



MITEINANDERSEIN

bio-ostsee · November 2018 bis Februar 2019

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Netzwerk

Neue Koordinatoren gesucht

Seite 2

Heilende Schwingungen

Klang & Musik

Seite 3

MBSR-Kurse in Rostock

Lebensqualität

Seite 5

www.miteinandersein.net/ostsee

Titelmotiv von Carina Leithold · www.mandala-zauber.de


bio-ostsee



Aktuelles aus dem Netzwerk MiteinanderSein Region Ostsee

Neue Koordinatoren gesucht

von Ann König & Uwe Reiher



Rückblick 2018

Auch das Jahr 2018 war im Netzwerk MiteinanderSein wieder ein Jahr voller warmer, herzlicher Begegnungen, sei es bei den Veranstaltungen unserer Partner oder unseren Treffen im Netzwerk: So kamen wir zu einem Treffen im März im **Gut Saunstorf – Ort der Stille** zusammen, wo es um das Meditieren, Tönen und Eintauchen in die Stille ging. Am Strand in Boltenhagen konnten wir im April der wunderbaren **Erzählkunst von Birte Bernstein** lauschen. Im Mai ließen wir uns beim **2. elnam-Erlebnistag** an bunten Ständen als auch bei tänzerischen, singen- und schwingenden sowie schamanischen Workshops im **Elfenhof Viezen** verzaubern. In **Susanne Reiters Garten** bestaunten wir im Juni die Vielfalt von Wildpflanzen in ihrem artenreichen Naturgarten. Der Abschluss in diesem Jahr war im Oktober ein Treffen bei **Claudia Patz in ihrem KlangKokon in Rostock** – bei dem wir uns auf die tiefgehenden Schwingungen von Gongs, Klangschalen und Elfenharfen einließen. Welch bereichernde, inspirierende und Herz öffnende Momente im Austausch mit Gleichgesinnten waren das. Dafür ein großes Dankeschön an alle Gastgeber und Teilnehmer.

Wer gern im Jahr 2019 (wieder) einmal Gastgeber für ein Netzwerktreffen sein und interessierten Teilnehmern seine Räumlichkeiten und Angebote vorstellen möchte, kann sich gern bei uns melden.

Impressum

Herausgeber: Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756-879730, 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

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

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.

Netzwerk-Koordinatoren gesucht

An der Ostsee stehen Veränderungen an: Nach fast fünfjähriger Netzwerkarbeit mit Aufbau, Organisation und Betreuung hat sich Mona Gärtner entschieden, ihre Tätigkeit als Netzwerk-Koordinatorin Ende Dezember 2018 abzugeben. Ab dem nächsten Jahr wird dann ein neuer Koordinator oder mehrere Koordinatoren für das Netzwerk an der Ostsee zuständig sein. Mona wird weiterhin gern bei Fragen unterstützen und zu gegebener Zeit in anderer Form im Netzwerk wieder aktiv mitwirken. Sie freut sich auf das, was kommt und möchte gern mit Dir, falls Ihr Euch kennt, in Verbindung bleiben.

Damit das Netzwerk an der Ostsee weiter bestehen und wachsen kann, braucht es jetzt viel gute Energie und neue begeisterte Hände, die die Fäden an der Ostsee zusammen halten. Die Netzwerkarbeit bietet große Chancen für die regionale und auch persönliche Entwicklung. Dies geht mit einer höheren Aufgabe einher: „Bewusste Menschen zu verbinden und sie mit ihrem ganzheitlichen Denken und ihren Angeboten zum gemeinsamen Austausch anzuregen, damit sich etwas Größeres, Friedliches und Nachhaltiges für die Region entwickeln kann.“

Das Ostsee-Netzwerk erstreckt sich momentan von Lübeck bis nach Usedom. Es wäre wünschenswert, wenn sich mehrere lokale Koordinatoren die Regionen bzw. Städte aufteilen, wie z.B. Raum Lübeck, Wismar, Schwerin, Rostock, Rügen und Usedom.

Voraussetzungen, Aufgaben und Chancen:

- eine offene, natürliche, gesundheitsbewusste und spirituelle Lebenseinstellung
- Kontaktfreudigkeit und der Wunsch, bewusste Menschen zu verbinden

- Offenheit für alle Bereiche und Themen des (spirituellen u. natürlichen) Lebens
- Freude am Organisieren und Durchführen von Netzwerktreffen, Jahreskreisfesten, etc.
- als Ansprechpartner für die regionalen Netzwerkpartner fungieren
- Freude am Texten (und Fotografieren) für unseren blog und Zusammenstellen der E-Mail-Rundbriefe
- Hilfe beim Verteilen der Magazine
- Zuverdienstmöglichkeit auf Provisionsbasis

Newsletter-Anmeldung

Durch unsere Newsletterumstellung aufgrund der DSGVO könnte es sein, dass Du die erforderliche Bestätigung übersehen hast und nun keine Rundbriefe mehr erhältst. Oder bist Du neu in unserer Runde und möchtest regelmäßig informiert werden? Unsere Rundmails werden 1-2 mal im Monat versandt – bitte melde Dich dafür über unsere Webseite an. Neu ist hierbei, dass Du über „Einstellungen bearbeiten“ die für Dich interessanten Regionen selbst auswählen kannst.



Einsendeschluss für die nächste MITEINANDERSEIN-Ostsee-Ausgabe ist der 1.2.2019.

Wir wünschen nun viel Freude beim Lesen dieser Winterausgabe und eine schöne, besinnliche Übergangszeit.

Kontakt: Ann König & Uwe Reiher, Netzwerkleitung
Tel. 0176-56892679 und 037756-879730
E-Mail ostsee@miteinandersein.net
www.miteinandersein.net/ostsee

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 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr, die genauen Konditionen bitte der aktuellen Preisliste entnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 03 77 56 – 87 97 30 (vormittags), Mobil 0176 – 56 89 26 79

E-Mail ostsee@miteinandersein.net



Fünf Jahre erfolgreiche Netzwerkarbeit Ein großes Dankeschön an Mona

von Ann König und Uwe Reiher

Die bisherige Netzwerk-Koordinatorin Mona Gärtner wird ihre Arbeit Ende des Jahres beenden. Wir möchten ihr hiermit aus tiefstem Herzen – auch im Namen der Netzwerkpartner – für ihre Arbeit danken. Sie hat entscheidend dazu beigetragen, dass ein Miteinander wie in Sachsen auch an der Ostsee möglich ist. In einer neuen Region mit dem Vernetzen zu beginnen braucht viel Kraft, Ausdauer, Zeitaufwand, Geduld und das Gefühl, etwas für eine größere, gute Sache zu tun. Das hat sie erfolgreich und dankbar gelebt: Viele Menschen in der Ostseeregion sind nun begeistert von dieser MiteinanderSein-Idee, weil das verbindende Gemeinschaftsgefühl uns stärkt und Zuversicht bringt.

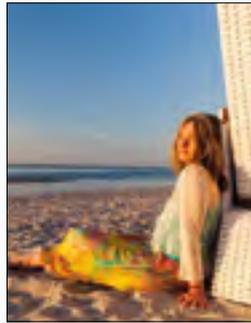


Foto: Michael Weise

Mit der Vernetzung von Lübeck bis Usedom ließ es sich Mona nicht nehmen, auch zu den weit entfernten Netzwerktreffen zu fahren, die MiteinanderSein-Idee zu verbreiten, wunderbare Menschen kennen zu lernen und diese weiter zu empfehlen. Besondere Netzwerk-Veranstaltungen waren die beiden elnam-Erlebnistage, die Mona mit viel Herzblut und der Hilfe des Netzwerks geplant und erfolgreich organisiert hat. Nun gab es bei ihr einige persönliche Veränderungen und es öffneten sich neue Türen. Für ihre Neuausrichtung und Entwicklung wünschen wir Mona ganz herzlich viel Freude, Glück und Erfüllung auf ihrem weiteren Weg.

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, Planetenschalen und Gongs gehören dazu, ebenso eine Körpertambura, Klangliege, Kristallpentonia u.v.m.:

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 oertonreiche Schönheit der Klänge tut ihr Übriges und Du kannst Dich eingehüllt und geschützt fühlen wie in einem Kokon.

Die Kristallpentonia mit ihren reinen Klängen aus Bergkristallröhren lässt Dich, von ihren Klangfäden berührt, Leichtigkeit empfinden.

Regelmäßige Klangkonzerte mit all diesen Körperklanginstrumenten finden im Klangkokon regen An-Klang. Bist Du lauschbereit und spannungsfreudig? Ich freue mich auf Dich.

Termine zur Klangmassage nach Vereinbarung und Verkauf von Klanginstrumenten im KlangKokon als „Lädchen der schönen Klänge“ immer montags von 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung.

Claudia Patz · KlangKokon · Lagerstr. 10, 18055 Rostock
Tel. 0179–5278458 · info@klangkokon.com
www.klangkokon.com und Facebook



Singen, Schwingen, Meditieren Sing- und Musik-Events

mit Jamie St Clair und Arpita Hamilton



Über viele Jahre schon verbinden wir Musik mit Meditation. Wir haben verschiedene Workshops und Events kreiert, in denen wir unsere Freude am Musizieren und Meditieren mit anderen teilen möchten.

Singen, Stille, Freude – Mitsing-Event

Jamie und seine Gitarre bieten durch das gemeinsame Singen die Erfahrung von Gemeinschaft, Lebensfreude und Stille. Singen bringt Freude und öffnet unsere Herzen!

Satsang Meditation mit Live-Musik

Satsang bedeutet soviel wie „sich in der Wahrheit treffen“. Wir geben den Raum dafür in dieser 1-stündigen Meditation, in der sich Live-Musik, kurze Geschichten aus dem Zen und Stille abwechseln.

Klang & Stille

Die meditativen Klänge von Tamboura, Swarmandel und tibetischen Klangschalen kreieren mit ihren Schwingungen einen lebendigen Raum der Stille und helfen uns, zur inneren Ruhe zu kommen.

Nächster Workshop: 24.2. – 01.03.2019: Singen, Schwingen, Meditieren
Musik und Meditation als Urlaubspauschale im Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen, www.gutshaus-stellshagen.de

Mehr Infos über uns gibt es auf unserer Webseite: www.silenceinsound.net

Akustische Ausrichtung – Hörtraining Über das Hören erfahren wir die Welt

von Regine Häderle

Leistungsdruck, Alltagsstress, Sorgen, Ängste – wer kennt dies nicht. Muskelverspannungen sind daraufhin oft die Folge. Eine veränderte oder eingeschränkte Hörwahrnehmung kann auftreten; d.h. eine Dysbalance links/rechts, generelle Hörschwäche, Orientierungsschwierigkeiten, Tinnitus.

Über ein individuell gezieltes Hörtraining mit dem Naturschallwandler® wird hier die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Bewusstes Wahrnehmen und die Ausrichtung unserer Körperachsen kann nun unsere Hörregeneration unterstützen, um:

- räumlich zu differenzieren,
- Geräusche schneller zu erkennen,
- Lautstärken wieder richtig einzuschätzen,
- Sprache aus Lärm herauszuhören und zu verstehen.



Besseres Hören bedeutet mehr Wohlbefinden sowie Einklang für Körper, Geist und Seele.



HÖRREGENERATION
HÄDERLE

HÖRREGENERATION HÄDERLE · Regine Häderle
Dorf 15, 18246 Moltenow
Tel. 038464–227264
hoerregeneration-haederle@gmx.de



Himmel und Erde auf ayurvedische Art

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Viele kennen das Rezept „Himmel und Erde“ auf traditionelle Mecklenburger Art mit Blutwurst und Speck – nicht jedermanns Sache. Mit Gewürzen und Ghee zubereitet findet diese vegane Variante bestimmt seine Liebhaber! Die Joghurt-Soße mit Minze, in der ayurvedischen Küche „Raita“ genannt, passt hervorragend dazu.

- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Ghee oder Sesamöl
- je 250 g Kartoffeln und Süßkartoffeln
- je 250 g Birnen und Äpfel
- je 1 TL Kreuzkümmelsamen, Kurkuma und Koriander gemahlen
- Steinsalz
- 1-2 EL Sesamkörner

Zubereitung

1. Die Zwiebeln häuten, in Spalten schneiden, mit Ghee oder Sesamöl in einer Pfanne halb gar dünsten.
2. Die Kartoffeln schälen, in möglichst dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.
3. Äpfel und Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Schnitz schneiden – dazugeben.
4. Die gedünsteten Zwiebeln darüber verteilen. Mit den Gewürzen und Salz bestreuen, mit Ghee beträufeln.
5. Zum Schluss Sesam darüber streuen und 30–40 Minuten bei 170 Grad backen, bis alles weich ist.

Das Zentrum zur Förderung von Agnihotra

Die Veden und der Homa-Hof in Heiligenberg

von Bärbel Kirschke

Im August hatte ich Gelegenheit, drei Tage auf dem Homa-Hof in Heiligenberg zu verbringen, in der Nähe von Überlingen am Bodensee. Ich wurde sehr gastfreundlich aufgenommen und bezog mein Quartier in einem Wohnwagen mit freiem Blick über das weite Land – bei herrlichem Sommerwetter das reinste Vergnügen! Ich wurde eingeladen, an den täglich stattfindenden Feuerzeremonien teilzunehmen und durfte mithelfen, ein Basisseminar zum Erlernen von Agnihotra für 60 Teilnehmer vorzubereiten und durchzuführen. Bei der gemeinschaftlichen Pflege der Gemüsebeete war ich ebenso aktiv wie bei der Trocknung von frischem Kuhdung (stinkt gar nicht) und dem anschließenden Verpacken in Kartons. Der Kuhdung ist ein wichtiger Bestandteil für das Agnihotra-Feuer und wird von hier aus europaweit verschickt.

Die Art und Weise, wie diese Menschen ihr Leben und Wirken in den Dienst der guten Sache stellen, hat mich nachhaltig tief beeindruckt. Der Homa-Hof, einzigartig in Europa, steht für diese Ziele:

- wirksamen und aktiven Umweltschutz leisten,
- eine Quelle für gute und energiereiche Lebensmittel schaffen,
- allen die Möglichkeit bieten, die harmonisierende Wirkung von Agnihotra auf Körper, Geist und Seele zu erleben,
- wissenschaftliche Untersuchungen mit Agnihotra unterstützen,
- das Wissen mit allen teilen, die sich, anderen und der Erde helfen wollen.

1988 auf Initiative von Horst Heigl mit einer Gruppe von engagierten Menschen gegründet, trägt sich der eingetragene Verein durch freiwillige Mithilfe, Unterstützung durch Fördermitglieder und Spenden. Die Mitglieder bewirtschaften den Hof auf einer Fläche von mehreren Hektar ehrenamtlich in ihrer Freizeit: www.homa-hof-heiligenberg.de



Homa-Therapie ist ein Bereich aus der Wissenschaft der Bioenergie, wie sie in den Veden beschrieben wird. Sie beruht auf dem Prozess der Umwandlung bzw. Entfernung von toxischen Zuständen in der Atmosphäre mittels vedischer Feuertechniken, Homa oder Yagna

genannt. Agnihotra ist die grundlegende und wichtigste Feuerzeremonie. Daneben gibt es weitere einfache Yagnas, wie das OM Tryambakam-Homa, welches am Homa-Hof ebenfalls seit 30 Jahren täglich praktiziert und weitergegeben wird. Der zentrale Gedanke in der Homa-Therapie lautet:

„Heile die Atmosphäre und die Atmosphäre heilt Dich.“

Durch das Praktizieren von Yagnas kann der in unserer Zeit herrschenden Umweltverschmutzung, welche die Erde und alle Lebewesen stark belastet, entgegengewirkt werden. Es werden Vorgänge eingeleitet, die reinigend und harmonisierend auf die Luft und die gesamte Atmosphäre, auf Wasser und Erde im materiellen wie auch im feinstofflichen Bereich wirken. Wir schaffen damit einen harmonischen Energiekreislauf, der sich positiv auf das Energiesystem von Mensch und Natur auswirkt. Zusammen mit der Schöpfung wurden Gesetzmäßigkeiten geschaffen, die ein Leben in Harmonie, Wohlstand und Frieden auf Erden gewährleisten. Das Wissen darüber wurde einst von weisen Rishis (Sehern) gehört und mündlich überliefert, bis es in Schriftform festgehalten wurde – die Veden entstanden. Sie sind in der Sanskritsprache übermittelt und verfasst. Das Wort Veden stammt von der Sanskritwurzel „Vid“ und bedeutet Wissen.

Die insgesamt vier Bücher der Veden gelten als der älteste der Menschheit bekannte Wissensschatz und sind ein weltweites Erbe. Die vedischen Hymnen wurden 2003 von der UNESCO in die Sammlung der Meisterwerke des mündlichen und immateriellen Erbes der Menschheit aufgenommen und 2008 in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit übernommen.

Die vedische Wissenschaft beruht u. a. auf dem Wissen, dass alles Geschaffene auf Schwingungen basiert und miteinander verbunden ist. Dadurch ist es möglich, durch die richtige Resonanz auf alles einen positiven Einfluss zu nehmen. Einen



großen Stellenwert nehmen die Feuertechniken (Homa, Yagna) ein. Feuer diente schon immer als Mittler zwischen dem Menschen und den höheren Kräften, von denen unser Wohlergehen abhängig ist.

Ayurvedische Koch- und Backkurse mit Bärbel Kirschke

- 17. und 18.11.2018 Backen für Advent und Weihnachten
- 2.12.2018 Weihnachtsmenü Ayurvedisch-vegetarisch (auf Wunsch vegan)
- 8.12.2018 Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß
- 20.1.2019 Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten
- 26.1.2019 Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß 10 – 13 Uhr
- 23.2. und 24.2.2019 Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten



Bärbel Kirschke · Ayurveda-Therapeutin
Massagen, Ernährungsberatung
und Kochkurse, Amnanda-Kuren
19065 Gneven, Kastanienweg 9
Tel. 03860–5015014
www.ayureda-schwerin.de



MBSR – mindfulness-based-stress-reduction

Achtsamkeit im Gesundheitswesen

von Elisabeth Heller

Was verstehen wir unter Gesundheit?

Die Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) lautet: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Abhängig von individuellen, historischen und kulturellen Aspekten gibt es jedoch viele Antworten auf diese Frage. Macht die Unterscheidung in „gesund sein“ und „krank sein“ überhaupt Sinn – oder kann beides gleichzeitig da sein? Kann ich trotz meiner Unzulänglichkeiten, Erkrankungen und Schmerzen gesund und vielleicht sogar glücklich sein?

Was verstehen Sie unter „Gesundheit“?

Wie können wir selbst unsere Gesundheit beeinflussen und wie wirkt sich Achtsamkeit aus? Die meisten Menschen sind bestrebt, „gesund zu leben“ und ihnen ist bewusst, dass Ernährung und ausreichende Bewegung hierfür von großer Bedeutung sind. Das alleine scheint jedoch nicht auszureichen, um sich gesund zu fühlen und im Einklang mit sich und den äußeren Lebensbedingungen zu sein. Hinzu kommen unsere inneren „Saboteure“ wie Ignoranz, Kritik, Bequemlichkeit, Unzufriedenheit, die uns daran hindern, gut für uns zu sorgen. Durch Achtsamkeit können wir lernen, unsere Verhaltensmuster und deren Hintergründe zu erkennen und – wenn wir dies möchten – sie zu verändern.

Warum Menschen Achtsamkeits-Kurse besuchen:

- Überlastung, aber auch Unterforderung
- Leidensdruck durch Krankheit, Schmerzen, Schlafstörungen
- das Gefühl, fremdbestimmt im „Autopilot-Modus“ zu leben
- Unzufriedenheit, Enttäuschung
- Beziehungsproblemen (privat, beruflich)
- Rastlosigkeit – „Gedankenkarussell“
- Wunsch zu Veränderung und Steigerung der Lebensqualität

Warum ich Achtsamkeit in Form von MBSR-Kursen unterrichte

Als niedergelassene Kieferorthopädin mit dem Schwerpunkt „Ganzheitliche Kieferorthopädie“ kommen Patient*innen nicht ausschließlich mit dem Wunsch zur Zahn-/Kieferstellungskorrektur in unsere Praxis, sondern auch aufgrund von Schmerzsymptomen (Kiefergelenks- & Rückenbeschwerden, Ohrgeräusche, Schwindel...). Vielen konnten wir zusammen mit anderen Kollegen durch interdisziplinäre Therapien helfen. Bei anderen wiederum scheinen selbst umfangreiche Therapien mit Kiefergelenksschienen und begleitenden Maßnahmen wie Ohrakupunktur und Physiotherapie jedoch nicht auszureichen. Daher habe ich nach unterstützenden Möglichkeiten gesucht, die Betroffenen aktiv an ihrer Selbstheilung zu beteiligen, Hintergründe und Zusammenhänge von körperlichen Symptomen und dessen tieferen Ursachen zu erforschen und einen anderen Umgang mit den Beschwerden zu erlernen.

Da Meditation und Körperübungen wie Yoga und QiGong schon seit vielen Jahren fester Bestandteil meines Lebens sind, habe ich mich zur MBSR-Lehrerin ausbilden und zertifizieren lassen, um diese wertvollen „Techniken“ weitergeben zu können. MBSR (mindfulness-based-stress-reduction – entwickelt von Prof. Jon Kabat-Zinn) ist eine (neuro)wissenschaftlich gut erforschte und anerkannte Methode aus der fernöstlichen Achtsamkeitstradition zur Stressreduktion, Schmerzbewältigung und Steigerung der Lebensqualität. Aufgrund zahlreicher internationalen Studien, die die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR belegen, werden Achtsamkeitspraktiken bereits in vielen Kliniken, Firmen und Schulen angeboten.

Ist dieser Kurs etwas für mich und was erwartet mich bei einem MBSR-Kurs?

Der 8-wöchige MBSR-Kurs beinhaltet Übungen für Geist und Körper. Des Weiteren werden theoretische Grundlagen aus der Psychologie und



Stressforschung vermittelt. Durch das Erkennen gewohnheitsmäßiger Verhaltensmuster kann ein anderer Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen erlernt werden, um gelassener, bewusster und selbstbestimmter zu leben. Die alleinige wöchentliche Teilnahme an einem Kurs, ohne das tägliche Praktizieren zu Hause, bringt jedoch nicht all zu viel. Entscheidend ist vor allem die Bereitschaft, sich über einen Zeitraum von 8 Wochen Zeit zu nehmen für sich selbst (wenn möglich, täglich 40-60 min) und die Offenheit, sich auf etwas Neues einzulassen. Das ist durchaus eine Herausforderung!

Die Kurse biete ich als MBSR-Lehrerin (unabhängig von meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Kieferorthopädin) an. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bei Interesse an einer Kursteilnahme findet zunächst ein persönliches Vorgespräch (unverbindlich und kostenlos) statt, um herauszufinden, ob der Kurs für Sie geeignet ist und Ihren Vorstellungen und Erwartungen entspricht.

Elisabeth Heller · Fachzahnärztin für Kieferorthopädie & zertifizierte MBSR-Lehrerin in Rostock
E-Mail: acht.sam@icloud.com
www.achtsam-mbsr.de

Auch in trockenen Zeiten

Blühende Gärten mit einheimischen Wildpflanzen

von Susanne Reiter

Der Sommer 2018 war ein Sommer, wie er im Buche steht: Sonne und Wärme satt. Nur minimale Regenmengen versorgten die durstige Pflanzenwelt. Doch auch ohne Beregnung gab es blühende Gärten; einheimische Wildpflanzen der natürlich trockenen Standorte blühten trotz Trockenheit und nutzten effektiv das wenige Wasser. Daher konnte ein naturnah gestalteter Garten auch in diesem Sommer blühen und hungrige Insekten mit Nahrung versorgen.

Es gibt mehrere Pflanzengruppen, die Strategien entwickelt haben, um auch unter trockenen und sonnigen Bedingungen zu wachsen und zu blühen. Sie besetzen diese Nischen in der Natur und können dies natürlich auch im Garten.

Gewürz- und Heilkräuter wie Rosmarin,

Lavendel, Salbei, Thymian und Oregano sind größtenteils bekannte Sonnenanbeter. Sie haben kleine Blätter und teilweise eine silbrige Farbe, um sich vor zu viel Sonne zu schützen und möglichst wenig Wasser zu verdunsten.

Die silbrige Behaarung einer Königskerze zum Beispiel kennzeichnet sie als Pflanze, der Trockenheit nur wenig ausmacht. Zypressenwolfsmilch und Leinkraut haben nadelförmige Blätter und fühlen sich auf sandigen, trockenen Böden sehr wohl. Das Leinkraut blüht im Hochsommer gelb und sieht wie ein kleines Löwenmäulchen aus.

Wegwarten zeigen ihre wunderschönen blauen Blüten im Hochsommer nur vormittags. Auch die heimische Grasnelke ist von der Trockenheit



unbeeindruckt und blüht von Mai bis September mit kleinen rosafarbenen Blütenkugeln. Zusammen mit der rundblättrigen Glockenblume schmückt sie die trockenen Bereiche im Garten.

Susanne Reiter
Naturnahe Gartengestaltung
Dorfplatz 2 · 19205 Stöllnitz
Tel. 03885 – 183095
www.susannereiter.de





ELPH „Easy Life Program for Harmony“ Weg des Herzens nach Mhaádeii

von Cathrin Balzersen

ELPH ist ein Weg zur Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentfaltung, der Dich durch eine ganzheitliche Betrachtung des Lebens in einen Harmonisierungs- und Bewusstwerdungsprozess führt. Das Leben verstehen lernen ist ein Ziel der Mhaádeii-Lebensschule. Du erlebst Eigenverantwortung weniger als Last und den Alltag zufriedener, freudvoller und harmonischer. So dient eine bewusste und achtsame Lebensgestaltung dem inneren Frieden, der persönlichen Freiheit, einem gesunden Körpergefühl und natürlicher Lebensfreude.

Die Mhaádeii-Lebensschule richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten, bewältigen oder neu ordnen möchten, um Harmonie, Freiheit und Zufriedenheit in sich spüren oder Liebe leben und geben zu können. Sie unterstützt, hilft und stärkt Menschen, die aus einer persönlichen, beruflichen oder gesundheitlichen Krise herausgeführt werden möchten. Hinter jedem Symptom liegt eine Ursache aus mentaler, seelischer oder psychischer Thematik, die benannt, behandelt und ins Bewusstsein-Sein geholt werden möchte und mit Hilfe von ELPH besser als Ausdruck eines Ungleichgewichtes zwischen Körper, Geist, Seele und Psyche wahrgenommen werden kann.

Als Mhaádeii-Schülerin und zertifizierte ELPH-Beraterin/Coach begleite ich Dich gern auf Deinem persönlichen Weg! Von Herzen, Cathrin Balzersen.



Weitere Infos unter: www.cba-lebensberatung.de

Cathrin Balzersen
Fulgengrund 33, 18211 Retschow
Tel. 038203-429166 / Mobil 0172-4118061
cathrin@cba-lebensberatung.de

Systemische Aufstellungen und Baubiologie Damit die Liebe wieder fließen kann

von Michael Karpa

Was braucht es für unser Glücklich-Sein? Dass die Liebe in uns, durch uns und von uns ungehindert fließen kann. Die Blockaden, die sie daran hindern, spüren wir als Symptome des Unwohlseins oder einer Krankheit. Die Ursachen können vielfältig sein. So können wir von Traumata unserer Vorfahren, sogenannte epigenetische (ererbte) Störungen übernommen haben, welche unser Fühlen und Handeln aus dem Unterbewusstsein heraus steuern. Wir können in einem ungesunden Umfeld wohnen und arbeiten, sodass unsere Biologie durch Gifte, Elektromog, Entitäten oder geopathogene Störzonen geschädigt wird.



Damit die Liebe wieder fließt, kann ich als Baubiologe und Familienaufsteller verschiedene Ursachen aufdecken, auflösen oder zu deren Beseitigung raten. Um z. B. den Körper von Giften zu befreien, verweise ich natürlich an einen Heilpraktiker oder Arzt, der damit Erfahrung hat.

Wird ein Schlafplatz von zu viel Elektromog bestrahlt, hilft oft eine Netzfreeschaltung für die Nacht oder das Entfernen der Quelle. Danach gibt es ruhigeren und erholsameren Schlaf.

Bei einer Aufstellung kann es sein, dass in einer Partnerschaft einer den anderen besser sehen kann, nachdem sich zeigte, dass ihm ein Geschwister fehlte. Eventuell war es früh verstorben oder konnte nicht zur Welt kommen. Danach kann die Liebe viel besser fließen. Gerade bei der Aufstellungsarbeit ist dies als Erlösung unmittelbar zu spüren.



Michael Karpa
Johannesstr. 15, 19053 Schwerin
familienstellen-in-schwerin.de
heiles-haus.de

Raum Hamburg

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

Raum Lübeck

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

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

Raum Nordwestmecklenburg

Mona Gärtner · Koordination Netzwerk (bis Dezember 2018) · Damshagen ☎ 0157-38656040

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

Funknflug 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@funknflug-erzaehlkunst.de · www.funknflug-erzaehlkunst.de

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

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, 23946 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

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

SEELENDO · Klang- und Meditationsdom Ulrike Podehl-Stock · Körpertherapeutin, Fastenleiterin (AGL), Klangmassagepraktikerin und anerkannte Heilerin (DGH e.V.) ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin · ☎ 03881-7584970 · www.seelendo.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

Raum Schwerin

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

Ganzheitliche liebevolle Lebensberatung · Michael Karpa · Systemische Aufstellungsarbeit, Baubiologische Begutachtung ☒ Johannesstr. 15, 19053 Schwerin · ☎ 0179-

2435501, familienstellen-in-schwerin.de und heiles-haus.de

Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. Massagen, Ernährungsberatung und Kochkurse, Ammanda-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

Raum Rostock

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 · Fulgengrund 33, 18211 Retschow · ☎ 038203-429166 · www.cba-lebensberatung.de

Klang erleben im KlangKokoon · Claudia Patz Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körperpantambura, Klangliege, Klangkonzerte, Klangreisen, Klang und Lyrik · ☒ Lagerstrasse 10, 18055 Rostock · ☎ 0179-5278458 www.klangkokoon.com

Systemische Beratung Rostock · Elke Koepen · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiearbeit ☒ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock ☎ 0160-94630033 · Veranstaltungsort: Praxis „menschensinder“ 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 · **Vortragsort:** Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29, Rostock-Evershagen

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck – Pomm · Bio-Hotel, Vegane Elfenkaststube, 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

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

Praxis ganzheitliche Gesundheitsberatung Katharina Wittenburg · Dipl. Ing. Pharmazie; Pflanzenheilkunde, Heilpilze, orthomolekulare Therapie, Geistheilung Kontakt und Info zu philippinischen Heilern ☒ Siedlerstr. 11A, 18299 Dolgen am See, ☎ 0173-2314103 · katharina-wittenburg.de

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

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

Halbinsel Fischland-Darß-Zingst

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

Mecklenburgische Schweiz

SINNBILD · Zentrum für ganzheitliche Lebensgestaltung · **Heike Schubert & Thilo Lars Schubert** · ☒ Schlossweg 1,



17168 Lelkendorf · ☎ 039956–29581, 01590–2409206 info@sinnbild.org, info@fasten-gesundsein.de, www.sinnbild.org, www.fasten-gesundsein.de

Vorpommern Greifswald

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

Gesundhaus Klatschmohn in Rieth · Silke Wendt · Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Kochkurse, Seminare, Vitalwochen, Fastenwochen nach Dr. Otto Buchinger, Basenfastenwochen, Unterkünfte Silke Wendt, Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth · ☎ 039775–20737 info@klatschmohnhaus.de, www.gesundurlaub-klatschmohn.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

TERMINE

NOVEMBER 2018

Freitag, 09.11.2018

9.–16.11. **Fastenwoche im Herbst** mit Silke Wendt · Rieth · S

9.–11.11. **Klangschalenmassage-Seminar** mit Dörthe Andres · Viezen · M

Samstag, 10.11.2018

10:00 bis 18:00 Uhr **Stärke Deine Medialität – entdecke die geistige Welt** mit Silke Storeck Viezen · M

19:00 Uhr **Erzählkunst und Musik - Märchen und Cello** mit Birte Bernstein · Schatzcafé, Wakenitzstr. 14, 23564 Lübeck · B

Dienstag, 13.11.2018

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Es war ein falsches Wort - Ursache, Diagnose und Therapie schwerer Krankheiten** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · L

Donnerstag, 15.11.2018

20:00 Uhr Vortrag **Astrologie – Was uns die Tierkreiszeichen über uns erzählen** mit Edda Weisheit · Stellschagen · D

Freitag, 23.11.2018

Freitag 18.00 - Sonntag 16.00 Uhr **Veganer Kochkurs** mit Jörg Laß & Dörthe Andres · Viezen · M

Donnerstag, 29.11.2018

20:00 Uhr **Sanfte Gelenklockerung – praktische Einführung** mit Manfred Hendrich · Stellschagen · D

DEZEMBER 2018

Samstag, 01.12.2018

14:00 Uhr **Adventsgesteck basteln** mit Susanne Küster · Viezen · M

20:00 Uhr Bildervortrag **Die sieben Chakren – Zentren unserer Lebensenergie** – Wie ich sie erkennen und stärken kann, mit Wolfgang Loh Stellschagen · D

Sonntag, 02.12.2018

10:00 bis 15:00 Uhr **Weihnachtsmenü Ayurvedisch-vegetarisch** (auf Wunsch vegan) mit Bärbel Kirschke · Gneven · I

Samstag, 08.12.2018

13:00 bis 14:30 Uhr **Klangschalenmeditation** mit Dörthe Andres · Viezen · M

20:00 Uhr Vortrag **Focusing: auf die Stimme des Körpers hören** mit Georg Buchheit · Stellschagen · D

Sonntag, 09.12.2018

20:00 Uhr **Erzählkunst Deines Glückes Schmied** mit Erzählerin Birte Bernstein · Café Miluh, Klütz · B

Dienstag, 11.12.2018

14:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Mein Breuss – Lehren für meinen Therapieweg** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · L

Samstag, 15.12.2018

15. und 16.12. **„Auf dem Lichterpfad der Waldwichtel und Zwerge“** Ein Waldspaziergang im Winter für Familien mit Birte Bernstein Grevesmühlen · B

Samstag, 22.12.2018

15:00 Uhr **Wintersonnenwende** – Glücksamulette anfertigen und weihen auf dem Elfenhof mit Dörthe Andres · Viezen · M

Donnerstag, 27.12.2018

20:00 Uhr **Die „Zwischen-den-Jahren-GALA 2018“ im Café Miluh** mit Erzählerin Birte Bernstein · Klütz · B

Samstag, 29.12.2018

20:00 Uhr **Märchen, Erzählkunst und Wismarer Sagenbilder** mit Erzählerin Birte Bernstein · Schabellhaus Wismar · B

JANUAR 2019

Samstag, 05.01.2019

20:00 Uhr Vortrag **Focusing: auf die Stimme des Körpers hören** mit Georg Buchheit · Stellschagen · D

Montag, 07.01.2019

7.–8.1. **Abhyanga – Erlernen der ayurvedische Ölmassage in Theorie und Praxis** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · I

Samstag, 12.01.2019

20:00 Uhr Bildervortrag **„In der Ruhe liegt die Kraft“** Was die Organe Blase und Niere mit tiefer Entspannung und Regeneration zu tun haben, mit Wolfgang Loh · Stellschagen · D

TERMINE NOVEMBER 2018 BIS FEBRUAR 2019

Donnerstag, 17.01.2019

20:00 Uhr Vortrag **„Stressabbau durch Achtsamkeit“** mit Georg Buchheit · Stellschagen · D

Samstag, 26.01.2019

20:00 Uhr Bildervortrag **Die sieben Chakren – Zentren unserer Lebensenergie** – Wie ich sie erkennen und stärken kann, mit Wolfgang Loh Stellschagen · D

FEBRUAR 2019

Samstag, 09.02.2019

20:00 Uhr Bildervortrag **Der Hitzkopf kriegt den Kopfsalat** Individuelle Ernährung nach den Fünf Elementen für jeden Konstitutionstyp, mit Wolfgang Loh · Stellschagen · D

Samstag, 23.02.2019

20:00 Uhr **Chakra-Erlebnis - Eine musikalische Reise in die Welt der sieben Chakren** mit Bildern, Musik und Tanz mit Wolfgang Loh Stellschagen · D

Donnerstag, 28.02.2019

20:00 Uhr **Rebalancing Fasziennmassage, die Kraft bewusster Berührung** Vortrag und Demo über tiefe Bindegewebsmassage mit Manfred Hendrich · Stellschagen · D

Alle Angaben ohne Gewähr.

REGELMÄSSIGE TERMINE

Ayurvedische Koch- und Backkurse mit Bärbel Kirschke · Schwerin · I
Backen für Advent und Weihnachten 17. 11. / 18.11. jeweils 10–16 Uhr
Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß mit Bärbel Kirschke 8.12. / 26.1. jeweils 10–13 Uhr
Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten mit Bärbel Kirschke 20.1. / 23.2. / 24.2. jeweils 10–15 Uhr

Aufstellungsseminare mit Michael Karpa 29.11. / 31.1. / 28.2. jew. 19 Uhr · Schwerin · H

Klangdom Seelendo Parin · F Meditation „Der Dom schwingt“ jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:30 Uhr
Naturschallwandler Meditation freitags
Klangmeditation samstags, 20:30 Uhr

Systemische SELBST-Integration – Vorstellung dieser Methode mit Elke Koeppen jeden 1. Mittwoch im Monat 7.11. / 5.12. jew. 19–21 Uhr Rostock · K

Kurse auf dem Elfenhof Viezen · M Yoga montags 17:30 und 19:15 Uhr
Elementekurs – Feen, Elfen, Anderswelt Kurs I 15.11. / Kurs II 16.11. jew. 17:30–19:30 Uhr

Familienstellen mit Christian Schilling · www.familienstellen.org · Berlin: 17.11. / 18.11. / 16.2. / 17.2. // Bremen: 9.3. / 10.3. jew. 10-18 Uhr

Neuer Ausbildungskurs HeilpraktikerIn für Psychotherapie

mit Katrin Apitz

Rostock · Start am 08.11.2018

- berufsbegleitend, 10 Module, monatlich donnerstags 14–20 Uhr, 2 Module Freitag 14–20 Uhr + Samstag 10–16 Uhr
- psychiatrisches Wissen und Prüfungsvorbereitung für Interessierte und zur Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung beim Landesgesundheitsamt u.a. in Rostock



Leipzig · Start am 21.11.2018

- berufsbegleitend, 10 Module, monatlich mittwochs, jew. 9–14 Uhr
- psychiatrisches Wissen und Prüfungsvorbereitung für Interessierte und zur Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung beim Landesgesundheitsamt in Görlitz

Kursleitung: Katrin Apitz – HP Psychotherapie · Infos, Flyer & Anmeldung: Tel. 01577–4911297 jeelion@web.de

Ostseebad Boltenhagen 2019

Malen und zeichnen an der Ostsee

mit Birgit Schön-Schneider

Workshop „Fotorealistische Malerei 2019“

an der Ostseeküste, Boltenhagen, 01.–05. April 2019



Weitere Workshops „Einführung in die See- und Marinemalerei“

5-Tages Workshops mit Birgit Schön-Schneider. Es wird im Atelier und draußen gemalt. Termine: Juni und September 2019

Individuelle Termine für Einzelunterricht oder mit Familien nach Vereinbarung.

Atelier Farbrausch-MV im Dorffhotel
Birgit Schön-Schneider
Mecklenburger Allee 1
23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel. 0162–7222214
www.mal-ort-ostsee-strand.de



Esoterik & Naturheiltage
Messe für Körper, Geist und Seele
22. – 24.02.2019 · ROSTOCK · HANSEMESSE
WEITERE INFOS: WWW.ESO-MESSE.DE

Vorstellung

Entdecke Deine natürliche Schönheit

von Martina Moll



Als ganzheitlich orientierte Haut- und Haarpraktikerin sowie Haarenergetikerin bin ich darauf bedacht, das

Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen, um ein inneres und äußeres Gleichgewicht herzustellen. Schöne Haare und gesunde Haut beruhen auf dem Zusammenspiel von Ernährung, Pflege, Energiefluss und dem eigenen Wohlgefühl. Haare dienen uns nicht nur als Schutz und Schmuck, sondern auch unserer Gesundheit und unserer Wahrnehmung, denn wir fühlen auch mit unseren Haaren.

Viele kennen Probleme wie Haarausfall, Schuppenbildung und fliegendes, glanzloses, kraftloses Haar sowie verlangsamten Haarwuchs. Dabei ist den meisten jedoch kaum bewusst, dass das Haar ein Anhangsgebilde der Haut ist. Nur eine gesunde Haut kann auch schönes gesundes Haar wachsen lassen.

Natürliche Haar- und Hautpflege...

...bedeutet daher für mich die Verwendung von ökologischen, biozertifizierten und veganen Produkten ohne Belastung für Körper und Umwelt sowie natürlich Haare färben mit naturreinen Pflanzenfarben. Pflanzenfarbe bringt Ihr Haar in eine natürliche Balance und unterstreicht sanft Ihr Naturell. Hierbei steht der pflegende Effekt im Vordergrund, die farbliche Veränderung des Haares wirkt dabei immer sehr natürlich.

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

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



Mandala-Zauber

Liebevolle Fotokreationen für
Balance & Lebensfreude

NEU:
Mandalas als Kettenanhänger

www.mandala-zauber.de • Tel. 03 74 65 - 4 05 35

Die Sternzeichen im Jahreslauf

von Edda Weisheit

Der Skorpion (24.10. – 22.11.)

Wenn die Sonne ins Zeichen Skorpion tritt, beginnt in der Natur der Prozess des Ersterbens. Die Pflanzen ziehen sich in die Erde zurück und leben im dunklen Erdreich weiter, um dann im Frühling wieder neu aufzusteigen. So steht auch der Skorpion für die tiefen Abgründe der menschlichen Seele; es geht um das Okkulte, das Verborgene, Geheimnisvolle und das Begehren. Es ist das Zeichen, in dem Macht- und Ohnmachtsprozesse erfahren werden, aber auch Transformation erlebbar wird. „Stirb und Werde“, sagt Pluto, der Herrscher dieses Sternzeichens. Opfere Deine alten, fixen Ideen und Idealvorstellungen. Wenn diese sich überlebt haben und nicht der Realität entsprechen, sei bereit zur Wandlung. Dabei ist es durchaus möglich, dass ein gewisser Leidensdruck erfahren wird, denn überall, wo Pluto auftritt, wird sämtliches Erleben intensiviert.

Der Schütze (23.11. – 21.12.)

In der Zeit des Schützen werden die Tage immer kürzer, die Kräfte der Nacht nehmen zu. Es ist an der Zeit, ein Licht anzuzünden in den dunklen Räumen unserer Häuser, aber auch in unseren inneren Räumen. So strebt der Schütze, der ja durch die Dunkelkammer des Skorpions gegangen ist, danach, Licht und Erkenntnis in die Fragen des Lebens zu bringen und diese zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufügen.

Vorstellung

Gesundhaus Klatschmohn in Rieth

von Inhaberin Silke Wendt

Für das Basenfasten und das Fasten nach Dr. Otto Buchinger melden sich in den letzten Jahren immer mehr Interessierte und Freunde. Auch im Gesundhaus Klatschmohn kann mit Freude dieses Fasten erfahren werden. Beide Fastenformen dienen der Entgiftung und dem Schaffen eines neuen Bewusstseins für eine ausgewogene und auf hochwertig ausgewählte Lebensmittel ausgerichtete Ernährung. Für die erste und sanfte Fastenerfahrung erfreut sich das Basenfasten großer Beliebtheit. Auch die Pfunde können purzeln, während die Kost in dieser Fastenform eine neue Erfahrung von Vielfalt und Genuss in der basisch orientierten Küche mit sich bringt.



Frische, mit Liebe zubereitete Gemüsemahlzeiten, Mandelkerne, Sprossen und frische Säfte bilden die Basis in dieser alternativen Fastenform. Allein das Angebot der Sprossen, die sorgsam für die gesunde Küche gezogen werden, sind eine Bereicherung in der Mahlzeitenplanung. Beim Keimprozess von Samen, Getreide oder Hülsenfrüchten werden Fermente aktiv, die Wirkstoffe aufgeschlossen und Vitamine gebildet.

Eine halbe Tasse Sprossen kann unter guten Umständen so viele Vitalstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe) enthalten wie sechs Gläser frisch gepresster Saft. Von scharf über nussig, pikant, erfrischend süß oder herb, den Geschmackserlebnissen sind keine Grenzen gesetzt. Im Gesundhaus Klatschmohn wird in diversen Angeboten die gesunde Ernährung erlebbar gemacht. Als Oecotrophologin und ausgebildete Fastenleiterin (UGB) freue ich mich, meine Kenntnisse in einer von Idylle und Ruhe geprägten Umgebung liebevoll weitergeben zu dürfen.

Fühlen Sie sich Herzlich Willkommen,
Ihre Silke Wendt

Gesundhaus Klatschmohn
Inhaberin: Silke Wendt
Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth
Tel. 039775–20737
info@klatschmohn.de
www.gesundurlaub-klatschmohn.de



Der Schütze ist das Sinnbild des Suchenden; oft wählt er als Feuerzeichen den Weg der flammenden, enthusiastischen Suche. Mit Jupiter als Herrscherplanet ist er voller Hoffnung und Vorfreude, dass das Leben einen Sinn hat und er seine (Bewusstseins-)grenzen immer noch erweitern kann. Seine zuversichtliche, positive Einstellung zum Leben trägt ihn durch die dunkle Jahreszeit hin zu immer neuen Zielen.

Der Steinbock (22.12. – 20.01)

Am 21. Dezember beginnt mit der Wintersonnenwende die Jahreszeit der klaren, kalten und oft unwirtlichen Tage. Der Winter führt das Regiment und ein steinbockbetonter Mensch muss für den Winter des Lebens gut ausgerüstet sein. Er muss etwas aushalten können, entsagungsfähig sein. Gleich der Härte, Kälte und Klarheit in der Natur, verlangt das Steinbockprinzip auch von uns, dass wir uns auf das Wesentliche reduzieren. Egal, ob geistig, körperlich oder seelisch - wir werden aufgefordert, uns vom Leben schleifen zu lassen, bis wir ganz klar sind. Klar wie ein Bergkristall, der unter hohem Druck entsteht. Saturn ist der Planet, der zum Steinbock gehört und als Herr des Schicksals und der Zeit fordert er uns auf, Verantwortung für unser Leben zu über- und unseren Platz in Würde einzunehmen.

Edda Weisheit · edda-seelenbilder.de