Stralsund**

Stand: Hausgemachten Produkte wie in großen Weinflaschen gereifte Fruchtweine, etwas andere Marmeladen wie Kirsch-Schokolade oder Pflaume-Chilli-Marzipan, Geschenktaschen aus Filz, eigene Bilder

Aktuelle Vortrags- und Workshopzeiten sowie die Ausstellerübersicht bitte auf unserer Webseite [www.elnam.de](http://www.elnam.de) entnehmen.

Für das leibliche Wohl sorgen mit viel Freude die Gastgeber des Elfenhotels mit köstlichen veganen Speisen. Kinder sind ebenso herzlich



willkommen und können sich von einem kleinen Programm überraschen lassen.

Veranstalter: MiteinanderSein e.V.

Informationen und Anmeldung bei Mona Gärtner

E-Mail: [info@elnam.de](mailto:info@elnam.de) · [www.elnam.de](http://www.elnam.de)

Mit dabei:

### Alana & Zahir



Wir schaffen Räume von Klang, Stille und Harmonie. Auf dem Weg zu einem kraftvollen Selbst begleiten wir Sie mit Heilarbeit, Coaching und Zeremonien.



**Alana**  
Inneres Feuer  
Schamanin, Heilerin, Künstlerin  
Tel. 0160-90649034

**Zahir**  
Geist & Seele im Dialog  
Klang-Heil-Kunst  
Integraler Schamanismus  
Tel. 0451-3177485  
[info@inneresfeuer.net](mailto:info@inneresfeuer.net)

Eine geschulte Stimme, unterstützt von Mimik, Gestik und Körpersprache. Ich erzähle im Festsaal und am Lagerfeuer, zum Geschäftssessen und im Kindergarten als Balsam für die Seele, Auszeit und Weltreise!

Es gibt wunderbare Geschichten für private Feiern, ich gestalte Abendprogramme für Erwachsene, erzähle Heilsames in der Psychiatrie und im Seniorenheim und biete Märchenhaftes auf Dorffesten, Kunsthandwerkermärkten und anderen öffentlichen Veranstaltungen. Immer lasse ich mit Klanginstrumenten das Gehörte tiefer sacken oder arbeite mit professionellen Musikern zusammen.

**Funkenflug Erzählkunst · Birte Bernstein**  
Märchen und Geschichten... frei erzählt mit Herz und Sinn, Klänge und Heilsames Erzählen, Geschichtenwerkstatt

An der Kirche 7, 23923 Schönberg  
Tel. 0152-21858531  
[www.funkenflug-erzaehlkunst.de](http://www.funkenflug-erzaehlkunst.de)



## Dinkelspätzle mit Brennnesseln

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke

### 4 Portionen

Brennnesseln schmecken in diesem Rezept vorzüglich. Von einer buschigen Pflanze jeweils die obersten 4-6 Blattpaare abschneiden und ein Sieb damit füllen. Die Pflanze wächst schnell nach und lässt sich so bis in den Herbst hinein ernten.

### Spätzle-Teig:

- 200 g Dinkelmehl Typ 1050
- 20 g Dinkelgriess
- 2 frische Eier
- ca. 80 ml Hafermilch oder Mineralwasser
- nach Geschmack Steinsalz, Macis (Muskatblüte), Koriander, Pfeffer
- für obenauf: Pecorino-Reibekäse und geröstete Zwiebeln

### Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen und zu einem Teig schlagen, bis dieser Blasen wirft.
2. Den Teig durch eine Presse drücken und in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und warm stellen.
3. Die frischen Brennnesselblätter in heißem Ghee kurz schwenken, die fertigen Spätzle dazugeben, alles mischen und abschmecken.
4. Nach Belieben etwas Reibekäse und in Ghee geröstete Zwiebeln obenauf geben und heiß servieren.

## Heil- und Wildkräuter Die Brennessel

von Bärbel Kirschke



Früher galt die Brennessel in Europa als bedrohte Pflanzenart, so begehrt war sie als chlorophyllhaltiges Nahrungsmittel und Alltagsmedizin für Mensch und Vieh. Heute ist diese besondere Heilpflanze, die wir überall finden, wieder zum „lästigen Unkraut“ geworden. Was bei Berührung brennt, ist die Ameisensäure, die an Blattoberfläche und Stengel austritt. Vor der Zubereitung kurz blanchiert (oder direkt ins heiße Öl gegeben), wird die Ameisensäure in den Nesselhaaren neutralisiert. Dann entfaltet sich das herrliche Gemüsearoma, würziger und prägnanter als Spinat.

Aus ayurvedischer Sicht zeichnet sich die Brennessel durch drei Heilqualitäten (Karmas) aus: auskratzend (Iekhana), blasenreinigend (bastishodakh) und aphrodisierend (veeryavarad). Sie ist ein optimales

Therapeutikum für jede Reinigung (shodana) und reduziert mit ihren entwässernden, blutreinigenden und adstringierenden Eigenschaften überschüssiges Kapha und Pitta im Körper.

Darüber hinaus stimuliert die Brennessel den Kreislauf, reguliert den Blutzucker und stärkt das Immunsystem. Die Blätter und Wurzeln können zu Tee, Frischsaft, Tinkturen und Salben verarbeitet werden.

**Bärbel Kirschke**

**Ayurveda Therapeutin**  
**Massagen, Ernährungsberatung und Kochkurse,**  
**Amnanda-Kuren**  
 19065 Gneven, Kastanienweg 9  
 Tel. 03860-5015014  
[www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

## Vorgestellt: Hof Hoher Schönberg Gesundheitsförderung durch Bio-Rohkostöle

von Maj Lindeskog



Pflanzen, aus denen sich Öle gewinnen lassen, spielen in allen menschlichen Kulturen seit Jahrtausenden für die Ernährung eine große Rolle. Auch auf die medizinische Anwendung gibt es in vielen alten Schriften Hinweise. Die Bedeutung der Öle für die Gesundheit wird von den aktuellen Erkenntnissen moderner Ernährungsmedizin bestätigt.

Dabei sind gute Öle Nahrung und Medizin zugleich, wie beispielsweise das Leinöl mit

seinen schützenden Eigenschaften für Herz und Kreislauf. Oftmals lassen sie sich innerlich und äußerlich einsetzen, so wie das Sesamöl. Jedes Öl hat dabei seinen eigenen Schwerpunkt, z.B. Entgiftung. Wichtig ist dabei eine gute und vor allem frische Qualität des Öls, damit dem Körper der volle Wirkstoffgehalt zur Verfügung steht.

Wir vom **Hof Hohen Schönberg** produzieren Öle in Bio-Rohkostqualität aus 20 Ölsaaten bzw. Ölpflanzen, z.T. aus eigenem Anbau des 30 Hektar umfassenden Bio-Bauernhofes mit Ölmühle. Der Betrieb wird kleinstrukturiert, alternativ, handwerklich, ökologisch und teilweise nach historischem Vorbild bewirtschaftet.

Der ökologische Gedanke beinhaltet für uns neben dem selbstverständlichen Verzicht auf Pflanzenschutzmittel und künstlichen Dünger in allen Bereichen das Ziel von Gesundheit und Nachhaltigkeit zu verfolgen. Beratung zu den Anwendungsbereichen der Öle geben wir gern durch Mitarbeiter, die aus gesundheitlichen Berufen kommen.

### 10.05.2018 Himmelfahrtsfest

Ab 10:00 Uhr mit warmen Speisen und kalten Getränken, Kaffee und Kuchen, Kinderprogramm; abends gibt es Musik und Tanz in der Scheune.

**Hof Hoher Schönberg**  
 Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg  
[www.hofhoherschoenberg.de](http://www.hofhoherschoenberg.de)



Foto: André Reuter

# Ghee – das Gold des Ayurveda

von Bärbel Kirschke

Typisch für die ayurvedische Küche ist die Verwendung von reinem Butterfett (Ghee). Es wird zum Braten, Dünsten, Kochen und Frittieren verwendet, in ihm werden die Gewürze zu einem Gewürzsud angebraten. Es macht das Essen bekömmlicher, intensiviert den Geschmack, bewahrt beim Dünsten die Vitamine und ist ein echtes „Slow Food“ – ein besonders leicht verdauliches und reines Fett. Es handelt sich um durch Kochen geklärte Butter, der so Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker entzogen wurden. Es ist frei von allen chemischen Zusätzen, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren. Je höher die Butterqualität, desto hochwertiger kann das Ghee werden. Ob Süß- oder Sauerrahmbutter verwendet wird, ist unerheblich.

Es wird vom Darm mühelos aufgenommen und stärkt Agni, unser Verdauungsfeuer. Es lässt sich erhitzen ohne seine Qualität zu verlieren. Ghee hat einen hohen Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Damit ist es ein natürlicher Radikalfänger und Zellschutz und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel – wenn es Bestandteil der täglichen Ernährung ist.

Ghee wird nicht nur in der Küche verwendet. Es ist eines der vielseitigsten Hausmittel, das wir kennen. Pur eingenommen, wirkt es bei Verstopfungen leicht abführend. Auf die Nasenschleimhaut aufgetragen, schützt es vor Schnupfen. Vor dem Zubettgehen auf die Fußsohlen gerieben, fördert es einen gesunden Schlaf. Abends auf müde Augen aufgetragen, wirkt es erfrischend und stärkt die Sehkraft.

In der ayurvedischen Medizin werden dem Ghee gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Die Einnahme von Ghee in Verbindung mit einer ayurvedischen Reinigungskur (Panchakarma) ist wohl eine der intensivsten Maßnahmen zur Entgiftung des Körpers. Neben wasserlöslichen werden auch die fettlöslichen Schlacken sowie Schwermetallablagerungen aus den Zellen gelöst.

Es gibt viele medizinische Zubereitungen, die Ghee als Grundlage haben. Diese enthalten Heilkräuter, die nach traditionellen Rezepturen vorbereitet und dann in flüssiges Ghee eingerührt werden (Ghrita). Bei Augenreizungen werden die Augen in mäßig erwärmtem Ghee gebadet, bekannt als Netra Tarpana, der „Goldene Blick“.

## Ghee:

- stärkt die Verdauungskräfte und die Leber
- stärkt das Immunsystem
- kühlt übermäßige Hitze
- vermindert Sodbrennen
- baut Nervosität ab
- regt den Appetit und den gesamten Stoffwechsel an
- entsäuert, entgiftet & reinigt den Organismus
- erzeugt eine sanfte, weiche und glatte Haut
- nährt alle Körpergewebe
- macht die Gelenke geschmeidig
- verbessert die Gehirnfunktionen
- wirkt ausgleichend auf die drei Lebensenergien (Vata, Pitta, Kapha)



## Zubereitung

500 g ungesalzene Butter oder mehr  
Topf mit dickem Boden, Metallsieb  
Stofftuch oder Küchenpapier  
Vorratsglas

1. Die Butter bei kleiner Hitze im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen. Auf der Oberfläche bilden sich Schaum und Ausflockungen. Das sind die Eiweißbestandteile und der Milchzucker (Laktose) in der Butter. Der Wasseranteil verdampft.
2. Die flüssige Butter hat zunächst eine milchige Farbe und wird nach und nach immer klarer, bis der Topfboden unten sichtbar wird. Dort lagern sich hellbraune Verkrustungen ab (Milchzucker und Eiweiß) – nicht umrühren! Nach 30 – 40 Minuten hat sich der weiße Schaum an der Oberfläche zu einer goldbraunen Kruste verhärtet.
3. Erst wenn das Butteröl ganz klar und goldgelb ist, das flüssige Fett durch ein Sieb, das mit einem dünnen Papier- oder Stofftuch bedeckt ist, filtern.
4. Das flüssige Ghee, wenn es nicht mehr ganz heiß ist, in ein Glas gießen, auskühlen lassen und zum täglichen Gebrauch offen in Herdnähe stehen lassen.
5. Zur Vorratshaltung verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren. Der Deckel sollte vollkommen trocken sein. Sonst besteht Schimmelgefahr durch evtl. Wassertropfen, die nie ganz frei von Bakterien sind.

Bei richtiger Zubereitung ist Ghee ohne Kühlung sehr lange haltbar und wird nicht ranzig.

6. Diese Art der „Haltbarmachung“ von Butter wurde früher auch in Mecklenburg-Vorpommern praktiziert, besonders im Sommer, wenn die Kühe viel Milch gaben. Dies wurde mir mehrfach von älteren Damen in meinen Kochkursen berichtet. Sie konnten sich daran erinnern, dass ihre Großmütter Butteröl zubereiteten.

## Termine Ayurvedisches Kochen

**14.04. oder 15.04.2018**

10:00 – 15:00 Uhr Kochkurs „Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten“

**03.06.2018**

10:00 – 15:00 Uhr Kochkurs „Ayurvedisch Grillen mit Gemüse, Fisch und Geflügel“

**16.06. oder 17.06.2018**

10:00 – 15:00 Uhr Kochkurs „Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten“  
Andere Termine nach Absprache.



**Bärbel Kirschke**  
Ayurveda Therapeutin  
Massagen, Ernährungsberatung und Kochkurse,  
Amnanda-Kuren

19065 Gneven, Kastanienweg 9  
Tel. 03860-5015014 · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)



## Versprechen an die Seele Visionssuche

von Christiane Wilkening



*Halb fünf am Morgen. Die Sonne ist gerade hinter dem Hügel aufgegangen. Unter dem langsam aufsteigenden Morgennebel glitzern die frühen Strahlen im Tau. Mit leisem Flammern brennt ein Feuer zwischen den Schatten der Ginsterbüschen. Stille. Nur das Knacken der brennenden Äste ist zu hören, und der Schrei eines Kranichs vom See herüber. An der Biegung des Feldweges, der vom nahen Wald herüber führt, wird eine Bewegung sichtbar. Mit langsamen Schritten nähert sich eine Frau mit einem Rucksack auf dem Rücken und schickt sich an, den Hügel zu erklimmen. In diesem Moment setzen die Trommeln ein. Mit ihrem gleichmäßigen, rhythmischen TokTokTokTok begrüßen sie die Wanderin. Sie ist die erste von acht Frauen, die nach drei Tagen und vier Nächten im Wald von ihrer Suche zurückkehrt.*

Seit Jahrtausenden hat es überall auf dem Erdball Visionssuchen als Übergangsrituale gegeben. Sei es zum Übergang von Kindheit und Jugend ins Erwachsenenleben, sei es vor besonders schwierigen Herausforderungen oder in Situationen, in denen Menschen neue Orientierung für ihr Leben suchen. Die

Suchenden verlassen Familie, Freunde, Stamm und ziehen sich für eine längere oder kürzere Zeit von ihrem Alltagsleben zurück: In die Wüste, wie es die Bibel von mehreren Gläubigen überliefert, in die Einsamkeit des Waldes, oder sie gehen auf Wanderung durch unbekanntes Gebiet, wie bei den Walkabouts der australischen Aborigines. Verschiedene Traditionen alter Kulturen und indigener Völker sind überliefert, drei Elemente jedoch sind bei allen Formen von Visionssuchen essentiell: Einsamkeit – Fasten – Aufenthalt in und Begegnung mit der freien, unbekanntem Natur.

*Die Suchende hat den Hügel erklommen und wird von den Leiterinnen begrüßt. Erleichtert und von innen strahlend lässt sie den Rucksack zu Boden gleiten, setzt sich ans Feuer, wärmt die Hände an einem Becher Tee. Die Trommeln schlagen weiter, eine zweite Frau kommt den Hügel hinauf.*

Immer wieder kommen auch heute Menschen in ihrem Leben in Situationen, in denen sie nach Klarheit für eine Entscheidung, Orientierung für den nächsten Schritt oder die nächste Phase ihres Lebens suchen. Für wahrhaft Suchende lassen sich in Rückzug und Einsamkeit, Selbstbesinnung und im Kontakt mit der mehr-als-menschlichen Welt (D. Abram) Wurzeln für einen neuen Anfang finden. Während europäische Formen von Visionssuchen in Vergessenheit geraten oder ganz verloren gegangen sind, haben Traditionen amerikanischer Indianer oder von ihnen beeinflusste Formen den Weg nach Europa gefunden.

Seit sieben Jahren bieten wir, vier Frauen aus der Tradition „MütterNacht im Labyrinth“ (Traditionelle Heilweisen – H. Fuhrberg) Visionssuchen für Frauen an – bewusst hier, in dem Natur- und Kulturraum, in dem die meisten von uns leben und aufgewachsen sind. Visionssuchen sind eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der Erde, der eigenen Herkunft zu verbinden und die innere Entwurzelung, „die größte Krankheit unserer Zeit“ (Simone Weil), zu heilen und sich mit dem großen Ganzen zu verbinden. Allerdings ersetzt eine Visionssuche keine Therapie. Auf den Hügeln und im Wald rund um Wangelkow im Lassaner Winkel haben wir einen eigenen Ort für

Frauen geschaffen, an dem sie sich geschützt auf ihre Suche begeben können, um sich über ihr Herzensanliegen klar zu werden. Vor- und Nachbereitung finden im Basiccamp auf dem Hof statt; die sog. Schwellenzeit verbringt jede Frau an einem speziellen Platz, allein und gleichzeitig als Teil einer Gruppe von Frauen, die sich zu diesem Übergangsritual entschlossen haben.

*Die Sonne ist hochgestiegen, das kleine Feuer ist erloschen. Die zurückgekehrten Frauen sitzen im Tipi, um gemeinsam das Fasten zu brechen und ihre Erlebnisse und Erkenntnisse auszutauschen, die sie für ihre Herzenfragen gewonnen haben.*

Mehr als hundert Frauen haben sich seit 2005 in Wangelkow auf die Suche begeben. Zwei von ihnen sollen hier zu Wort kommen:

„Noch nie in meinem Leben habe ich mich so verbunden mit dem Großen Ganzen gefühlt, wie während meiner Zeit im Wald. Alle Ängste, die ich vorher hatte, waren unberechtigt, es war eine wunderschöne, erkenntnisreiche, wertvolle Zeit da draußen. Ich bin jetzt eine andere als die, die in den Wald gegangen ist, aber die Veränderungen sind allesamt positiv.“ (A. aus H.)

„Die Visionssuche war für mich eine wirkliche Grenzerfahrung, die sich vollkommen von allem unterscheidet, was ich im Alltag bisher erlebt habe. Sie hat mir sehr viel abverlangt, aber noch viel mehr gegeben!“ (B. aus H.)

### Visionssuchen für Frauen 2018:

Fr 15.6. – Sa 23.6.2018

Fr 10.8. – Sa 18.8. 2018

### WeiterGehen – Übergangsritual für Frauen ab 60 Jahren: Do 30.8. – So 2.9.2018

### Informationsveranstaltung in Stralsund:

Sa 14.4.2018 – 15:30 Uhr

Frauentreff Sundine

Alle Termine auf der Webseite

Kontakt: Christiane Wilkening

Tel. 038374 – 55172

info@visionssuchen-fuer-frauen.de

www.visionssuchen-fuer-frauen.de

Geschichte nicht in Requisiten zu erdrücken. Vor allem in der Einzelarbeit des heilsamen Erzählens ist die Elementelehre hilfreich: wenn ich erkannt habe, welche Elemente-Qualität mein Zuhörer mitbringt und welches Element bei ihm / ihr schwach ist, weiß ich, worin ich ihn stärken kann. Dazu wähle ich Märchen und Geschichten aus, die seinem schwachen Element zugeordnet sind und kann so seine wenig entwickelten Seiten fördern. Denn schließlich ist wie überall im Leben die Ausgewogenheit das Ziel – damit die Erde ihre Sinnlichkeit genießt, das Wasser wohlthuend fließt, die Luft ihre Leichtigkeit verbreiten und das



Feuer wärmen und in gutem Maße verändern kann. Und das alles in jedem einzelnen von uns!

Erzählorte, Termine und alle weiteren Infos

www.funkenflug-erzaehlkunst.de

## Die Arbeit mit den Elementen – in uns und unseren Geschichten Neue Reihe Teil 1: Das Element Erde

von Birte Bernstein

„Die Erde“: sie nährt und versorgt uns, sie gibt uns festen Halt und Stabilität. Und sie ist die Fülle! Viele Möbel, viele Bücher, viel Praktisches und weniger Praktisches überall in der Wohnung. Aber Erde liebt auch die Sinnlichkeit: gutes Essen, Wellness-Oasen, feine Musik und ausgedehnte Zweisamkeit. Da haben Erdmensen ihre Gewohnheiten und Rituale, lieben den stets gleichen Urlaubsort – da weiß man schließlich, was man hat...

Gerät die Ordnung allerdings einmal ins Wanken, wird die Erde womöglich umgegraben oder verpflanzt, so reagiert sie empfindlich. Heilungsprozesse nach Lebensumbrüchen dauern lange, Erschütterungen gehen tief, Bewegungen sind nur langsam möglich. Hat

die Erde sich jedoch einmal zu einer Wandlung und Veränderung entschieden, dann „ist das so“, und kann wiederum sehr lange so bleiben.

Mit Hilfe der Elementelehre kann ich manches in meinem Leben und auch bei anderen Menschen leichter verstehen und annehmen. Erde ist träge – aber stabil! Luft dagegen ist schnell, leicht und sprunghaft, Wasser fließt – meistens den Mitmenschen entgegen. Feuer nimmt sich was es braucht, kann starke Umwandlungsprozesse vollbringen und gibt Wärme und Licht.

Als Erzählkünstlerin nutze ich den Blick auf die Elemente, um zum Beispiel statt erdiger Starre und überbordender Bühnendeko mit Leichtigkeit in Bewegung zu kommen und die



# Wohin mit dem Gehölzschnitt im Frühjahr? Naturnahe Alternativen

von Susanne Reiter

Wir Gartenbesitzer kennen es: die Sträucher und Obstbäume werden im Frühjahr geschnitten und dabei fallen viele kleine und größere Äste an, die „entsorgt“ werden müssen. Dafür gibt es mehrere Varianten. Ich möchte hier für die naturnahe Entsorgung der Äste plädieren.

Mit diesen Ästen können wir in unserem Garten zusätzlichen Lebensraum schaffen und gleichzeitig auch Zäune und Kunstwerke bauen. Grundsätzlich sind Äste (Totholz) ein wichtiger Lebensraum. Viele Insekten benötigen ihn für ihre Nachkommen und später zersetzen Pilze das Holz und führen dem Boden damit wieder Nährstoffe zu. In der Natur gibt es keinen Abfall, weil alles organische Material wiederverwertet wird.

Ein Haufen Äste als **Totholzhaufen** in einer Ecke des Gartens findet schnell Bewohner: Käfer fressen Löcher hinein, die danach wieder von Wildbienen zur Jungenaufzucht genutzt werden. Auch Vögel nutzen das Wohnungsangebot: Zaunkönig und Rotkehlchen können hier vor Katzen geschützt brüten; vielleicht findet auch ein Igel Unterschlupf. Alle diese Tiere sind in Lebensgefahr, wenn der Haufen angezündet wird! Also wenn Sie im Frühjahr unbedingt das Schnittgut verbrennen wollen, bitte schichten Sie alles einmal um, damit die in ihm lebenden Tiere rechtzeitig umsiedeln können.

Im Naturgarten findet der Strauchschnitt dagegen andere Verwendung: zum Beispiel als **Totholzzaun**. Dafür werden Zweige zwischen 2 Pfostenreihen gestapelt und dort belassen. Damit wird einerseits ein Zaun gebaut und andererseits auch Lebensraum geschaffen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Totholzzaune können schmal und ordentlich



gebaut werden. Doch auch Breiten von 50 cm und mehr sind möglich. In so einem Totholzzaun finden viele Äste Platz und ruckzuck ist der Vorrat verbraucht. Vielleicht hat der Nachbar ja noch ein paar Äste übrig....

Kreative Beispiele von Totholzzaunen und anderen Themen rund um den Naturgarten können Sie auf der Webseite [www.naturgartenfreude.de](http://www.naturgartenfreude.de) von Werner David finden.

Zum **Schutz** von frisch gepflanzten Heckenpflanzen vor dem Verbiss durch Rehe werden die Äste eher lose um die zukünftige Hecke aufgeschichtet und dürfen auch nach oben ragen. Dadurch werden die Rehe wirkungsvoll von den Jungpflanzen abgehalten. Außerdem entsteht schon eine heckenähnliche Struktur und sie bietet bereits jetzt den gewünschten Schutz für Kleintiere.

Die regelmäßig geschnittenen Weiden- oder Haselnusszweige sind von Natur aus sehr biegsam und eignen sich hervorragend für **Flechtzäune** in verschiedenen Höhen. Ebenso auch für Kunstwerke in Form von Kugeln, Schalen, Körben und Rankgittern. Sie alle können mit den biegsamen Zweigen gestaltet werden und dekorieren den Garten dann auf natürliche Weise.

Auch der **Rückschnitt** der Stauden findet im Naturgarten erst im Frühjahr statt. Dabei werden die Stängel der hohen Stauden wie Karde, Königskerze und anderer Pflanzen noch eine Weile im Garten gelagert, um Wildbienen und anderen Insekten Zeit zu geben, ihr Winterquartier zu verlassen. Was für die Menschen „Abfall“ im Garten darstellt, ist für andere Lebewesen wichtiger Lebensraum oder auch Lebensgrundlage, da die Natur nur Wiederverwertung und Nährstoffkreisläufe kennt.

**15.06. Netzwerktreffen 18:00 Uhr** bei Susanne Reiter in Stöllnitz bei Gadebusch in Ihrem Naturgarten mit einem Rundgang und Infos zur natürlichen Gartengestaltung und Bienen.

**2.7. Regionaltag in Schwerin 8:45 - 16:00 Uhr** Im Naturgarten-Akademie-Praxisseminar erfahren Sie, warum und wie sich heimische Blumenwiesen und Wildblumensäume planen, anlegen und pflegen lassen. „Halle am Familienpark“, Hegelstr. 6, 19063 Schwerin, [www.naturgarten.org](http://www.naturgarten.org)

Susanne Reiter · Naturnahe Gartengestaltung  
Dorfplatz 2 · 19205 Stöllnitz  
Tel. 03885-183095  
[www.susannereiter.de](http://www.susannereiter.de)



## Ein Buch mit fantastischen Makrofotos von Wildbienen Wildbienenhelfer

Buchtipps von Susanne Reiter

Jeder Garten und jeder Balkon kann zu einer Oase für Wildbienen und Schmetterlinge werden und das ist heutzutage dringend notwendig. Die Vielfalt der Wildbienen bringt uns das Buch „Wildbienenhelfer“ von Anja Eder nahe: in wunderschönen Porträtfotos zeigt sie uns die Schönheit der wenig bekannten Bienen. Hier kann man die kleinen, schnellen und wendigen Tiere, die immer in Bewegung sind, endlich in Ruhe betrachten.

Das Buch ist dem Jahreslauf folgend nach den Monaten gegliedert, in denen die Wildbienen unterwegs sind. Die verschiedenen Arten werden in Wort und Bild dargestellt. Viel Wissenswertes ist hier zusammengetragen. Die Originalgröße der kleinen Bienen zum Beispiel wird in einer Grafik dargestellt.

Gleichzeitig sind wichtige Nahrungspflanzen der zum Teil außerordentlich spezialisierten Wildbienen abgebildet, die in dem jeweiligen Monat blühen. Auch hier hat Frau Eder wundervolle Macrofotos in das Buch eingebaut



und liebevolle Beschreibungen hinzugefügt. Ebenso kommen die nächtlichen Aktivitäten der Wildbienen nicht zu kurz. Wer schon immer mal wissen wollte, wie Wildbienen schlafen, sollte unbedingt dieses Buch lesen. Ich mag mein Exemplar kaum noch aus der Hand legen.

**Wildbienenhelfer von Anja Eder**  
ISBN 978-3943969191



Foto von Michael Römer



**Raum Hamburg**

**Naturheilpraxis Blankenese** · Praxis für Ayurveda · **Heidrun Kuhne** · Heilpraktikerin · ☒ Blankenese Landstraße 39, 22587 Hamburg · ☎ 040-86629322, 0172-9398700 · www.swastha-beusst-gesund-sein.de

**Raum Lübeck**

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

**Raum Nordwestmecklenburg**

**A Mona Gärtner** · Koordination Netzwerk bio-ostsee, Redaktion Magazin MITEINANDERSEIN, ☒ Am großen Moor 1, 23948 Damshagen · ☎ 0157-38656040, www.bio-ostsee.de

**B Funkenflug Erzählkunst** · **Birte Bernstein** Märchen und Geschichten... frei erzählt mit Herz und Sinn, Klänge und Heilsames Erzählen, Geschichtenwerkstatt ☒ An der Kirche 7, 23923 Schönberg · ☎ 0152-21858531 · mail@funkenflug-erzaehlkunst.de · www.funkenflug-erzaehlkunst.de

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

**C Atelier Kunstundtherapie-MV** · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- & Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel u. der Formulierung, Meditationsausbildung · ☒ August-Bebel-Straße 26, 22946 Ostseebad Boltenhagen · ☎ 0162-7222214 · www.kunstundtherapie-mv.de

**D 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

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

**F Edda Weisheit** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Astrologische Beraterin, Künstlerin · ☒ Dorfstrasse 31c, 23948 Stellschagen · ☎ 038825-374874, 0157-39423496 · info@edda-seelenbilder.de www.edda-seelenbilder.de, www.rueckuehrung hamburg.de

**G Silence in Sound** · Sing-Musik-Meditations-Events, Selbsterforschung · **Jamie St Clair & Arpita Hamilton** · Meditationslehrer/in, Musiker/in und Körpertherapeutin. Mitsing-, Meditations-, Live Musik Meditations- und „Who is In“ Events und Workshops · 23948 Stellschagen ☎ 0157-81729030 · www.silenceinsound.net

**H SEELENDO** · Klang- und Meditationsdom **Ulrike Podehl-Stock** · Körpertherapeutin, Fasten-leiterin (AGL), Klangmassagetherapeutin und anerkannte Heilerin (DGH e.V.) ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin · ☎ 03881-7584970 · www.seelendo.de

**I brandtgrün Bio!** · Gärtnerie 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**

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

**Raum Schwerin**

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

**K Bärbel Kirschke** · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. Massagen, Ernährungsberatung und Kochkurse, Amnanda-Kuren · ☒ Kastanienweg 9, 19065 Gneven · ☎ 03860-5015014 info@ayurveda-schwerin.de www.ayurveda-schwerin.de

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

**Praxis für geistiges Heilen & mediales Coaching** · **Dr. Matthias Voß** · Reinkarnationstherapie / Seelenreisen / Channelings · Hauptstr. 20 19079 Sukow (b. Schwerin) · ☎ 01517-2425756 · matthias.voss@posteo.de

**Raum Rostock**

**L Leben in Harmonie & Lebensfreude** **Cathrin Balzersen** · Geführte Meditation, ELPH-Coaching, Tiefenentspannung, ganzheitliche Betrachtung des Lebens, Lebensberatung auch in Kombi. mit Urlaub FeWo HARMONIE, www.fw-ostsee.de · Fulgenrund 33, 18211 Retschow · ☎ 038203-429166 · www.cba-lebensberatung.de

**M Systemische Beratung Rostock** · **Elke Koeppen** · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiarbeit

☒ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock ☎ 0160-94630033 · Veranstaltungsort: Praxis „menschensinder“ Schweriner Str. 65, 18069 Rostock · www.systemische-beratung-rostock.de

**N Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn** HP, prom. Biologe · TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgI. 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 · **Vortragsort:** Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29, Rostock-Evershagen

**O Der Elfenhof** – Das erste vegane Hotel in Meck – Pomm · Bio-Hotel, Veganer Elfenfeststube, 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

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

**P 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 Wahrstorf · ☎ 0152-51767869 www.solawi-rostock.de

**Q Gesundheitstreff Rostock** · Veranstaltungsort: Gemeinde St. Thomas Morus, Thomas-Morus-Str. 4, 18106 Rostock-Evershagen · Sigrid Jäckel ☎ 0381-685626 · Gudrun Bernhardt ☎ 0381-7699645 · **Nächster Termine:** 21.4. / 29.6. · Email: gesundheitstreff.rostock@gmx.de www.gesundheitstreff-rostock.de

**Praxis für ganzheitliche Psychotherapie** **Katrin Apitz** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapie, systemische Paar- und Einzeltherapie, System- und Familienaufstellungen, Fortbildungen, Supervision, Yoga · ☒ Neue Kirchenstr. 3, 17179 Gnoien · ☎ 01577-4911297 www.systemik-wachstum.de

**Steig doch mal aus** · **Sybille Göring & Marina Tschesche** · Seminare: Fasten, Yoga & Achtsamkeit, Ernährung / Säuren-Basenbalance · **Rostock** ☎ 0171-1971995 & 0170-8685307 www.steig-doch-mal-aus.com

**Halbinsel Fischland-Darß-Zingst**

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

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

**Mecklenburgische Schweiz**

**T 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

**Überregional DE, AT, CH, FR**

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

**NEUE NETZWERKPARTNER**

**U Hof Hoher Schönberg GbR** **Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn** erlebbarer Biobauernhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen ☒ Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · ☎ 038827-888234 · www.hofhoeherschoenberg.de

**V Wald&Wiese e.V.** · Visionssuchen für Frauen, Naturerfahrung, Übergangsrituale, Wildniskurse · ☒ Wangelkow Nr. 6, 17440 Buggenhagen OT Wangelkow **Sabine Barkowsky** · ☎ 038374-559823 0177-5986843 · **Christiane Wilkening** ☎ 038374-55172 · www.waldundwiese-ev.de · www.visionssuchen-fuer-frauen.de

**W Klang erleben im KlangKokon** **Claudia Patz** · Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körperambura, Klangliege Klangkonzerte, Klangreisen, Klang und Lyrik · ☒ Lagerstrasse 10, 18055 Rostock · ☎ 0179-5278458 www.klangkokon.com

**X Alana & Zahir** · Wir schaffen Räume von Klang, Stille und Harmonie · **Alana:** Inneres Feuer – Schamanin, Heilerin, Künstlerin · ☎ 0160-90649034 · **Zahir:** Geist & Seele im Dialog – Klang-Heil-Kunst Integraler Schamanismus · **Lübeck** ☎ 0451-3177485 · info@inneresfeuer.net

**Ferienzimmer König im Erzgebirge Auszeit in den Bergen**

von Ann König

Hast Du das Gefühl einmal raus zu müssen, brauchst Abstand und Ruhe? Dann fühl' Dich herzlich willkommen in Breitenbrunn auf 750 Höhenmetern im Erzgebirge. Erfreue Dich einen weiten Blick in das Tal auf die angrenzenden Berge und Wälder, die zum Wandern einladen. Genieße im Sommer Höhenluft in unserem Natur- und Wildgarten mit Kräutern, Beeren und Kleintieren. Das Zimmer hat einen eigenen Eingang und bietet alles für eine ruhige Selbstversorger-Auszeit allein oder zu zweit.



Zimmerpreis ab 35,-€ pro Nacht. Buchungen direkt oder über booking.com (Netzwerkpartner erhalten 15% Rabatt bei Direktbuchung).

Anfragen an: Ann König (Netzwerkleitung MiteinanderSein) Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176-56892679 · mail@annkoenig.de

**Meditations- oder Coaching-Urlaub Zeit für Meditation?**

von Cathrin Balzersen

Tägliche Meditation bewirkt, dass alte Gedanken vorbeiziehen können. Körper und Seele kommen in Harmonie, wenn sich der Geist beruhigt hat. So findest Du ein positives Körpergefühl, emotionale Entspannung, Entschleunigung, neue Kraft und Konzentration. Die von mir geführten Meditationen sind auf Harmonie von Körper, Geist, Seele und Psyche ausgerichtet. Sie sind wunderbar geeignet zur Unterstützung von Stressabbau und führen zu innerem Frieden und Klarheit, Harmonie, Lebensfreude und Gelassenheit.

**Angebot**

Für Netzwerkpartner biete ich **20% Rabatt für Meditations- oder Coaching-Urlaub** bzw. **10% Rabatt für einfache Urlaubsbuchung in der Ferienwohnung HARMONIE** für 2 Personen.

Leben in Harmonie & Lebensfreude Cathrin Balzersen

Fulgenrund 33, 18211 Retschow

www.fw-ostsee.de oder www.meditations-reise.com/Meditations-Reisen/



## APRIL 2018

### Dienstag, 10.04.2018

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Bachblüten** mit HP Dr. Jörg Köhn, www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de · Rostock · N

### Freitag, 13.04.2018

13.–15.4. Konferenz: „Weisheit aus der Stille – Mystik als Innere Wissenschaft und innerer Weg“ mit P. Dr. Christian Rutishauser SJ, Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach, OM C. Parkin Saunstorf · J

13.–15.4. **Fußreflexzonen-Seminar** mit HP Katrin Märker · Viezen · O

### Samstag, 14.04.2018

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · K

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Traditionelle Chinesische Medizin** – Eine Einführung in Behandlungskonzepte mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · N

15:30 Uhr Informationsveranstaltung **Visions-suchen für Frauen V**. Frauentreff Sundine, Ossenreierstraße 25/26, Stralsund

20:30 bis 21:30 Uhr **Singen, Stille, Freude - Mitsing-Event, Mantras und Folksongs** mit Jamie St Clair · Stellshagen · D

### Sonntag, 15.04.2018

15.–19.4. Sing- und Meditationstage **Singen-Schwingen-Meditieren „Die Erde hat Flügel“** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton Stellshagen · D

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen** mit den Jahreszeiten mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · K

10:00 bis 11:00 Uhr **Satsang Meditation mit Live-Musik, Zen stories, Stille** mit Jamie St Clair, Gitam, Arpita Hamilton · Shendojo Stells-hagen · G

19:30 Uhr **Der Himmel unter den Füßen** Märchen, Mantras und Meditation mit Erzählerin Birte Bernstein · Villa Mitte Lübeck · B

### Montag, 16.04.2018

17:30 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee: Strandspaziergang Boltenhagen mit inspirierender Erzählkunst** mit Birte Bernstein B Anmeldung bei Mona Gärtner A · Treffpunkt: Pavillon am Kurpark Boltenhagen

### Mittwoch, 18.04.2018

18:00 Uhr Kursbeginn **Ausgeglichen im Alltag - Achtsamkeitstraining** mit Sylvia Craemer Physiotherapie Wohlgenuss Zingst · S

### Donnerstag, 19.04.2018

20:00 Uhr **Massage und Yoga** - Praktischer Einführungsabend mit Manfred Hendrich · Stells-hagen · D

### Samstag, 21.04.2018

11:00 Uhr Vortrag **Krankheit als Kränkung Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten** mit Dr. phil. Mathias Jung, Gestalttherapeut im Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus Lahnstein, Buchautor, anschließend Fragestunde · Rostock · Q

### Sonntag, 22.04.2018

14:30 Uhr **Earth Day United** Schamanische Trommelzeremonie für unsere Mutter Erde mit Alana & Zahir · Priwallstrand Travemünde · X

### Freitag, 27.04.2018

27.4. – 1.5. Ausbildung **Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massage-praktiker** · www.rückgrad.de · Soltau

### Sonntag, 29.04.2018

20:00 Uhr **Märchenhafte Bildzauberei des Orients** mit Erzählerin Birte Bernstein · Café Miluh Klütz · B

### Montag, 30.04.2018

18:00 Uhr **Beltane-Fest** · Viezen · O

## MAI 2018

### Dienstag, 08.05.2018

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Rhythmen und Zyklen der Lebensuhr** mit HP Dr. Jörg Köhn Rostock · N

### Donnerstag, 10.05.2018

10:00 Uhr **Himmelfahrtsfest** auf dem Hof Hohen Schönberg · U

### Samstag, 12.05.2018

10:00 bis 18:00 Uhr bio-ostsee **elnam Erlebnistag** mit vielen Netzwerkpartnern der bio-ostsee (siehe Seite 3) · Viezen · O

20:30 Uhr Vortrag **Augenentspannung** Anregungen zum entspannten Sehen im Alltag und Beruf mit Georg Buchheit · Stellshagen · D

### Samstag, 13.05.2018

13.–18.5. Seminar **Begegnung mit dem eigenen Schatten Reinkarnationstherapie** mit Edda Weisheit Stellshagen · D

### Dienstag, 15.05.2018

15:00 Uhr **Von den Tiefen des Herzens und der Weite des Himmels** Märchen und Erzählkunst für Lauscher und Genießer mit Erzählerin Birte Bernstein · Kurpark Boltenhagen · B

18:00 Uhr **Geführte Meditation zum Loslassen** mit Catrin Balzersen · Viezen · O

### Freitag, 18.05.2018

20:30 Uhr Vortrag **Rückführungen – Reinkarnationstherapie** mit Edda Weisheit · Stellshagen · D

### Samstag, 19.05.2018

19.–21.5. täglich 10-17 Uhr **Kunst Offen Heilende Kunst und Kunsthandwerk** mit HP Dr. Jörg Köhn · Heiligenhagen · N

20:30 Uhr **Rebalancing – Tiefengewebssmassage - die Kraft bewusster Berührung** Vortrag und Demo über tiefe Bindegewebsmassage mit Manfred Hendrich · Stellshagen · D

### Dienstag, 22.05.2018

22.–25.5. **Malen, Zeichnen, Landart** · Wangelkow · V

### Freitag, 25.05.2018

25.–27.5. Seminar **Yang-Kraft – Innere Arbeit** im Kreis der Männer mit Steffen Wöhner · Saunstorf · J

25.–27.5. **Bachblütenseminar** mit HP Katrin Märker · Viezen · O

### Samstag, 26.05.2018

**Frühlingsschwitzhütte für Frauen** · Wangelkow · V

## JUNI 2018

### Samstag, 02.06.2018

18:00 Uhr **Geführte Meditation für ein positives Körpergefühl** mit Catrin Balzersen · Viezen · O

### Sonntag, 03.06.2018

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Grillen** mit Gemüse, Fisch und Geflügel mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · K

### Samstag, 09.06.2018

**Offener Garten auf Gut Saunstorf** – Ort der Stille · J

9./10.6. **Offene Gärten im Elfenhof Viezen** · O

### Dienstag, 12.06.2018

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Gerade durch das Leben – Wirbel und Gelenke** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · N

15:00 Uhr **Von den Tiefen des Herzens und der Weite des Himmels** Märchen und Erzählkunst für Lauscher und Genießer mit Erzählerin Birte Bernstein · Kurpark Boltenhagen · B

### Freitag, 15.06.2018

15.–23.6. **Visionssuchen für Frauen** im Lassaner Winkel · Wangelkow · V

18:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee Naturnahe Gartengestaltung in Stöllnitz** bei Susanne Reiter · Anmeldung bei Mona Gärtner A · Dorfplatz 2, Stöllnitz (siehe Seite 7)

### Samstag, 16.06.2018

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen** mit den Jahreszeiten mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · K

10:00 bis 16:00 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Elke Koeppen, Systemische Beratung Rostock · Rostock · M

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

### Sonntag, 17.06.2018

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · K

17.–22.6. Seminar **Begegnung mit dem eigenen Schatten Reinkarnationstherapie** mit Edda Weisheit Stellshagen · D

### Donnerstag, 21.06.2018

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

### Samstag, 23.06.2018

15:00 Uhr **Mitsommerremise mit Aufstellung des Friedensboten des Bildhauers Prof. Heinrich Kirchner** und Ausstellungseröffnung Saunstorf · J

16:00 Uhr **Sommer-Sonnen-Wende-Fest** Viezen · O

### Freitag, 29.06.2018

19:00 Uhr Vortrag 19:00 Uhr Vortrag **Vollwertige Ernährung für Kinder Erfahrungen einer jungen Familie** mit Melanie & Sönke Brummerloh Gesundheitsberater GGB, Worpswede/Bremen · Rostock · Q

## VORSCHAU

### Montag, 02.07.2018

08:45 bis 16:00 Uhr **Naturgarten Regionaltag Schwerin** mit Susanne Reiter (siehe Seite 7) www.naturgarten.org

### Dienstag, 10.07.2018

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **„Jetzt kommt's Dicke – Adipositas und warum Fasten nichts bringt“** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · N

### Samstag, 14.07.2018

20:30 Uhr Vortrag **Computerstress für die Augen** mit Georg Buchheit · Stellshagen · D

### ab 15.7.

15.–19.7. Sing- und Meditationstage **Singen, Schwingen, Meditieren „Die Erde hat Flügel“** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton Stellshagen · D

26.7.–5.8. **Silent-Love-Schweige-Retreat** mit OM C. Parkin · Saunstorf · J

27.–29.7. Inspirationswerkstatt **„Quantenphysik und die Blume des eigenen Lebens“** mit Karsten Hort · Viezen · O

10.–17.8. **Sternschnuppenzauber-Woche** auf dem Elfenhof · Viezen · O

10.–18.8. **Visionssuchen für Frauen** im Lassaner Winkel · Wangelkow · V

30.8.–2.9. **Weiter Gehen – Übergangsritual für Frauen ab 60 J.** · Wangelkow · V

## ÜBERREGIONAL

**Fasten-Wandern mit Kräuterkunde im HARZ** (nach Buchinger) 6.–11.5. / 30.9.–5.10. Wanderung an sagenhafte Orte im Harz, Kennenlernen u. Sammeln der Heilpflanzen  
**Spirituelles Fasten-Wandern im HARZ** (nach Buchinger) 28.10.–2.11. Wanderung an Kraftorte, Meditation, Energiebehandlung, Astrologie, Selbsterkenntnis · Anmeldung: **Christine Altendorf-Quedlinburg** · Tel. 039485–659944 · www.nhp-altendorf.blogspot.de

## Regelmäßige Termine

- D** Gutshaus Stellshagen  
**Internationaler Folkltanz** – Kreis- und Gassentänze aus aller Welt, 20:00 Uhr am 12.4./26.4./3.5./17.5./31.5./14.6./28.6.
- H** Meditationsdom Seelendo · Parin  
**Meditation „Der Dom schwingt“** jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:00 Uhr am  
**Naturschallwandler Meditation** freitags  
**Klangmeditation** samstags, 20:30 Uhr
- I** brandtgrün Bio! · Kristin Brandt  
Stepenitztal/ OT Börzow  
**Gartencafé & Kräutergärtnerei geöffnet** jeden Sa / So 13–18 Uhr ab April
- J** Gut Saunstorf – Ort der Stille  
**Darshan mit OM C. Parkin** 20 Uhr am 4.5. / 15.6. 21 Uhr am 5.5. / 14.6.
- L** **Leben in Harmonie & Lebensfreude Cathrin Balzersen · Retschow**  
**Meditations-Kurz-Reisen** mittwochs Gemeindehaus Retschow ab 18.04.–09.05. · 21:15–22:00 Uhr donnerstags Fulgengrund 33, Retschow 12.04. und 19.04. · 19:00–19:30 Uhr **Mantra-Singen** Fulgengrund 33, Retschow donnerstags 18:15–18:45 Uhr
- N** Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn  
Satow / OT Heiligenhagen  
**Kräuterwanderung** 28.4. / 26.5. / 23.6. / 28.7. jew. 14 Uhr
- O** **Elfenhof Viezen**  
**Yoga** montags 17:30 und 19:15 Uhr  
**Numerologie-Kurs** dienstags 18:00 Uhr  
**Elementekurs – Feen, Elfen, Anderswelt**  
Kurs I 18.4. / 16.5. / 20.6. jew. 17:30 Uhr  
Kurs II 20.4. / 18.5. / 22.6. jew. 17:30 Uhr  
**Kräuterwanderungen** 22.4. / 17.6. 13–15 Uhr  
**Tanzen** am 30.4. / 23.6. / 4.8.
- P** **Solawi Rostock · Wahrstorf**  
**Kenntnismatag mit Hofführung** jeden 1. Sa im Monat 10 und 15 Uhr
- R** **Ginkgo Mare · Bio-Hotel & Gesundheits-Zentrum · Ostseebad Prerow**  
**Tai Chi** 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
- S** **Gesundheitspraxis Sylvia Craemer**  
**Strand in Zingst**  
**smovey walking** Treffpkt. am Kurhaus 8–9 Uhr mo / di / ab Juni fr 10:00 Uhr / fr 16:30–17:30 Uhr mo  
**smovey in Balance** Aufgang 14a 9:30 Uhr mo, di / ab Juni fr 10:00 Uhr  
**Körperbalance** Aufgang 14a im April mo 10:30 Uhr, fr 9:30 Uhr im Mai/Juni do 9:30 Uhr  
**Meditation** Aufgang 14a ab Mai mi / do 8–9 Uhr  
**Achtsamkeitstraining im April** fr 18–19 Uhr im Kurmittelzentrum Zingst  
**Sportstrand in Prerow** Übergang 22  
**Meditation** ab Juni di, fr 8–9 Uhr  
**smovey in Balance** ab Juni di 9:30 Uhr  
**Körperbalance** ab Juni di, fr 17:30–18:30 Uhr
- W** **Klang erleben im KlangKokon · Claudia Patz · Rostock**  
Regelmäßige Termine: 2-3 x monatliche  
**Klangkonzerte / Klangreisen**
- X** **Alana & Zahir · Lübeck**  
**Schamanischen Kreis** am 29.4. / 3.6. / 24.6 von 15:00 bis ca. 16:30 Uhr statt. Die Orte sind wechselnd, bitte erfragen.
- Familienstellen mit Christian Schilling** www.familienstellen.org  
**Bremen** 30.6. / 1.7. jew. 10-18 Uhr  
**Berlin** 9.6. / 10.6. jew. 10-18 Uhr

Neu in Rostock

## Klangentspannung im KlangKokon

von Claudia Patz



Klänge sind eine Einladung... Ihnen zu lauschen, in sich zu horchen und den eigenen stillen Raum zu entdecken. Was immer sich dort dann zeigen mag, ob Leichtigkeit und Entspannung, das Gefühl der Geborgenheit oder des Trostes, ein wohliges einfach so sein lassen können und Flügel ablegen... ein Neuordnen wie ein Reset, Heilung...

Das ist es, was ich über die bedingungslosen Klänge in meinem Leben erfahren habe und gerne teilen möchte. Im November 2017 habe ich meine Räume, den KlangKokon, in Rostock eröffnet und biete dort Entspannungsbehandlungen in Form von Klangmassagen mit verschiedenen Körperklanginstrumenten an.

**Klangschalen und Gongs** gehören dazu, ebenso eine Körpertambura und eine Klangliege. Die Schalen werden auf oder um den Körper herum als Klangbad aufgestellt und die Gongs legen einen vielfarbigem Klangteppich auf Dich.

**Die Körpertambura** aus leicht schwingenden Hölzern, die mit 28 Saiten bespannt ist und auf den Oberkörper gelegt werden kann, geht durch das Streichen der Saiten in Resonanz mit Dir.

**Die Klangliege** ist mit 64 Saiten bespannt, die sanft angespielt werden während Du auf der Liege entspannst. Die Hölzer beginnen leicht zu schwingen und dies überträgt sich auf und in Deinen Körper. Die obertonreiche Schönheit der Klänge tut ihr Übriges und Du kannst Dich eingehüllt und geschützt fühlen wie in einem Kokon.

**Regelmäßige Klangkonzerte mit all diesen Körperklanginstrumenten finden im Klangkokon regen An-Klang.**

Bist Du lauschbereit und entspannungsfreudig? Ich freue mich auf Dich.



Claudia Patz · KlangKokon  
Lagerstraße 10, 18055 Rostock  
Tel. 0179 – 5278458 · [www.klangkokon.com](http://www.klangkokon.com)

## Die Sternzeichen im Jahreslauf

von Edda Weisheit

### Der Widder ( 21.03. – 20.04.)

Das Jahr wird neu geboren, wenn bei Frühlingsanfang die Sonne das Tierkreiszeichen Widder betritt. Der Winter ist besiegt, die Tage werden länger. Aufbruchstimmung ist zu spüren. Der Widder, der das Tierkreisjahr eröffnet muss zunächst überleben. Er ist das Zeichen des Uranfangs, der zündende Funke der Urenergie, die blitzschnell und ohne zu überlegen auf alles reagiert. Es ist eine frühlingshaft stürmische Energie, die durch Direktheit, Spontanität, Tatkraft oder auch durch Aggression gekennzeichnet ist. Der Planet Mars ist diesem Sternzeichen zugeordnet, dieser steht für unseren inneren Krieger, der uns die Energie gibt zu überleben.

### Der Stier (21.04. – 20.05.)

Im zweiten Frühlingsmonat verwurzeln sich die jungen Pflanzen immer tiefer in Mutter Erde – Sicherheit in der irdisch-materiellen Welt ist jetzt gefragt. Der Baum mit tiefen Wurzeln ist die Entsprechung – der stierbetonte Mensch möchte ein überschaubares, abgegrenztes Revier finden, eine Gruppe, die Schutz, Wärme und Sicherheit bietet. Dadurch ist er nicht sehr bewegungsfreudig, er liebt die sinnliche Erdverbundenheit

Gesunde Work-Life-Balance in Barth / Darß

## Achtsamkeitskurse

von Gesundheitspraktikerin Sylvia Craemer

*„Du kannst die Welle Deines Lebens nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihr zu surfen!“ Jack Kornfield*

Ein wirksames Gegengewicht in unserem oft überreizten Leben ist die Achtsamkeit. Wir stecken in unseren Routinen fest, der Alltag ist voll gepackt mit vielen Aktivitäten. Selbst im Urlaub soll es uns sofort gut gehen und aller Stress und Ärger soll von uns abfallen.

Wer kennt das nicht? Und irgendein Teil von uns ahnt, dass wir am Wesentlichen vorbeileben? Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn (Begründer der Stress Reduction Clinic) fand einen Weg, die fernöstlichen Praktiken wie Meditation, Atemtechniken und Yoga in ein für Amerikaner und Europäer geeignetes Konzept zu verpacken. Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen und Erleben der eigenen Gedanken, Gefühle Handlungen. Wir gehen in eine völlige Präsenz bei dem was wir gerade tun, halten inne und spüren den Atem. Achtsamkeit bringt uns auf den Boden zurück, so auch in den gesunden Umgang mit z.B. Stress.



Wir können uns besser entspannen, ein stabileres Gleichgewicht entwickeln, Abstand finden zu uns belastenden Themen und so zur Gelassenheit kommen. Achtsamkeit ist für alle Menschen geeignet, insbesondere die für sich Wege suchen, ihre Selbstheilungskräfte und ihre Gesundheit zu erhalten und zu unterstützen. Die Übungen sind so gestaltet, dass man sie zu Hause einsetzen kann.

Meditation wirkt meist schon kurzfristig entlastend und entspannend, schon das langsame und gleichmäßige Atmen führt zu innerer Ruhe, unser Puls und Blutdruck werden ausgeglichener. Längerfristiges und regelmäßiges Üben ist natürlich effektiver. In meinen Achtsamkeitskursen gebe ich Ihnen Anregungen und Begleitung, wie Sie eine gezielte Work-Life-Balance finden können.

• **Achtsamkeitstraining „Achtsam durch den Tag“**  
freitags April 18:00 – 19:00 Uhr im Kurmittelzentrum Zingst

• **Kurs: Achtsamkeitstraining „Ausgeglichen im Alltag“** in der Physiotherapie Wohlgenuss in Zingst, ab 18.04. 18:00 – 19:15 Uhr, 10 Einheiten

Praxis für Gesundheitsförderung, bewusstes Bewegen, Achtsamkeit  
Sylvia Craemer, Gesundheitspraktikerin · Schwalbenweg 11, Barth  
Tel. 038231 – 663161 · [gesundheitspraxis.s.craemer@web.de](mailto:gesundheitspraxis.s.craemer@web.de)

und Naturnähe. Der Planet Venus gehört zum Stier, bei dem auch immer der Selbstwert eine Rolle spielt. Dieser Wert gründet sich meist auf etwas Materielles, ich bin etwas, weil ich etwas habe – sei es Vermögen, schöne Kleider, hübsche Frauen oder ein blitzendes Auto.

### Die Zwillinge ( 21.05. – 21.06.)

Im dritten Frühlingsmonat verzweigen sich die Pflanzen immer mehr, daher das Symbol der Zweifelt für Zwillinge, hier geht es um die Vielfalt und auch um Beweglichkeit. Um sich leicht wie ein Schmetterling überall hinzubewegen, muss der Zwilling an der Oberfläche bleiben, sonst wird er zu schwer. Er kann sich nicht in die Tiefe einlassen. Für ihn geht es mehr um eine neugierige, neutrale Betrachtung der Welt, um das Sammeln und Vermitteln von Wissen und Informationen. Da er sich auf jeden Standpunkt einlassen kann, findet man hier keine eindeutigen Aussagen. Der Planet Merkur herrscht über dieses Sternzeichen und sagt: „Jede Aussage über diese Welt ist genau so richtig, wie sie falsch ist.“

Edda Weisheit, Astrologin  
[www.edda-seelenbilder.de](http://www.edda-seelenbilder.de)