



# MITEINANDERSEIN

Ostsee · Februar bis Mai 2020

Nr. 22

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Tipps

## Gesund und fit in den Frühling

Seite 3

Ayurveda

## Amnanda-Therapien

Seite 4

Entschlacken und Abnehmen

## Fasten

Seite 5

Aktuelles unter [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)





## Aktuelles aus dem Netzwerk

# Miteinander in den Frühling

von Ann König & Katrin Schorm

Ein neues Jahr und Jahrzehnt hat begonnen. Ob diese zoer wieder golden werden, bleibt abzuwarten. Es besteht jederzeit die Chance auf Weiterentwicklung hin zu einem gesünderen, bewussteren und mehr mitfühlenden Wesen. Dafür braucht es klare Entscheidungen und die passende Intention. Unser Netzwerk MiteinanderSein ist dafür da, dass wir Dich auf diesem Weg begleiten, stärken und uns austauschen, um gemeinsam vorwärts zu gehen. Im Miteinander geht vieles einfacher.

An dieser Stelle danken wir von ganzem Herzen allen, die unsere Netzwerkarbeit unterstützen oder in der Vergangenheit unterstützt haben, sei es durch eine aktive oder passive Partnerschaft, Kooperation, als Koordinator, durch Spenden sowie unseren Familien und Freunden. Es erfüllt uns mit großer Freude und Dankbarkeit, wie viele Menschen wir in den letzten Jahren bei ihren Schritten hin zu mehr Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit begleiten durften.

### Rückblick

Das Jahr 2019 haben wir mit unserem letzten Netzwerktreffen im Ökohaus in Rostock ausklingen lassen. Beim gemütlichen Beisammensein habe ich, Netzwerkkoordinatorin Katrin Schorm, das österreichische Familienunternehmen RINGANA und dessen nachhaltige

Philosophie sowie frische Pflege- und Vitalprodukte vorgestellt. Jeder konnte die Produkte fühlen, schmecken und schnuppern und damit eintauchen in die RINGANA-Welt der Frische. Bei einer köstlichen, selbstgemachten Möhren-Orangen-Ingwer-Suppe konnte im Anschluss geredet und genetzt werden. Es war ein schöner Abschluss eines erfüllten MiteinanderSein-Jahres mit vier inspirierenden Netzwerktreffen im Ostseeraum.



### Nächstes Netzwerktreffen

Das nächste Netzwerktreffen wird am **13.02.2020 im Landhaus Kladow bei Regina Paas** stattfinden. Beginn ist 18 Uhr. Es kann auch übernachtet werden. Anmeldung bzw. Buchungen und Infos direkt bei Regina Paas (Tel. 03863-225233 oder E-Mail: kontakt@landhauskladow-mv.de) oder bei Katrin Schorm.

### Orte für weitere Netzwerktreffen gesucht

Wenn Du Ideen hast, wo wir uns das nächste Mal treffen könnten oder Du einmal Gastgeber sein möchtest, um Deine Räume bzw. Angebote vorzustellen, melde Dich gern bei Katrin.

### Nächste MITEINANDERSEIN Ostsee-Ausgabe

Für die nächste Sommerausgabe Juni bis September 2020 ist der **Einsendeschluss der 7. Mai 2020**. Das Sonderthema lautet „Heilsames Yoga“.



Mit dieser Ausgabe wünschen wir Dir einen erfrischenden Start in den Frühling. Lest gern unsere Tipps und Angebote, um fit und gesund den Winter hinter Euch zu lassen.

Liebe Grüße von Herzen von  
Katrin Schorm und Ann König

### Impressum

**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein  
Ann König & Uwe Reiher  
Hauptstraße 133  
08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756-879730  
redaktion@miteinandersein.net

**Redaktion:** Ann König (Vi.S.d.P.)  
Uwe Reiher (Vi.S.d.P.)

**Gestaltung:** Uwe Reiher  
Albertstraße 23  
09212 Limbach-Oberfrohna  
info@manufaktur-medien.de

**Anzeigen:** Katrin Schorm  
Tel. 0173-8609828  
ostsee@miteinandersein.net

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

**Auflage:** 3000 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.

## Dabei Sein im Netzwerk Miteinandersein

Das Netzwerk MiteinanderSein verbindet und zeigt Menschen, die ganzheitlich denken und die auf einer gesunden, nachhaltigen, bewussten und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Finde Menschen, die Alternativen leben und anbieten und tausche Dich mit ihnen aus.

### Individuelle Anzeigen / Textbeiträge

ab 51,00 € netto / 60,69 € brutto; Preisliste:  
www.miteinandersein.net/magazin/

### Netzwerkpartnerschaft\*

- exklusiver Eintrag im Anbieterverzeichnis im Magazin „MITEINANDERSEIN“ und online
- eine Textvorstellung im Magazin pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Einträge im Veranstaltungskalender des Magazins, auf der Webseite und in den E-Mail-Rundbriefen
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Erlebnistage, Netzwerktreffen
- Gastgeberrecht für Netzwerktreffen
- Profitieren durch Bekanntwerden und Empfehlungen

\*BASIS ab 142,00 € netto / 168,98 € brutto pro Jahr, aktuelle Konditionen siehe www.miteinandersein.net

**Kontakt:** Katrin Schorm, Berlin – Greifswald – Rostock, Tel. 0173-8609828  
E-Mail: ostsee@miteinandersein.net · www.miteinandersein.net/ostsee



### Regionale Koordinatoren

- **Überregional/Erzgebirge** – Ann König / Uwe Reiher, info@miteinandersein.net
- **Vogtland** – Antje & Michael Zimmer, vogtland@miteinandersein.net
- **Zwickau** – Madlen Ostertag, zwickau@miteinandersein.net
- **Ostthüringen** – Ulrike Rußner, ostthueringen@miteinandersein.net
- **Chemnitz** – Nicole Hartung / Rita Deuchler, chemnitz@miteinandersein.net
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, olbernhau@miteinandersein.net
- **Leipzig-Halle** – neue Koordinatoren gesucht: leipzig-halle@miteinandersein.net
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden, Therése Stoll, dresden-elbland@miteinandersein.net
- **Ostsee** – Katrin Schorm, ostsee@miteinandersein.net

### Soziale Netzwerke

Whatsapp-Gruppe Ostsee: 01522-2547608  
Telegram-Kanal: t.me/miteinandersein  
Facebook/Instagram/YouTube: #Miteinandersein



## Tipps und Auszeit auf Usedom Gesund und fit in den Frühling

von Katrin Schorm

Die Natur erwacht aus der Winterruhe und trotzdem fühlen wir uns gerade jetzt oft schlapp und müde: Die berühmte Frühjahrsmüdigkeit entsteht, weil der Körper nur langsam aus der Winterruhe zurückkehrt. Hier sind ein paar Tipps, wie Du schnell Energie tanken kannst:

### Frisches Essen

Leicht, frisch und gesund – so geht das perfekte Frühlings-Menü! Die Natur hält jetzt saisonale, vitaminreiche Köstlichkeiten bereit, die unserer Gesundheit richtig gut tun. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit und zur Entlastung des Körpers hilft es, einmal in der Woche nur frische, natürliche Lebensmittel zu essen. Spinat, Weißkohl, Radieschen, Feldsalat, Chicorée, Äpfel, Kartoffeln können an diesem Tag auf Deinem Teller sein. Der Frühling ist außerdem die ideale Zeit Neues zu probieren. Wie wäre es zum Beispiel an einem Tag in der Woche vegan/vegetarisch zu essen? Das gibt dem Körper neue Kraft und schärft sein Geschmacksempfinden. Dann nehmen wir verschiedene Aromen intensiver wahr – und können die leckere Frühlingsküche umso mehr genießen.

### Die Sinne beleben

Mit Farben lässt sich nachweislich unsere Stimmung beeinflussen. Energie geben uns vor allem Gelb- und Rottöne. Für einen Gute-Laune-Kick zwischendurch reichen schon bunte Blumen, ein farbenfroher Desktop-Hintergrund oder ein Pullover in Sonnenfarben. Auch Düfte beeinflussen unser

Unterbewusstsein und damit unsere Laune: Zitrone, Rosmarin und Basilikum beleben, Rose, Lavendel und Vanille helfen dabei, zu entspannen. Verreibe ein paar Tropfen ätherisches Öl zwischen den Händen, lege diese vors Gesicht und atme tief ein. Oder gib ein paar Tropfen ins Badewasser oder die Bodylotion.

### Bewegung und frische Luft

Sonne und Sauerstoff geben dem Körper Energie. Starte am besten gleich energiegeladener in den Tag: Vorhänge beiseite ziehen, Fenster öffnen, tief einatmen. Nutze zudem jede Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang oder einen Ausflug mit dem Fahrrad. Das tut der Seele und Deinem Körper gut. Denn Bewegung im Freien versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System auf Trab gebracht. Also, mach doch in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang. Vielleicht hast Du auch Lust, neue Sportarten auszuprobieren, z. B. Trampolinspringen oder Yoga unter freiem Himmel? Damit gibst Du Deinem Körper neue Impulse und tankst neue Energie.

### Kleine Auszeit am Wolgastsee 22.–27.4.

Dem Alltag kurz zu entfliehen gibt oft neue Kraft. Wie wäre es mit einem Kurzurlaub auf der sonnenreichsten Insel in Deutschland?

Vom 22.-27.04.2020 bietet das Hotel „Idyll am Wolgastsee“ auf Usedom erstmals das



Entspannungsprogramm „Relaxing Flow“: Das kleine Hotel im Stil der Bäderarchitektur liegt am malerischen Wolgastsee, umgeben von Laub- und Nadelwäldern; mit Badestrand, Spielplatz & Bootsverleih. Das ruhig gelegene Haus verfügt über gemütlich eingerichtete Einzel-, Doppel- und ein Familienzimmer. Alle Räume sind Nichtraucherzimmer. Parkplätze sind für die Hausgäste inklusive. Auch im Restaurant stehen Genuss und eine Atmosphäre mit viel Charme im Vordergrund.

Das Relaxing Flow-Programm ist Deine Auszeit für fünf Tage mit Yoga am Morgen, Klimawaldwanderung, Access Bars®-Session und noch viel mehr.

Anmeldung direkt beim Hotel bei Frau Günther:  
Tel. 038378–22116  
E-Mail [guenther@urlaub-auf-usedom.de](mailto:guenther@urlaub-auf-usedom.de)

Nähere Informationen: [www.urlaub-auf-usedom.de](http://www.urlaub-auf-usedom.de)

## Mung Dal von grünen Mungbohnen (Heilsuppe)

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



### Zutaten:

- 2 EL Ghee oder Sesamöl (vegan)
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- je 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander (Samen oder Pulver)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Asafoetida (Hing) oder deutsch: Teufelsdreck (wirkt Blähungen entgegen)
- 3 Lorbeerblätter
- 150 – 250 g grüne Mungbohnen
- nach Belieben ergänzt mit grünem Blattgemüse, Broccoli, Fenchel, Zucchini
- ¾ – 1 Liter Wasser
- 1 TL Steinsalz
- frische Kräuter zur Garnierung

### Zubereitung

1. Die Mungbohnen über Nacht oder 1-2 Tage einweichen. Das Einweichwasser wegschütten, die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
2. Ghee in einem Topf erhitzen. Klein geschnittene Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazu geben und andünsten.
3. Die Gewürze (wenn sie ganz sind, vorher im Mörser zerkleinern) in den Sud geben und anrösten.
4. Mungbohnen, Lorbeerblätter und das zerkleinerte Gemüse dazu geben, anschmoren und mit Wasser auffüllen.
5. 30 – 40 Minuten köcheln lassen, zum Schluss salzen, nach Belieben fein pürieren oder die Suppe wie einen Eintopf servieren.

### Zubereitung im Thermomix

1. Die Zwiebel (halbiert), die Ingwerwurzel (quer zur Faser in Scheiben geschnitten) und den Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern
2. Ghee und alle gemahlene Gewürze dazu geben 5 Min. / Varoma / Stufe 1
3. Mungbohnen, Lorbeerblätter, Wasser und Gemüse nach Wahl zugeben, 28 Min / 100° / Stufe 1 oder Linkslauf. Salz zugeben und nach Wunsch pürieren.

Grüne Mungbohnen enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß. Sie sind weniger blähend als andere Bohnen und helfen dabei, Toxine (auch Schwermetalle) aus dem Körper zu lösen; stimulieren das Verdauungsfeuer und harmonisieren alle drei Doshas. Wird das Salz erst zum Schluss dazu gegeben, werden die Bohnen schneller weich. Möchten wir ein Püree herstellen, geben wir weniger Wasser dazu.

Zur kleinen Kuranwendung kann die Suppe bei Hungergefühl circa drei Tage lang gegessen werden. Es ist ein ausgezeichnetes, traditionelles Rezept zur Entschlackung und Regeneration des Körpers.

### Ayurvedische Kochkurse

**Köstliche Speisen für ein langes Leben – und ein Fest für die Sinne.**

Vegetarisch, auf Wunsch vegan  
Samstag 26.5. / Sonntag, 17.5. je 10 – 16 Uhr

„Köstliche Aufstriche“ 12 Rezepte  
Freitag, 21.2. / 20.3. von 16 – 19 Uhr



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



Fortsetzung Ayurveda-Reihe

# Amnanda Moksha / Amnanda Marma

von Bärbel Kirschke

## Amnanda Moksha

„Amnanda Moksha“ ist eine ayurvedische Ölbehandlung. „Amnanda“ als ein Wort aus dem Sanskrit bedeutet es „Weg der Freude“ oder „Weg zum Licht“. „Moksha“, ebenfalls aus dem Sanskrit, bedeutet „Befreiung“.



Foto: Fotolia.com, Evgeny Atamanenko

### Befreiung von Blockaden...

Bei dieser Methode geht es um die Befreiung von inneren Blockaden, von Denkmustern, welche unsere persönliche Freiheit, Selbstbestimmtheit und Entscheidungsfreiheit einschränken. Jeder Mensch hat Erfahrungen mit Blockaden und deren vielfältigen Auswirkungen. Ebenso vielschichtig sind auch die oft unbewussten Ursachen. Immer stammen sie aus Lebenserfahrungen, Prägungen, Konditionierungen und genetischen Vorbedingungen. Es stellt sich die Frage:

„Darf ich wollen, was ich will?“

Der Prozess der Befreiung von inneren Blockaden geschieht durch die achtsame ayurvedische Öl-Behandlung, die den Stoffwechsel anregt. Das bedeutet, es werden Hormone, Enzyme und Neurotransmitter aktiviert. Damit beginnt ein Anstoßen von Fühlen und Denken in einem Kontext von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Dies löst neue, positive Gefühle aus, was wiederum eine neue, positive Selbstreflexion nach sich zieht und bisherige Blockaden in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen.

### Amnanda Moksha-Behandlung

Der „Amnanda Moksha“ Prozess läuft über 6 Behandlungen in einem Zeitraum von 6 Monaten mit monatlich einer Ölung. Die Zeit zwischen den Behandlungen wird gebraucht, um den Kreislauf von Fühlen, Denken, Selbstreflexion und Veränderung in den Alltag zu integrieren. Kosten für eine Behandlung: 65 €

(Diese Behandlung und die Fortbildung sind aktuell nur für Frauen vorgesehen. Von Frauen – für Frauen.)

### Ausbildung zur Amnanda Moksha-Therapeutin

6 Tage – Kosten pro Ausbildungstag 90 €

- Moksha 1 27. März 2020
  - Moksha 2 24. April 2020
  - Moksha 3 29. Mai 2020
  - Moksha 4 26. Juni 2020
  - Moksha 5 31. Juli 2020
  - Moksha 6 28. August 2020
- jeweils freitags 9 – 16 Uhr



Foto: Fotolia.com, Dmitry Neumov

## Amnanda Marma

Amnanda Marma ist eine Behandlung zur Minderung oder Beseitigung von Schmerzen. Hierbei geht es nicht um die ayurvedischen Marma (Energie)punkte. Amnanda Marma basiert auf der Kombination von physischer Berührung und meditativer, kognitiver Arbeit. Möglich ist auch die Behandlung psychischer Schmerzen.

Der Schmerz-Klient geht auf eine innere Reise und beschreibt dem Therapeuten die dabei auftauchenden Bilder. Während der gesamten Behandlungsdauer berührt der Therapeut sanft die Schmerzstelle. Im Mittelpunkt steht die Interpretation des Schmerzes durch den Klienten. Während der inneren Reise wird über neue neuronale Verbindungen das Schmerzempfinden positiv verändert. Im Kontext von Sicherheit und Vertrauen verliert der Schmerz seine Intensität bis hin zur vollständigen Auflösung.

Anders als bei einer Gesprächstherapie, beeinflusst der Therapeut nicht die Entwicklung der Bilder seines Klienten. Allerdings ist die Anwesenheit des Therapeuten und dessen Berührung und Begleitung bereits eine Intervention. So unterscheiden wir innerhalb der Behandlung zwischen erlaubten und nicht erlaubten Interventionen. Das ist einer der Unterschiede zur Gesprächstherapie oder zur medikamentösen Therapie und der Kern der Amnanda Marma Behandlung.

Der Amnanda Marma Prozess läuft überwiegend unbewusst im Klienten ab. Bewusst bleibt die Schmerzempfindung und deren Veränderung.

### Amnanda Marma Behandlung

Wie oft eine Amnanda Marma Behandlung durchgeführt werden muss, hängt von der Entwicklung der Schmerzempfindung ab. Oftmals reicht bereits eine Behandlung aus zur erheblichen Erleichterung bis hin zur Beseitigung des Schmerzes.

Kosten für eine Behandlung: 65 €

### Ausbildung zum/zur Amnanda Marma Therapeut/in

6 Tage – Kosten pro Ausbildungstag 90 € / jeweils 9 – 16 Uhr

- Marma 1 28. März 2020 Samstag
- Marma 2 26. April 2020 Sonntag!
- Marma 3 30. Mai 2020 Samstag
- Marma 4 27. Juni 2020 Samstag
- Marma 5 01. August 2020 Samstag
- Marma 6 29. August 2020 Samstag

Teilnehmer, die pro Ausbildung alle 6 Workshops durchlaufen, erhalten ein Amnanda-Zertifikat und werden Teil der Gemeinschaft – für die wir über die Amnanda Homepage [www.amnanda.eu](http://www.amnanda.eu) auch werben.



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

PRINTDESIGN
 WEBDESIGN
 AUDIODESIGN

WWW.MANUFAKTUR-MEDIEN.DE

## Endspurt im Landhaus Kladow

# RP Fasten & Wandern-Programm 2020

von Regina Pass

Nun ist es bald soweit: Wir starten am 23.03.2020 mit unserer 1. Fasten & Wandern-Woche im Landhaus Kladow und sind bestens vorbereitet.

### Unsere Partner sind:

**Petra Zoschnik**, eine erfahrene Wanderführerin, die uns auf zwei Wanderungen die wunderbare Gegend im Landschaftsschutzgebiet Sternberger Seenland rund um das Warnowtal mit interessanten Details näher bringen wird; **Angela Mirus** vom Yogastudio in Crivitz sowie **Ursula Schönfeld** aus Weberin, eine erfahrende Biologin, Heilpraktikerin und Expertin in Kräuterkunde.

Bei Bedarf steht uns zusätzlich ein erfahrener Fastenbegleiter und Heilpraktiker aus Hamburg mit Rat und Tat zur Seite, der Sie die Fastenzeit durch eine Ohrakupunktur noch positiver erleben lassen könnte und der dem einen oder anderen möglicherweise helfen kann, seine ungesunden Laster, wie z. B. das Rauchen, aufzugeben.

Gefastet wird zunächst nach Dr. Buchinger mit Tee, Honig und frischer Fastenbrühe – alles in Bioqualität. Bei Bedarf und nach den ersten Erfahrungen könnte zukünftig auch Basenfasten oder Saftfasten dazu kommen. Das wird sich entwickeln und ist abhängig von den Wünschen unserer Gäste. Wir haben den kleinen, gemütlichen Saunabereich um einen Anwendungsraum erweitert und verwöhnen unsere Gäste gerne mit verschiedenen Massagen und unterstützen damit den Reinigungs- und Entgiftungsprozess über die Haut.

Die Fastenwochen sind also sehr interessant und abwechslungsreich gestaltet. Aber keine Angst, es bleibt entspannt! **Ruhe und Power = RP Fasten & Wandern**, bilden eine ausgewogene Harmonie! Sie können aktiv sein und kommen dadurch schneller in eine positive Fastenstimmung ohne schlapp zu werden. Sie haben aber auch ausreichend Zeit, um sich zu entspannen! Das Motto ist: „Nichts muss, alles kann“.



Sie entscheiden selbst, für sich und Ihren Körper. Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei mit ganz viel Fachkompetenz, Zuwendung und Liebe zum Detail. Lassen Sie sich darauf ein! Fasten macht gesund und glücklich!

Sichern Sie sich rechtzeitig einen freien Platz zum Jahres-Sonderpreis 2020!

**Aktuelle Termine:** [www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de](http://www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de) oder telefonisch unter 03863-225233.

Herzlichst – Ihr Landhaus Team

Landhaus Kladow · Parkweg 9 · 19089 Crivitz OT Kladow

## Die EEA-Formel als Prophylaxe für ein gesundes, gutes Leben

# Entgiften – Entschlacken – Abnehmen durch Fasten

von Britta Tackmann

Die Winterzeit ist für die meisten Menschen mit überhöhtem Zucker- und Fettkonsum verbunden, so dass sie an Gewicht zunehmen. Hinzu kommt in der dunklen Jahreszeit oft der Verzicht auf Bewegung, da der innere Schweinehund einem nach Feierabend Sportaktivitäten aus- und zum TV-Sessel mit Naschwerk zuredet.

Zivilisationskrankheiten (z.B. Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Gicht, Gelenkschmerzen) werden durch diesen ungesunden Lebensstil verursacht. Das Entstehen von Zivilisationskrankheiten kann nicht auf einen einzigen Faktor zurückgeführt werden.

Meist ist es die Kombination von verschiedenen Ursachen, die zu einer der vorgenannten Krankheiten führen wird. Das kann z.B. zu viel Zucker, Weizenmehl, Fertignahrung, Stress, Nikotin, Alkohol, Lärmbelastigung, Umweltgifte und Bewegungsmangel sein.

Die EEA-Formel dient der Vorbeugung und Heilung von Zivilisationskrankheiten und führt zur Entgiftung des Körpers, Abklingen und Beseitigung von Krankheiten, Linderung von Schmerzen, besserer Konzentration und Wahrnehmung sowie letztendlich zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

In der Fastenwoche nach Dr. Buchinger an der Ostsee wird dem Körper nur Wasser, Tee, Obstsaft und Gemüsebrühe zugeführt. Der Körper gewöhnt sich daran, keine Nahrung zu bekommen und greift seine Reserven an. Damit er sich möglichst schnell aus den Fettreserven bedient, wird sich täglich bewegt, damit das Eiweiß in den Muskeln verbleibt und diese nicht erschlaffen. Nur wenn wir unserem Körper keine feste Nahrung zuführen, braucht er keine Energie zur Verdauung, die Organe können sich ausruhen und er kann sich auf die Reparatur von Defekten und um die Ausscheidung festgesetzter Schlacken und Gifte kümmern. Erst ein nicht belasteter Körper kann sich selbst helfen.

Es findet also eine Aktivierung des Immunsystems für den Zweck der Selbstheilung des Körpers statt.

Die individuelle Begleitung der Fastenzeit durch die Fastenleiterin Britta Tackmann beinhaltet viel Abwechslung, wie tägliche Wanderungen am Meer und im Wald, Gymnastik, Rückenschule und Tanz, Vorträge rund um das Fasten und Handlungsempfehlungen für ein gutes Leben. Auf Usedom wartet das Parkhotel „Am Glienberg“ mit einem Wellnessbereich inkl. Schwimmbad auf. Nach der Fastenwoche gehen die Fastenden befreit vom Ballast der Seele, entspannt, willensgestärkt und um einige Kilos leichter in die Frühlingszeit!

**Termine und Anmeldung bei: Britta Tackmann, Fastenleiterin und Tanzlehrerin**  
Tel. 0176-96998543 · [fastenanderostsee@email.de](mailto:fastenanderostsee@email.de)  
[www.fastenanderostsee.com](http://www.fastenanderostsee.com)





Ein Garant für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit

## Human Design System

von Stefanie Schuchardt



Das Human Design ist ein bemerkenswertes Instrument, das die Einzigartigkeit eines jeden einzelnen Menschen zeigt. Die Grundlage einer persönlichen Analyse ist eine zuvor erstellte, individuelle Körpergrafik. Diese Grafik enthält Informationen über Stärken, Qualitäten und Potentiale.

Termine für Infoabende / Vorträge bitte erfragen.

Selbstverständlich berate ich Sie auch gerne persönlich. Rufen Sie mich einfach an. Ausführliche Informationen finden Sie auch unter: [www.StefanieSchuchardt.de](http://www.StefanieSchuchardt.de)

Herzlichst – Stefanie Schuchardt

Tel. 0152–28523968 · [www.stefanieschuchardt.de](http://www.stefanieschuchardt.de)

## Gesundhaus Klatschmohn im Riether Winkel Fasten nach Dr. Otto Buchinger

von Silke Wendt

Auszeit und Reset für Körper, Seele und Geist. 9 Tage Fasten incl. zwei Aufbau Tagen, div. Bewegungs- und Entspannungsangeboten mit Fitness, Yoga, Massage, Osteopathie, Salzgrotte, Meditation, spektakuläre naturkundliche Wanderung.



### Nächste Termine:

Fr. 07.02. – So. 16.02.2020

Fr. 21.02. – So. 29.02.2020

12 Tage April 2020 mit Aufbau Tagen

Sa. 28.03. – Do. 09.04.2020

[www.gesundurlaub-klatschmohn.de/fastenundentgiftungen](http://www.gesundurlaub-klatschmohn.de/fastenundentgiftungen)

Gesundhaus Klatschmohn · Silke Wendt · Tel. 039775 – 20737

Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth · [www.gesundurlaub-klatschmohn.de](http://www.gesundurlaub-klatschmohn.de)

## Veranstaltungsübersicht

### Donnerstag, 06.02.2020

18:00 Uhr Infoveranstaltung **Naturkosmetik und Bio-Vitalstoffe aus Österreich** mit Katrin Schorm · Greifswald · [www.schorm.ringana.com](http://www.schorm.ringana.com)

### Freitag, 07.02.2020

16:00 bis 18:30 Uhr Kurs **Geführte Meditationen-Reisen für Harmonie und Lebensfreude** mit Cathrin Balzersen · Retschow · [www.meditations-reise.com](http://www.meditations-reise.com)

### Dienstag, 11.02.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Grundlagen der Homöopathie** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock [www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de](http://www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de)

### Donnerstag, 13.02.2020

18:00 bis 21:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in CRIVITZ im Landhaus Kladow** bei Regina Paas (Übernachtung möglich) · [www.landhauskladow-mv.de](http://www.landhauskladow-mv.de)

### Samstag, 15.02.2020

15. / 16.02. **Familienstellen in Bremen** mit Christian Schilling · [familienstellen.org](http://familienstellen.org)

### Freitag, 21.02.2020

16:00 bis 19:00 Uhr **Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß** (12 Rezepte) mit Bärbel Kirschke · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

16:00 bis 20:00 Uhr Kurs **Wann finde ich Frieden in mir und zur Zufriedenheit?** mit Cathrin Balzersen · Retschow · [www.meditations-reise.com](http://www.meditations-reise.com)

### Donnerstag, 27.02.2020

18:00 Uhr Workshop **Abnehmen - aber wie?** Mit der vitalstoffreichen Vollwertkost kommen Sie effektiv und langfristig ans Ziel, mit Antje Schönemann · Rostock · [www.fasten-an-ostsee-und-meer.de](http://www.fasten-an-ostsee-und-meer.de)

### Samstag, 07.03.2020

**Rutenworkshop** mit Mandy Goller, Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie · Rostock ☎ 0162–9435657

### Dienstag, 10.03.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Miasmatische Homöopathie** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock [www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de](http://www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de)

### Freitag, 13.03.2020

13. – 14.03.2020 Fortbildung **Abhyanga – Königin der ayurvedischen Ölmassagen** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

### Freitag, 20.03.2020

16:00 bis 19:00 Uhr **Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß** (12 Rezepte)

Neuer Kurs in Retschow

## Finde Frieden und zur Zufriedenheit

von Cathrin Balzersen

Dieser Kurs in Retschow bietet Anregungen für ein achtsames und bewusstes Leben in Harmonie und Lebensfreude und schaut auf die Fragen:

- Warum hilft mir eine ganzheitliche Betrachtung des Lebens?
- In welchem Zusammenhang stehen Karma, Dharma, Mantra und Meditation?
- Welche Rolle spielt dabei die Ethik?
- Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben?



**Nächster Termin:** Freitag 21.02.2020, 16-20 Uhr

(Anmeldung erforderlich, Kleingruppenkurs max. 4 TN)

Weitere Termine bitte erfragen

Cathrin Balzersen · Fulgengrund 33, 18211 Retschow

Tel. 038203–429166 · 0172–4118061 · [www.meditations-reise.com](http://www.meditations-reise.com)

## Ausbildung: Informationsschwingung der Neuen Zeit Praxisorientierte Neue Homöopathie

von Mandy Goller



Grundlage der ganzheitlichen Informationsmedizin bildet die Informationsübertragung, durch welche der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Dabei steht die Ursachenforschung immer an erster Stelle. Ist diese gefunden, wird deren Schwingung mit Informationen bespielt, die der Selbstheilung dienen. Ich biete Einzelsitzungen an. Diese sind auch telefonisch aus der Ferne möglich.

**Rutenkurs:** Leipzig 22.2. / Rostock 7.3. / Falkenstein/Vogtl. 4.4.

**Ausbildungsstart:** Leipzig 21.3. / Rostock 28.3. / Falkenstein 18.4.

**Gemeinsamer Austausch aller Interessierten in Falkenstein:** 31.1. / 30.4. je 18 Uhr

**Messeauftritte:** 8.–9.2. Rostock

**Praxis- und Schulungszentrum · Dozentin Mandy Goller**

Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein

Tel. 0162–9435657 · [mandy.goller@web.de](mailto:mandy.goller@web.de)

mit Bärbel Kirschke · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

der Sonneninsel Usedom mit Katrin Schorm Korswandt · [www.urlaub-auf-usedom.de](http://www.urlaub-auf-usedom.de)

### Freitag, 27.03.2020

09:00 bis 16:00 Uhr Ausbildungsbeginn zur **Amananda Moksha Therapeutin** (nur für Frauen) mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 4) · Gneven [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

### Samstag, 28.03.2020

Neuer Ausbildungsstart **PraNeoHom – Praxisorientierte Neue Homöopathie** mit Mandy Goller · Rostock · ☎ 0162–9435657

09:00 bis 16:00 Uhr Ausbildungsbeginn zum **Amananda Marma Therapeut\*in** mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 3) · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

### Dienstag, 14.04.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Frühjahrs-Leberkur** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · [www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de](http://www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de)

### Freitag, 17.04.2020

17.–18.04. Fortbildung **„Ayurvedische Massage für Schwangere“** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

### Sonntag, 19.04.2020

22.–27.04. **Relaxing Flow am Wolgastsee** auf

### Freitag, 24.04.2020

18:00 Uhr Workshop **Brotbacken & vegane Aufstriche** – Mit wenig Zutaten Sonntagsbrötchen zaubern oder die Einfachheit im Umgang mit Sauerteig erlernen, mit Antje Schönemann Rostock · [www.fasten-an-ostsee-und-meer.de](http://www.fasten-an-ostsee-und-meer.de)

### Freitag, 08.05.2020

08.–09.05. Seminar **Yoga mit allen Sinnen** mit Kathrin Engfer · Bad Doberan · [yoga-gesundheitspraxis.de](http://yoga-gesundheitspraxis.de)

### Dienstag, 12.05.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Hochfrequenzfelder zur Heilung – Der Wasserstrukturierer** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · [www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de](http://www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de)

### Samstag, 16.05.2020

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** – Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

### Sonntag, 17.05.2020

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** – Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke · Gneven · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)



**Samstag, 30.05.2020**

30.05. – 01.06.2020 **Kunst Offen an Pfingsten mit Tag der offenen Praxis** (je 10 – 17 Uhr) mit HP Dr. Jörg Köhn · Satow · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

**Dienstag, 09.06.2020**

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Mein Breuss – Kräuter, Krebskur und „Rücken“** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

**Samstag, 20.06.2020**

20. – 21.06.2020 Seminar **Mittsommeryoga** mit Kathrin Engfer · Bad Doberan · yoga-gesundheitspraxis.de

**Regelmäßige Termine**

**Yoga & Gesundheitspraxis Parkentin** · Kathrin Engfer · www.yoga-gesundheitspraxis.de  
**Yoga** dienstags / mittwochs jeweils

17:00 – 18:30 Uhr sowie 18:45 – 20:15 Uhr

**amnanda forest (Waldtherapie)** mit Bärbel Kirschke 20. / 21.6. // 8. / 9.8. // 12. / 13.9. je 10 – 18 Uhr · www.ayurveda-schwerin.de

**Kräuterwanderungen** mit Dr. Jörg Köhn Heiligenhagen · 18.4. / 9.5. / 13.6. / 4.7. je 14 – 17 Uhr · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

**Ginkgo Mare Ostseebad Prerow**

www.ginkgomare.de

**Sitzmeditation & Faszien-Yoga**

montags 17 – 18 Uhr

**Achtsamkeits-Praxis** dienstags 17 – 18 Uhr

**Yoga** mittwochs 17 – 18 Uhr

**Bauch, Beine, Po & Entspannung**

donnerstags 17 – 18 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik** freitags 17 – 18 Uhr

**Yoga für Alle** freitags 18 – 19:30 Uhr

**Fastenreisen**

07. – 16.02. 9 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatschmohn.de

21. – 29.02. 9 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatschmohn.de

22. – 28.02. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

07. – 13.03.2020 **Fastenseminar nach Dr. Buchinger** im Ostseebad Nienhagen mit Antje Schönemann · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

14. – 20.03. **Fastenseminar nach Dr. Buchinger** im Ostseebad Nienhagen mit Antje Schönemann · Nienhagen · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

14. – 20.03. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Warnemünde www.fasten-gesundsein.de

20. – 26.03. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Warnemünde · www.fasten-gesundsein.de

28.03. – 04.04. **Fasten & Wandern im Landhaus Kladow** mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

28.03. – 09.04. 12 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt Rieth · www.gesundurlaub-klatschmohn.de

28.03. – 03.04. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

18. – 25.04. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

19. – 25.04. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike Schubert · Prerow · www.fasten-gesundsein.de

26.04. – 02.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

02. – 08.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

03. – 09.05. **Frühlingsfasten** mit Andrea Kalles Prerow · www.ginkgomare.de

09. – 16.05. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

09. – 15.05. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

10. – 16.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

06. – 13.06. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

07. – 13.06. / 14. – 20.06. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike Schubert · Prerow · www.fasten-gesundsein.de

**Heilfasten nach Buchinger** mit Fastenleiterin Britta Tackmann, Parkhotel am Glienberg in Zinnowitz (Usedom) 16. – 23.2. / 1. – 8.3. / 15. – 22.3. / 29. – 5.4. / 19. – 26.4. / 3. – 10.5. www.fastenanderostsee.com

**ANBIETERVERZEICHNIS**

**Neue Netzwerkpartner**

**Einssein – Praxis für geistiges Heilen Antje Hoppe** · Geistiges Heilen · Klangschalen · Geomantie · Ätherische Öle ☑ Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan, ☎ 01520 – 1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de

**Yoga- & Pilates-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Phytotherapeutin Christel Schultz** · Kurse, Workshops, Wildkräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern · ☑ Gartenstr. 4, 17379 Ferdinandshof · ☎ 0152 – 01512017 · www.yopika.de

**Raum Lübeck**

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

**Raum Nordwestmecklenburg**

**Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn** · erlebbarer Biobaumhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen ☑ Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · ☎ 038827 – 888234 · www.hofhoher-schoenberg.de

**Michael Weise** · Fotograf, Koch, Hawaiian Body Flow Massage (im Tao-Gesundheitszentrum Stellschagen buchbar) · Stellschagener 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 Formulation, Meditationsausbildung · ☑ August-Bebel-Straße 26, 23946 Ostseebad Boltenhagen · ☎ 0162 – 7222214 · www.kunstundtherapie-mv.de

**HumanDesignSystem – GoldenPath · Stefanie Schuchardt** · Analyse, Beratung, Schulung,

Vorträge, persönlich, telefonisch, per Skype Schwerpunkte: Beruf, Beziehung, Erziehung, Gesundheit · ☑ Kurvenweg 5, 23970 Wismar ☎ 0152 – 28523968 · info@stefanieschuchardt.de · www.stefanieschuchardt.de

**Raum Schwerin**

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

**Landhaus Kladow** · Pension & Ferienhaus & Kanuverleih an der Warnow · Inhaberin Regina Paas · Neu ab März 2020: Fasten & Wandern ☑ Kladow, Parkweg 9, 19089 Crivitz · Termine und Anfragen: ☎ 03863 – 225233 · kontakt@landhauskladow-mv.de · www.landhauskladow-mv.de

**Bärbel Kirschke** · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. Anwendungen, Ernährungsberatung und Kochkurse, Amnanda-Kuren · ☑ Kastanienweg 9, 19065 Greven · ☎ 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.susanne-reiter.de

**Raum Rostock**

„Von der Matte in's Leben...“ · **Kathrin Engfer** Yogalehrerin BDY / EYU, Yogaunterricht in der Gruppe, Einzelunterricht unter therap. Ansätzen, Yoga & Walking, Seminare, Yoga in Unternehmen, Yogareisen · ☑ Feldstraße 30, 18209 Bartenshagen-Parkentin · NEU: ab März **Yoga & Gesundheitspraxis Rostock**, Wiener Platz 7 Kleingruppen- und Einzelunterricht, Meditation ☎ 0163 – 1361392 · www.yogakreis-parkentin.de www.yoga-gesundheitspraxis.de

**Raw-Fasten im Schloss · Fasten auf Hidden-see · Kochen in Rostock** · Entspannen · Alles mit **Antje Schönemann** · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin & Fastenbegleiterin (GGB) ☎ 0381 – 2004441 oder 0171 – 6511887 info@fasten-an-ostsee-und-meer.de · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

**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 Retzschow · ☎ 038203 – 429166 · www.cba-lebensberatung.de

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

**Klang erleben im Klangkokon · Claudia Patz** · Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körpermassura, Klangliege, Klangkonzerte, Klangerreisen, Klang und Lyrik · **Lädchen der schönen Klänge** · ☑ Am Wendender Schilde 9, 18055 Rostock · ☎ 0179 – 5278458 www.klangkokon.com

**Systemische Beratung Rostock · Elke Koeppen** · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiearbeit ☑ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock ☎ 0160 – 94630033 · Veranstaltungsort: Praxis „menschens Kinder“ 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 Effengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V.,

Lemuria Akademie der Lebensfreude, Natur-energie. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten **Dörthe Andres** · ☑ Lange Str. 27, 18249 Vizen ☎ 038464-227293 · www.der-elfenhof.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

**Praxis für Psychotherapie · Katrin Apitz** Coaching & Körperarbeit · Systemische Aufstellungsarbeit, Hypnotherapie, Paartherapie, Supervision, Yoga · ☑ Neue Kirchenstr. 3, 17179 Gnoien · ☎ 01577 – 4911297 · www.systemik-wachstum.de

**Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft SoLaWi Rostock** · Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst direkt vom Erzeuger, frisch, lecker, gesund, regional und saisonal, zum Mit-erleben und Mitgestalten · ☑ Marineweg 15a, 18059 Wahrstorf · ☎ 0152 – 51767869 www.solawi-rostock.de

**Halbinsel Fischland-Darß-Zingst**

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

**Mecklenburgische Schweiz**

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

**Raum Usedom**

**Britta Tackmann** · Fastenleiterin, Tanzlehrerin, Tanztherapeutin, Coach f. Ernährung „Gutes Leben“ · **Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz** i.V.m. Gymnastik, Yoga, Wandern, Tanz, Singen, Selbstmassage und Vorträge „Gutes Leben“ · ☎ 0176 – 9698543 · fastenander-ostsee@email.de · www.fastenanderostsee.com

**Vorpommern Greifswald**

**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. Schlafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · ☎ 0175 – 4144498 oder informer@vitanovum.info

**Katrin Schorm** – Koordinatorin Region Ostsee und Yogalehrerin sowie Beraterin für ein gesundes und nachhaltiges Leben Yogastunden für Menschen mit und ohne Behinderung, Infotermine und Empfehlung frischer Naturkosmetik sowie natürlicher Vital- und Nährstoffe, Beratung über berufliche Möglichkeiten im grünen Business · **Greifswald, Hamburg, Berlin** · ☎ 0173 – 8609828 · www.katrin-schorm.de

**MIT DABEI SEIN?**

Eintrag im Anbieterverzeichnis im Rahmen einer Netzwerkpartnerschaft (ab 142,- € netto / 168,98 € brutto Jahresbeitrag)

Kontakt: Ann König, Breitenbrunn info@miteinandersein.net Tel. 0176 – 56892679 od. 037756 – 879730



### Geistiges Heilen · Klangschalen · Geomantie Im Einklang sein

von Antje Hoppe



In den letzten Jahren wurde ich vom Leben sanft ermutigt, andere Wege zu gehen. Diese beinhalten das geistige Heilen, welches auf der physischen, psychischen, emotionalen und spirituellen Ebene wirkt. Durch geistiges Heilen können die Selbstheilungskräfte in jedem Menschen aktiviert werden.

In meine Heilbehandlungen lasse ich ganz intuitiv die entspannenden und beruhigenden Klänge von Klangschalen mit einfließen. Auch die Anwendung reiner ätherischer Öle bewirkt eine gute Unterstützung zur Regulierung und Harmonisierung für den gesamten Körper. Dieses Zusammenspiel löst in Körper, Geist und Seele eine Vielzahl positiver Veränderungen aus. Eine wunderbare Methode ist die geistige Wirbelsäulenaufrichtung. Dabei wird ohne Berührung, allein mit dem Geist, die Wirbelsäule aufgerichtet. Dadurch kann die Lebensenergie wieder freier fließen und eine Neuausrichtung im Leben beginnen.

Auch das Lebensumfeld spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und Heilung des Menschen. Deshalb biete ich aus dem Bereich der Geomantie eine energetische Reinigung und Harmonisierung für Grundstücke und Häuser an. Meine besondere Aufmerksamkeit liegt auf dem Schlafplatzbereich. Befindet sich dieser nämlich auf störenden oder krankmachenden Energiefeldern, so kann das negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen haben.

Mein Herzenswunsch ist es, Menschen dabei zu unterstützen, alle Aspekte ihres Daseins in Einklang zu bringen.

EinsSein – Praxis für geistiges Heilen  
Antje Hoppe · Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan  
Tel. 01520-1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de · www.einssein-praxis.de

### Neuer Ort: KlangKokon in Rostock

von Claudia Patz

Der KlangKokon ist im November 2019 mit „Klang und Pack“ umgezogen. Die neue Adresse lautet: „Am Wendender Schilde 9“ in der östlichen Altstadt Rostocks direkt gegenüber der Nikolaikirche.

Zwei Jahre webten und wirkten die Klänge und ich gemeinsam in der Lagerstraße 10 in der nördlichen Altstadt Rostocks. Die neuen Räume sind größer und bieten nun für bis zu 10 Personen die Möglichkeit, an Klangreisen teilzunehmen – ein wohlfühlicher Ort, um zum eigenen, entspannten Wohlklang zurück zu kehren.



Das „Lädchen der schönen Klänge“ im KlangKokon hat nun auch mehr Raum und lädt ein, Klangschalen, Koshis, Sansulas & viele andere Klanginstrumente auszuprobieren.

Ich freue mich, Klangmassagen, Klangkonzerte & Meditation in den neuen Klangräumen anbieten zu können und die Klangfarben mit jedem Einzelnen zum Leuchten zu bringen!

Ihr seid herzlichst willkommen!

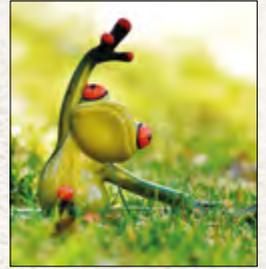
KlangKokon · Claudia Patz  
Am Wendender Schilde 9, 18055 Rostock  
Tel. 0179-5278458 · info@klangkokon.com  
www.klangkokon.com



### Nur in einem stillen Teich spiegeln sich die Sterne Mensch, entspann Dich

von Christel Schultz

Unser Alltag wird immer schnelllebiger, hektischer. Wir wollen in immer kürzerer Zeit noch mehr schaffen, höhere Ziele erreichen, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Oft vergessen wir dabei den ruhigen Ausgleich, die Zeit für die Erholung. Hinzu kommt dann noch stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz. Anschließend fühlen wir uns müde, ausgepowert und wissen gar nicht so genau warum.



Umso wichtiger ist es, im Alltag als Ausgleich kleine Ruheinseln zu schaffen und für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Mit meinen Angeboten biete ich Ihnen diese Möglichkeit.

#### Yopika steht für Yoga, Pilates und Kräuteranwendungen:

**Yoga** – das ist Entspannung, Bewegung, Verbesserung der Beweglichkeit...

**Pilates** – das ist Rückentraining sowie Entspannung...

**Kräuteranwendungen** – dazu gehören Kräuterwanderungen (Bewegung im Freien), Wildkräuter und ihre Verwendung für eine gesunde Ernährung, als Hausmittel gegen kleine Zipperlein oder als Schönheitsmittel kennenlernen.

Aktuelle Angebote finden Sie auf meiner Webseite: [www.yopika.de](http://www.yopika.de)

yopika · Christel Schultz  
Goethestr. 12, 17373 Ueckermünde  
Tel. 0152 – 01521017  
[www.yopika.de](http://www.yopika.de)



### Buchvorstellung: Das kleine Einmaleins der Hausnummern

von Bhagavati P. Hafén

Unsere Hausnummer ist viel mehr als ein Wegweiser für den Postboten! Gleich, ob Eigenheim oder Mehrfamilienhaus: Die Hausnummer hat eine einzigartige Schwingung und Kraft. Kennen wir ihre Energie, können wir sie nicht nur für unsere persönliche Entwicklung nutzen, sondern finden Antworten auf viele Fragen: Welche Aufgabe gilt es, im aktuellen Lebensabschnitt zu erfüllen? Welche Eigenschaften dürfen wir stärker leben? Und was können wir tun, wenn die Hausnummer nicht zu uns passt? Ich zeige Ihnen in diesem Buch, welche Themen sich hinter den Zahlen und Buchstaben verbergen: Berufung, Partnerschaft oder doch eine gute Erdung? Schritt für Schritt und mit vielen Beispielen leitet sie uns an, die Bedeutung der eigenen Hausnummer zu entschlüsseln.



Auch ein ideales Geschenk für den Einzug!

Taschenbuch: 96 Seiten / Schirmer Verlag; Auflage: 1 (18. Juli 2019)  
ISBN-13: 978-3843451796



Für eine energetische Hausreinigung auch unter Einbeziehung Ihrer Hausnummer komme ich gern bei Ihnen vorbei, damit Sie Ihre Räume in eine Wohlfühloase verwandeln können.

Bhagavati Petra Hafén · Hamburg  
Tel. 040-4801799 oder 0179-6603894  
[www.reiki-lichtheilung.de](http://www.reiki-lichtheilung.de)