



INFOBLATT

Juli bis September 2014

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit



Titelfoto: www.gluecksbegleiterin.de

Kräuteroasen

Brandtgrün

Naturfriseur

Birgit Fründt

Bio- & Gesundheitshotel

Hotel Gutshaus Stellshagen

Jetzt neu – das erste Infoblatt „bio-ostsee“

Es ist soweit, das Netzwerk bio-ostsee hat endlich sein erstes Infoblatt. Hier können Menschen mit ganzheitlichem Denken, natürlichen, gesunden und nachhaltigen Lebensweisen, positiven Visionen, alternativen Angeboten und Veranstaltungen aus allen Lebensbereichen sich austauschen, finden, gefunden werden und weiterempfehlen.

Netzwerke verbinden und bilden eine starke Kraft, die von uns Menschen an der Basis ausgeht. **Die Ausrichtung liegt auf dem Miteinander und auf dem Wohl von uns allen.** Solch ein Netzwerk ist vor sechs Jahren im Erzgebirge entstanden – das bio-erzgebirge. Es wächst seitdem stetig, da sich immer mehr Menschen für den Netzwerkgedanken begeistern und im Miteinander engagieren.

Mein Name ist Mona Gärtner und ich lebte einige Jahre im Erzgebirge. Ich lernte Ann König, die Gründerin vom bio-erzgebirge, und die positiven Effekte eines Netzwerkes von alternativen Anbietern kennen. Während dieser Zeit veränderte sich vieles in meinem Leben. Nach meinem Umzug an die Ostsee und die Tätigkeit in einem Hotel entstanden ebenso schnell Kontakte zu Menschen mit alternativen Angeboten aus der Umgebung.

So kam mir der Gedanke, dass ein solches Netzwerk die Ostseeregion ebenso bereichern kann, wie es bereits im Erzgebirge funktioniert. Deshalb entschloss ich mich, das Netzwerk bio-ostsee zu gründen. Für all jene, die mich beim Aufbau unterstützen, möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken.

Das Netzwerk lebt vom herzlichen Austausch alternativer Informationen, Dienstleistungen und regionalen Produkten unter bewussten Menschen. Das „finden“ und „gefunden werden“ erfolgt über das gedruckte und online verfügbare „INFOBLATT“, welches Du gerade in der Hand hältst.

Die Übersicht von Anbietern und Veranstaltungen kannst Du ebenso im Internet unter www.bio-ostsee.de finden. Informiere Dich aktuell über unseren 14-tägigen E-Mail-Rundbrief und vor allem bei unseren regionalen Netzwerktreffen. Hier sitzen wir zusammen und freuen uns über das Kennenlernen, den Austausch und das Miteinander-Sein.

Gern laden wir zum nächsten **Netzwerktreffen am 6.8.2014** um 19.00 Uhr bei Doris Schlott in Neuburg OT Neu Nantrow ein (bitte vorher anmelden). Ich freue mich auf Euch.

Herzliche Grüße
Mona Gärtner

Kontakt & Anmeldung bei: Mona Gärtner · Boltenhagen
Tel. 0157 – 38656040 · E-Mail: info@bio-ostsee.de

Weitere Informationen im Internet unter

www.bio-ostsee.de



REZEPT-TIPP
 von Wirtin Wundermild

Erdbeer-Torte ganz einfach


Zutaten für den Boden

- 3 große eingeweichte entsteinte Datteln
- Saft einer Zitrone
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 200 g gemahlene Mandeln

Alles im Mixer zerkleinern, Tortenform mit Kokosöl einfetten, Teig darin fest andrücken, Bananen mixen und als dünne Schicht auf dem Tortenboden verteilen, dann dick mit Erdbeeren belegen.

Für den Guss vorher Erdbeersaft auffangen, den Saft mit Johannisbrotkernmehl mixen, wer mag kann auch noch Birkenzucker oder Honig dazugeben. Mit Bananen, Pfirsichen oder Kiwis dekorieren. Alles für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Natürlich kann man auch andere Früchte verwenden.

Kreativität und guten Appetit wünscht die Wirtin Wundermild.

Doris Schlott
 doris@wirtin-wundermild, Tel. 03842-620343

Gesund durch Genuss

von Doris Schlott

Sie möchten sich gesund ernähren, wissen auch ungefähr was dazu gehört, aber oft bleibt der Genuss und damit auch die Motivation auf der Strecke? Wer möchte immer nur Möhren knabbern?

Ich erkläre Ihnen die Vitalkost in Theorie und Praxis und wie Sie Ihre Ernährung optimieren können. Eine Torte ohne Gluten, Ei und Milch – geht das? Ja, und sie schmeckt, genauso wie das Knusperbrot mit Dipp à la Wirtin Wundermild oder selbstgemachtes Konfekt.

Ein weiterer Baustein ist die Einbeziehung von Wildkräutern in Form von grünen Smoothies und Salaten in die tägliche Ernährung. Sie sind sehr gesund und zudem noch preiswert, denn es wächst alles vor unserer Tür. Die Speisen werden vor Ort zubereitet und verkostet. Dazu erhalten Sie die jeweiligen Rezepte. Wer sich für Kräuter,



ihre Bestimmung und Verwendung interessiert, den lade ich zu meinen Kräuterwanderungen ein (siehe Terminkalender auf der Rückseite).

Wer aber einfach nur mal probieren möchte, der kann sich mit einer kleinen Gruppe für ein Menü oder ein Buffet anmelden.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Herzliche Einladung zum Kennenlernen beim nächsten **Netzwerktreffen bio-ostsee am 6.8.2014** um 19.00 Uhr.

Wirtin Wundermild – Doris Schlott
 ärztl. geprüfte Ernährungsberaterin
 Neu Nantrow 3
 23974 Neuburg OT Neu Nantrow
 Tel. 03842-620343 · 0151-54620129
 E-Mail doris@wirtin-wundermild.de



Kräuteroasen Brandtgrün

von Kristin Brandt



Mit viel Liebe, breitem Wissen über die natürlichen Gegebenheiten der Elemente und jahrelangen, eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen über die Pflanzen- und Kräuterheilkunde haben wir in Börzow einen Garten der gesunden Lebensfreude erschaffen, mit dem wir nicht nur kulinarische und visuelle Freuden, sondern auch Horizonte öffnen und Selbstverwirklichung unterstützen möchten.

Mitten im Grünen erwartet Sie zum Einen das **Gartencafé Börzow** mit einem noch kleinen Hofladen. Hier können Sie die Seele baumeln lassen, den Vögeln lauschen, den wohligen Duft spüren, durch Schaubeete wandeln und nebenbei Frische aus Ofen und Garten genießen. Tipp: Am 27./28.09. findet der inzwischen dritte **Blumenzwiebelmarkt** bei uns auf dem Hof in Börzow statt.

Zum Anderen erfüllen wir uns gerade mit dem Aufbau der **Schlossgärtnerei Tressow** mit regional und saisonal angebautem Grün/Gemüse, Kräutern und essbaren Blüten, Heilpflanzen, Stauden und Ziergehölzen einen Traum, auch, um beste Qualität aus biologischem Anbau zu liefern. Genau das ist unsere Mission!

Weiterhin bieten wir Kräuter der Saison aus biologisch betreuten Gärten, Feldern und Wiesen in unserem **Frischkräuterversand** an. Wir liefern

deutschlandweit und innerhalb kürzester Zeit regelmäßig dieses „grüne Krafftutter“ aus frisch gepflückten und von Hand sortierten Kräutern für eine ursprüngliche Nahrung an unserer Kunden.

Unsere Angebote:

Biokiste mit grünem Krafftutter sowie Obst und Gemüse der Saison

Lernen und Erfahren

Seminare, Workshops und Ausbildung im grünen Reich in wundervoller Landschaft an der Ostsee

Sich Gutes tun

Praxisorientierte Gartentherapie – ankommen, ausspannen, geerdet werden

Zusammen Feiern, Geselligkeiten im Grünen, Geburtstage, Picknicks oder Betriebsfeiern, Übernachten.

Pilgerherberge – Via Baltica in Börzow, Übernachtung im Zelt möglich.

www.jakobswege-norddeutschland.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Gartencafé Börzow

An der Kirche 6 · 23936 Börzow · Sa / So 13 – 18 Uhr

Schlossgärtnerei Tressow / Direktverkauf

Am Schlosspark · 23966 Bobitz OT Tressow · Do 15 – 19 Uhr

Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt · 23936 Börzow · An der Kirche 6
 Tel. 03881 – 715730 · www.brandtgruen.de



7. 9 2014 von 10-18 Uhr · Schneeberg / Erzgeb.
 VITAL – Therapie- & Sportzentrum · Professor-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4

Angebote für gesunde Ernährung · körperliche und geistige Ausgeglichenheit
 alternative Gesundwerdung · gesundes Wohnen · kreative Gestaltung
 Vorträge & Workshops | Kinderbetreuung | Naturmarkt | Live-Musik

www.bio-erzgebirge.de/regenbogenmesse

Mandala-Zauber

liebevolle Fotokreationen für
Balance & Lebensfreude

z.B. als Leinwanddruck · Fineartprint
Acrylglasdruck · Postkarte · Kalender
Fotobuch · T-Shirt · Leuchtdisplay
Geschenkartikel · uvm.

www.mandala-zauber.de

IMPRESSUM
 Herausgeber / V.i.S.d.P. Ann König & Uwe Reiher

Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme
 Mona Gärtner, Tel. 0157-38656040, Boltenhagen

Redaktion, Satz und Layout:
 Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 0176-56892679,
 info@bio-erzgebirge.de,
 Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna,
 03722-817618, info@manufaktur-medien.de

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Naturheilpraxen & bei allen Anbietern

Texte: wie angegeben bzw. von Redaktion

Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den
 Verfassern

Auflage: 1000 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr.
 Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der
 Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redak-
 tion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwort-
 lich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.



Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

Willkommen im TAO-Gesundheitszentrum

Wie in jedem Jahr bringen der Sommer und die hellen Tage uns viel Lebensfreude und Lust auf Bewegung im Freien und am Meer. Die wunderschöne, üppige Natur im Klützer Winkel erfrischt uns als Quelle jedes Jahr aufs Neue! Manchmal kann dies jedoch nicht jeder von uns in vollen Zügen genießen. Oft tauchen sommertypische Beschwerden auf wie Spannungskopfschmerzen, hitzebedingte Kreislaufbeschwerden, Sonnenbrand, Allergien, Erkältungen und vereinzelt auch Durchfall. Erwachsene und auch Kinder leiden oft an unausgeglichene Wasserhaushalt.

Deshalb ist es wichtig, sich an alltagstaugliche Hilfsmittel und kleine Weisheiten zu erinnern: Ruhe im Schatten, leichtes Essen, ausreichend Wasser trinken, leichte Bewegung und ab und zu ein erfrischendes Fußbad oder schwimmen im Naturbadeteich an unserem Saunahaus oder gleich in der naheliegenden Ostsee. Nach Wanderungen durch die Natur ist es ratsam abends die Haut abzusuchen, um mögliche Zecken zu entfernen.

Im TAO Gesundheitszentrum im Hotel Gutshaus Stellshagen stehen Ihnen deshalb besonders auch

an den heißen Tagen Behandlungen zur Verfügung, die speziell auf diese Beschwerden ausgerichtet sind. So etwa die Massage mit kühlenden ayurvedischen Ölen, leichte Entspannungsmassagen, Shiatsu zum Energieausgleich, sanfte Craniosakralbehandlungen um Spannungen abzuleiten und andere mehr. Auch eine kosmetische Behandlung kann bei sonnengeplagter Haut Linderung und Auffrischung bringen. Bei speziellen Problemen steht Ihnen unser geschultes Team auch diagnostisch zur Seite, um gemeinsam mit Ihnen einen Weg zu finden. Es gibt weiterhin ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot am Morgen und am Nachmittag im TAO-Gästeprogramm sowie interessante Gesundheitsvorträge (siehe Rückseite).

Schön, dass wir Sie bald bei uns begrüßen dürfen!

TAO-Gesundheitszentrum

Tel. 038825-44200 · www.tao-gesundheitszentrum.de

Hotel Gutshaus Stellshagen Cordes KG

Lindenstr. 1 · 23948 Stellshagen

Tel. 038825-440

www.gutshaus-stellshagen.de



Eine Vision ist Wirklichkeit geworden Meditationszentrum „SEELENDO“ mit seinem Dom



Schon sein Äußeres macht neugierig! Was könnte es sein?

Eine Kugel?

Ein Planetarium?

Ein Hobbithaus?

Der Dom ist ein Ort der Mitte, des Schutzes und der Harmonie.

Durch die Geometrie der Kugel und den Goldenen Schnitt steht er im Einklang mit dem Geschehen der Natur. Diese besondere Form macht ihn zu einem spannungsfreien Resonanzkörper, der Körper, Geist und Seele harmonisiert. Einheimische Hölzer und Lehm sind die baubiologischen Materialien der Gebäude.

Der Dom ist ein Klangkörper, der uns einlädt, in unserem eigenen Rhythmus zu schwingen. Seine Akustik ist sehr besonders, ja überwältigend. In seiner Mitte zu sein, ist ein berührendes, nachhaltiges Erlebnis – ein neues Raumgefühl, eine andere Kommunikation und eine besondere Form der Begegnung.



Regelmäßige Termine

Mittwochs: »Der Dom schwingt, wir schwingen mit«
Heilrituale | Sprechen | Tönen

Freitags: Naturschallwandler-Meditation

Samstags: Klangmeditation mit Klangschalen, Gong,
Sansula, Klangspiele tönen

Beginn 20:15 Uhr im Dom – Dauer ca. 90 Minuten,

Preis pro Person: 8 Euro (weitere Termine siehe Rückseite)

Ulrike Podehl-Stock · Oberdorf 9 · 23948 Parin

Tel. 03881-7584970 · 0173-2349807 · www.seelendo.de

Naturfriseur Birgit Fründt

„Gönnen sie sich etwas Gutes. Lassen Sie Ihre Haare in entspannter Atmosphäre natürlich frisieren.“

Natürlich frisieren? Alleine der Gedanke daran tut gut, in einer Zeit, in der wir mit chemischen Mitteln geradezu überhäuft werden und immer mehr Menschen unter Hautproblemen und Allergien leiden.

So habe auch ich mich entschieden im Friseurhandwerk umzudenken, da ich mit Besorgnis feststellte, dass auch ich die vielen chemischen Mittel nicht vertrug. Nach erfolgreichem Abschluss im Jahre 2009 eröffnete ich meinen eigenen Naturfriseursalon.



Bei mir werden nicht nur einfach die Haare geschnitten und frisiert! Hier angekommen, können sie sich erst einmal entspannt zurücklehnen und sich nach einer wohlthuenden Bürstenmassage beraten lassen. Angenehme Entspannungsmusik enthebt sie aus ihrer Alltagswelt. Behandelt wird immer nur ein Kunde, um sich ihm ganz und gar widmen zu können. Aromatische Kräutertees, welche serviert werden, tragen zusätzlich zum Wohlfühlklima bei. Man kann nicht zaubern und doch einen kleinen Beitrag zum gesünderen Leben leisten.

„Wenn man den Menschen, den man morgens im Spiegel anschaut, wirklich mag, dann ist das Schöne Sein.“

Ich liebe die Natur, dies spiegelt sich auch in meinem Salon wieder. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Naturfriseur Birgit Fründt

Fritz-Reuter-Straße 29 · 19053 Schwerin

Tel. 0385-7451086 · www.naturfriseur-schwerin.de



Birgit Fründt
NATURFRISEUR

Raum Wismar

Wirtin-Wundermild, Doris Schlott, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, Vitalkostkurse, Buffets und Menüs, Kräuterführungen mit anschließender Zubereitung und Verkostung, ✉ Neu Nantrow 3, 23974 Neuburg OT Neu Nantrow, ☎ 03842-620343, 0151-54620129, www.wirtin-wundermild.de

brandtgrün Gartencafe & Bio! Kräutergärtnerei, Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt, Büro für Landschaftsplanung und Gartengestaltung, Seminare und Ausbildung: Kräuterkunde, Vital- und Rohkost, praxisorientierte Gartentherapie, ✉ An der Kirche 6 in 23936 Börzow, ☎ 03881-715730, www.brandtgruen.de

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

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

Hotel Gutshaus Stellshagen, Bio- und Gesundheitshotel mit **TAO-Gesundheitszentrum**, ✉ Lindenstr. 1 · 23948 Stellshagen, **Hotel Gutshaus Parin**, ✉ Wirtschafthof 1, 23948 Parin, ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellshagen.de

Raum Schwerin

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

Samstag, 05.07.2014

20:30 Uhr Vortrag und Demo **Rebalancing – Tiefengewebsmassage - die Kraft bewusster Berührung** über tiefe Bindegewebsmassage und sanfte Gelenkmobilisation mit Manfred Hendrich/ TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Dienstag, 08.07.2014

20:30 Uhr Vortrag „**Sind Sie sauer?**“ Was ist eine Übersäuerung und wie beeinflusst diese unsere Gesundheit mit Georg Buchheit (Heilpraktiker) & Daniela Kristen (Ärztin)/ TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Samstag, 12.07.2014

09:00 bis 14:00 Uhr Seminar zur **Herstellung und Anwendung von Bachblüten** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

20:30 Uhr Vortrag „**In der Dosis liegt das Gift**“ Ein aufschlussreicher und kurzweiliger Powerpoint-Vortrag über Giftpflanzen und Pflanzengifte mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Montag, 14.07.2014

18:00 bis 21:00 Uhr Seminar zur **Herstellung und Anwendung von Salben und Tinkturen aus dem grünen Bereich** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Dienstag, 15.07.2014

20:30 Uhr Vortrag „**Augenentspannung**“ Anleitung zum entspannten Sehen mit Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehtrainer / TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Freitag, 18.07.2014

16:00 bis 19:00 Uhr Tagesseminar **Erleben Sie Heilsteine** Thema: **Umgang mit Heilsteinen und Ihre Reinigung** mit Ulrike Podehl-Stock · **Parin · B**

Samstag, 19.07.2014

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Feuer: „Freude im Herzen“** – Was unser Herz mit Begeisterung und Lebensfreude zu tun hat. mit Wolfgang Loh, Heilpraktiker im TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Dienstag, 12.08.2014

20:30 Uhr Bildervortrag „**Stressabbau durch Achtsamkeit**“ Natürliche Wege aus der Stress-Spirale mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit / TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Freitag, 22.08.2014

16:00 bis 19:00 Uhr Tagesseminar **Erleben Sie Heilsteine** Thema: **Verschiedene Heilsteine kennen lernen** mit Ulrike Podehl-Stock · **Parin · B**

Sonntag, 31.08.2014

13:00 bis 17:00 Uhr **Rohkostpotluck für alle Interessierten** – Jeder bringt etwas für ein buntes Buffet mit! organisiert von Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Nantrow · A**

Dienstag, 02.09.2014

20:30 Uhr Vortrag „**Augenentspannung**“ Anleitung zum entspannten Sehen mit Georg Buchheit,

Heilpraktiker & Sehtrainer/ TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Dienstag, 09.09.2014

20:30 Uhr Vortrag „**Sind Sie sauer?**“ Was ist eine Übersäuerung und wie beeinflusst diese unsere Gesundheit mit Georg Buchheit (Heilpraktiker) & Daniela Kristen (Ärztin) / TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Mittwoch, 17.09.2014

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Geistiges Heilen und Klang** – Thema: **Klang, die Brücke zur geistigen Welt** mit Ulrike Podehl-Stock · **Parin · B**

Donnerstag, 18.09.2014

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Erde: „Aus dem Bauche lächeln“** Was die Organe Magen und Milz mit Mitgefühl, Fürsorge und Sorge zu tun haben. mit Wolfgang Loh, Heilpraktiker im TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Freitag, 19.09.2014

16:00 bis 19:00 Uhr Tagesseminar **Erleben Sie Heilsteine** Thema: **Behandlung mit Heilsteinen** mit Ulrike Podehl-Stock · **Parin · B**

Samstag, 20.09.2014

20:30 Uhr Vortrag und Demo **Rebalancing – die Kraft bewusster Berührung** über tiefe Bindegewebsmassage und sanfte Gelenkmobilisation mit Manfred Hendrich / TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Samstag, 27.09.2014

27.–28.9. **Blumenzwiebelmarkt** in Börzow mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

20:30 Uhr Vortrag **Auf den Apfel gekommen** · Pomologie, was ist das, Vorstellung aller Obstsorten, Artenvielfalt, Vorteile lokaler Sorten, Erhalt alter Obstanlagen, Techniken der Veredlung mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**



Foto: Peter Samul / pixello.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Anbieterverzeichnis Ostsee (für weitere Information und Anmeldung)

Wirtin Wundermild

A Doris Schlott · Neu Nantrow 3 23974 **Neuburg OT Neu Nantrow** www.wirtin-wundermild.de

B **Seelendo** Ulrike Podehl-Stock Oberdorf 9, 23948 **Parin**, 03881-7584970 · www.seelendo.de

C **brandgruen – Gartencafé** **Börzow** Kristin Brandt · An der Kirche 6, 23936 **Börzow** · www.brandtgruen.de

D **Hotel Gutshaus Stellshagen** Bio- und Gesundheitshotel Lindenstr. 1, 23948 **Stellshagen** · 038825-440 · www.gutshaus-stellshagen.de

Wildkräuterwanderung Stellshagen

jeden Mittwoch von 9:30 – 13:30 Uhr

Kräuter sammeln, bestimmen und anschließend wird ein leckerer Salat daraus zubereitet! Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, Teilnahmegebühr: 15 Euro, mit Kristin Brandt (www.brandtgruen.de)

Treffpunkt: Eingang vom Hotel Gutshaus Stellshagen · Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen

Infos und Anmeldung: im Hotel Gutshaus Stellshagen Tel. 038825-440 · www.gutshaus-stellshagen.de

Kräuterführung Für alles ist ein Kraut gewachsen! Neu Nantrow

jeweils 11:00 Uhr am 6.7., 13.7., 20.7., 27.7., 3.8., 17.8.

jeweils 16:00 Uhr am 2.7., 9.7., 16.7., 23.7., 30.7., 6.8., 13.8., 20.8., 27.8.

Kennenlernen & Sammeln von Wildkräutern im Anschluss Zubereitung von Kräuterlimo, Salate oder Gemüsespaghetti mit Pesto, mit Wirtin Wundermild Doris Schlott

Treffpunkt: bei Doris Schlott · Neu Nantrow 3, 23974 **Neuburg OT Neu Nantrow**

Infos und Anmeldung: bei Doris Schlott · Tel. 038426-20343 oder 038426-22268 · www.wirtin-wundermild.de

Gedanken zur Friedensmahnwache

von Mona Gärtner

Es ist viel in Bewegung, in uns, um uns und auf der ganzen Welt. Wie auch schon der Eine oder Andere wahrgenommen hat, finden jeden Montag Friedensmahnwachen im gesamten deutschsprachigen Raum statt. Dort versammeln sich Menschen, die etwas verändern, mitteilen, was sie auf dem Herzen haben und sich austauschen wollen. Für mich ist es wunderbar, dass es jede Woche immer mehr Menschen werden, die an den Mahnwachen für den Frieden teilnehmen. Es fühlt sich einfach gut an, dass ich hier dabei bin. In mir zeigt sich Freude und Hoffnung. Mein Herz ist offen und die Liebe fließt. Erinnerungen werden geweckt. Ich selbst habe in den Jahren 88/89 erlebt, wie weit es uns bringen kann, wenn ein Miteinander in Verantwortung und Vertrauen gelebt und gedacht wird. Dieser Wandel wurde friedlich und mit Liebe im Herzen erreicht.

Jetzt ist die Zeit, dass ich nachdenke, was ich will. Ganz wunderbare Begleiter sind dann Verantwortung, Vertrauen, Dankbarkeit, Achtung, die Liebe und ein offenes Herz. Während ich diese Worte schreibe überkommt mich eine Welle der Dankbarkeit und eine Wertschätzung gegenüber allem was ist.

Ich danke allen Netzwerkfreunden für Informationen, Hinweise und das Miteinander. Lasst uns gemeinsam den Weg des Herzens gehen. Lasst uns miteinander sein und Kontakte knüpfen.

Zum Abschluss noch ein paar liebe Worte eines Freundes:

Wo beginnt Frieden? Du brauchst nicht gegen etwas zu sein. Es reicht für etwas zu sein, für Frieden zu sein. Am besten ist jedoch einfach Frieden und Liebe zu SEIN. Jeder Kampf und Krieg im außen beginnt immer in den Köpfen von jedem von uns. Dort ist der Ursprung. Der Mind polariert ständig und erschafft immer Trennung.

Glaube nicht, eine Seite wäre richtiger als die andere. Durchschaue das Spiel und schließe als allererstes Frieden mit deinem Kopf, mit den Gedanken, die ständig nur urteilen. Es ist ihre Natur. Du brauchst jedoch nicht auf sie hören, noch nach ihnen handeln. Wie geht das? Lege alles beiseite, was gerade so wichtig zu erledigen scheint, schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Dann lausche der Stille. Wir werden alle das gleiche hören – wie könnte es auch anders sein. Wir sind alle eins. Beginne dann mit den Menschen um dich herum im Frieden zu sein, bleib im Herzen, bleib im Mitgefühl. Dann beginnt die wahre Transformation, innen und auch außen. Woher stammen diese Worte? Sie wurden schon tausendfach gesprochen und niedergeschrieben und jeder kann sich daran erinnern wenn er nur nach innen blickt. Es gibt nicht vieles was wirklich sicher ist, aber eines bestimmt: Liebe ist die stärkste Kraft im Universum. Wir sind aus Liebe gemacht. Wir sind Liebe. Tat Twam Asi

Friedensmahnwachen in Schwerin, Rostock, Lübeck

www.montagsdemo.eu
www.world-wide-vote.com

Foto: Bernd Peters / pixello.de