

Ernährung im Winter

Ayurveda-Tipps

Seite 3

Gesundheit

Bewusst-Werdung

Seite 5

Innere Landschaften

Malen heißt entdecken

Seite 6



Willkommen
im Netzwerk
mit Herz

Netzwerktreffen:

24.02. Schwerin

Infos im Innenteil Seite 2

Liebe Leser,

mit Freude können wir Dir nun die **dritte Netzwerkzeitschrift, das Infoblatt bio-ostsee**, vorlegen, das auf acht Seiten gewachsen ist. Danke von Herzen an all die lieben Menschen, die sich auf den nächsten Seiten vorstellen und mit Tipps, Beiträgen und Veranstaltungshinweisen für dieses abwechslungsreiche Infoblatt beigetragen haben.

Die **Netzwerktreffen**, bei denen wir uns persönlich kennenlernen und austauschen, bekommen mehr und mehr Zulauf, einen Rückblick auf das letzte Treffen findest Du nebenstehend.

Zum Titelbild: Der Leuchtturm zeigt uns sein Licht, vor allem in rauhen, dunklen Nächten und weist uns den sicheren Weg. Eine wunderbare Anregung, dass wir unser inneres Licht leuchten lassen und damit ein Wegweiser für andere Menschen sind, die Orientierung und Halt brauchen.

Deine Ideen und Anregungen für Möglichkeiten des Miteinanders, Fördern des Bewusstseinswandels und die Gestaltung des Netzwerkaufbaus hier in der Ostseeregion sind herzlich willkommen. Wir möchten gern dieses Jahr die Jahreszeitenfeste – wie die Sonnenwenden – gemeinsam feiern und längerfristig eine Netzwerk-Messe ins Leben rufen. Bitte schreibe uns einfach an: info@bio-ostsee.de

Alles Liebe von Mona Gärtner
Kordinatorin Netzwerk bio-ostsee



Foto: © Carina Lütthold - www.glaeschebergsteiner.de



Das Netzwerk mit Herz
Mehr erfahren – Dabei sein?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen.

Infoblatt-Abo

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

Dabei Sein im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, Möglichkeiten für Anbieter für Veröffentlichungen.

Informationen:

Mona Gärtner · Boltenhagen
0157 – 38656040
info@bio-ostsee.de
www.bio-ostsee.de

Rückblick Netzwerktreffen am 04.11.2014

von Mona Gärtner

Der November ist der Monat, in dem der Rückzug der Natur deutlich spürbar ist, die Tage kurz sind und wir uns in die warmen und gemütlichen Stuben zurück ziehen. Eine Zeit der Stille, des Spürens, Fühlens und Sammels. Es ist die Zeit Kraft zu tanken, um NEUES, wie Visionen und Ideen, zu kreieren, zu manifestieren und nach außen zu senden. Es war eine wunderbare Zeit, um für das Netzwerk bio-ostsee weitere Impulse zu setzen.

Bei unserem vierten Netzwerktreffen am 04.11.2014 waren wir in Schwerin mitten im Zentrum und doch gut versteckt bei Anne-Katrin Schmiedehaus in den Seminarraum ihrer Kräuterschule. Herzlich begrüßt wurde ich nicht nur von Anne-Katrin, sondern auch von klein Lilly, dem neugierigen und aufgeweckten Kätzchen der Gastgeberin. Der Raum für das Treffen erstrahlte im Kerzenlicht. Eine liebevolle, herzliche Atmosphäre empfing die hereinkommenden Gäste. Mit einem wunderschönen Gedicht wurden alle von der Gastgeberin Anne-Katrin begrüßt und das Treffen damit eröffnet. Der Austausch und das Kennenlernen nahm seinen Lauf.

Mit insgesamt 18 Personen wurde es ein wunderschönes und gelungenes Treffen. Es war erfüllt mit vielen Fragen, Neugier, Hinweisen und Ideen. Ein Herzenswunsch von allen ist, das wir wieder lernen im Miteinander zu leben. Jeder hat seinen eigenen Weg. Jedoch können wir durch den gemeinsamen Austausch von Anregungen und Erfahrungen leichter Dinge erkennen, die für unsere eigene Entwicklung und für ein herzliches Miteinander der Menschen förderlich sind. Dabei entstehen Visionen und Ideen, die unsere zukünftige Gemeinschaft kreieren wie auch an diesem Tag.



Die Visionen für das neue Jahr sind: Eine Messe von uns bio-ostsee – Netzwerknern in der Region ins Leben rufen und die Sonnenwenden rituell im Miteinander erleben.

Ein wunderbarer Anblick war, als während der Essenszeit die Gespräche untereinander zu fließen begannen. So entstanden in Absprache mit allen einige Fotos.

Ich danke euch allen für die wundervollen Momente in Vertrauen und Herzlichkeit. Danke für das Miteinander, gern wieder beim nächsten Netzwerktreffen in Schwerin am 24.02.15, diesmal bei Hanna Dietrich (siehe unten).

Vielen Dank von Herzen an dieser Stelle auch an Naturfriseurin Birgit Fründt, eine tolle Netzwerkerin in Schwerin, deren großzügige Weiterempfehlungen bereits Früchte tragen und das Netzwerk wachsen lassen.

Hier noch einige Resonanzen aus dem Netzwerk:
„Ich muß Euch noch mal sagen, das es wunderbar ist, dass es Dich/Euch gibt.“

„Der Rundbrief ist große Klasse. Danke an alle Helferlein für das Zusammentragen. Deine Begeisterung ist in Deinen Zeilen zu spüren, was für das Gelingen von großem Wert ist.“

„Danke an Dich und Deine Freunde, dass ihr den Mut hattet, die Netzwerke in das Leben zu rufen.“

„Ich danke dir und Ann für deine Bemühungen. Du bist eine tolle Frau, die etwas bewegen kann, bleib dabei auf deinen Weg und halte Kontakt zu dieser Quelle, verliere diese nicht aus den Augen.“

„Danke und schön, dass Du für uns da bist.“

Nächstes Netzwerktreffen Schwerin · 24.2.15 · 19:30 Uhr

Seminarraum von Hanna Dittrich
Goethestraße 88 (HH), 19055 Schwerin
www.yogamassage-und-meer.de
Anmeldung bei Mona Gärtner
unter info@bio-ostsee.de

Blick in den Süden: Samstag, 14. März 2015 in Eibenstock 2. Netzwerkkonferenz & Klangkonzert

Bei der 2. Netzwerkkonferenz laden wir wieder zu einem großen überregionalen Treffen mit Vorträgen, Vorstellungen, leckerem Essen, Kunst und Musik ein, diesmal ins **Kunsthau Eibenstock im Erzgebirge**. Hier lernst Du im großen Miteinander interessante Menschen aus unseren weiteren Netzwerken z.B. bio-erzgebirge und bio-vogtland kennen. Wenn Du magst, kannst Du Dein Projekt, Deine Vision, Dein Angebot, etc. aus dem alternativen Bereich vorstellen. Dafür stehen Dir 5 Minuten Redezeit zur Verfügung.

Besondere Programmpunkte sind neben den Kurzvorstellungen ein **Vortrag über „Freie Energie“**, eine Vernissage von **Painted Energy** und ein **Klangkonzert mit Instrumenten aus Kristall**.

Weitere Infos und Anmeldung online:
www.miteinandersein.net/konferenz



Die Jahreszeiten im Ayurveda Ayurveda-Tipps für den Winter

von Julia Beutelschieß

Die Wintermonate sind die ideale Jahreszeit, um es sich bei Kerzenschein, guter Lektüre und einem duftenden Kräutertee gemütlich zu machen. Um die Kälte und Trockenheit im Winter auszugleichen, empfiehlt der Ayurveda ein paar einfache Anwendungen, die wir uns regelmäßig gönnen sollten:

Ganzkörpermassage mit einem ayurvedischen Basisöl oder Kräuteröl. Wärmend und nährend wirkt gereiftes Sesamöl. Noch intensiver und stärker duftend sind Dhanvantaram-Kräuteröl oder Mahanarayan-Öl. Letzteres stärkt die Gelenke, beugt Muskelsteifigkeit und Schmerzen vor. Die Öle sind im guten Ayurveda-Fachhandel erhältlich.

Einsalben der Füße: Am Abend nach einem Fußbad mit Meersalz die Füße mit Ghee (Butterfett) massieren, ein Paar Wollsocken anziehen. Der Schlaf ist dann tief und fest, und unsere Füße danken es uns mit weicher Haut.

Heiße Getränke: Im Ayurveda wird empfohlen, heißes Wasser zu trinken. Dem heißen Wasser kann auch etwas frische Ingwerwurzel zugegeben werden (dann wirkt es stärker wärmend) oder 1 TL Honig (erst bei Trinktemperatur zufügen) mit einigen Tropfen Zitrone. Herrlich belebend am Morgen!

Gegen Erkältung: Bei beginnender Erkältung und Halsschmerzen mit ½ TL Kurkuma und 1 Prise Steinsalz in ½ Becher heißem Wasser mehrmals gurgeln. Bei Schnupfen und Husten mit Thymian inhalieren. Den Raum mit Palo Santo oder weißem Salbei räuchern.

Literaturtipps: Balvinder Sidhu: Das Ayurveda Glücksbuch. In 6 Stufen zum Herzensziel. Ratgeber, wie wir das traditionelle Wissen aus dem Ayurveda für ein glückliches Leben anwenden können.

Zwei wärmende Gerichte stärken unseren Organismus und unterstützen ihn optimal in der kalten Jahreszeit:

Powerfrühstück

Zutaten (pro Person)

- 4 Datteln
- 4 Mandeln
- 1 TL Fenchelsamen gemahlen
- 1 Msp. Kardamom, evtl. ein paar Safranfäden
- 1 Glas Wasser

Alle Zutaten über Nacht in Wasser einweichen und am Morgen pürieren. Nüchtern trinken. Alternativ kann das Powerfrühstück als „Soße“ zu einem warmen Frühstücksbrei genossen werden. Schenkt Kraft und einen schwungvollen Start in den Tag.



Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 EL Ghee
- 1 ½ TL Garam Masala
- 1 TL Currymischung, 1 TL Kurkuma
- ¼ Kardamom gemahlen
- 1 TL Steinsalz
- 1 MSP Asafoetida
- 1 TL Liebstöckelblätter gerebelt
- 1 Zwiebel
- 4 – 6 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- ½ Blumenkohl in kleine Röschen geteilt
- 100-150ml süße Sahne, Sojacreme, Hafercreme oder Kokosmilch
- Zitronensaft
- frisch gehack. Petersilie oder Korianderkraut

Zubereitung:

In einem größeren Topf Ghee schmelzen, das Masala, den Curry, Kurkuma Kardamom und Steinsalz dazu, leicht anschmoren und gleich die in Würfel geschnitten Zwiebeln dazu. Nach ca. 5 Minuten die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Mit 3 EL heißem Wasser verflüssigen, nun die Liebstöckelblätter und die Messerspitze Asafoetida dazugeben.

Die Kartoffelwürfel mit den Gewürzen bei geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten schmoren und dann den in Röschen geteilten Blumenkohl darauf legen, bei Bedarf, d. h. wenn kein Saft mehr im Topf ist, noch etwas Wasser dazu und den Topf verschließen. Weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen.

Nun mit Zitronensaft abschmecken, die Sahne dazugeben und vorsichtig unterheben. Das würzige Blumenkohlcurry auf dem Teller anrichten, mit frischen Kräutern servieren.

Winter-Gewürzmischung

von Olaf Riemann

Diese ayurvedische Gewürzmischung für Wintergemüse und Fleisch unterstützt die Bildung und Ausschüttung der Verdauungssäfte (das Agni). So kann die Nahrung besser aufgespalten und verdaut werden. Geschmackvoller lassen sich Verdauungsstörungen kaum vorbeugen!

Zutaten:

- 4 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Nelken (7 Stück)
- etwa 15 Kardamomsamen
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Koriander, Kreuzkümmel und Fenchelsamen in einer Pfanne trocken rösten, bis die Samen eine leichte Tönung annehmen. In einem Mörser zu feinem Pulver zermahlen. Ebenso Pfefferkörner, Nelken und die Samen des Kardamom im Mörser fein mahlen. Alle Gewürze miteinander mischen und in einem luftdicht verschließbaren Gefäß aufbewahren. Sie hält sich ungefähr 2 Monate.

Julia Beutelschieß
Stellshagen
Tel. 03881-7595662
www.shaktimaa.de



REZEPT-TIPP

von Doris Schlott

Rohkost-Knusperbrot à la Wirtin Wundermild



Am Abend vorher Mandeln, Walnüsse, Leinsamen o.ä. einweichen (min. 12 Std.). Zusätzlich getrocknete Tomaten und evtl. getrocknete Pilze einweichen, hier reichen 4 Stunden. Es kann alles zum selben Zeitpunkt eingeweicht werden, eventuell ist es notwendig, Wasser nachzufüllen.

Am nächsten Tag 1 Bund Suppengrün, Zwiebel, frische Tomaten, Paprika oder anderes Gemüse, eingeweichte Tomaten oder Pilze und 1 große Zwiebel im Mixer zerkleinern. Knoblauch nach Geschmack dazugeben und möglichst mit der Hand zerkleinern. Nüsse abspülen und abtropfen lassen, zerkleinern, alles miteinander vermengen und würzen (Salz, italienische oder indische Gewürzmischung). Vorsicht: Nicht überwürzen, denn durch das anschließende Trocknen verstärkt sich jeglicher Geschmack. Wenns „lappig“ schmeckt ist es richtig. Etwas ruhen lassen, damit sich die Geschmacksstoffe verbinden und dann auf Dörrfolie oder Backpapier dünn austreichen. Vor dem Trocknen schon die Größe der Brotstücke markieren.

Getrocknet wird idealerweise bei 40 Grad. Nach ca. 6 Stunden, wenn die obere Seite trocken ist, bitte alles wenden und die andere Seite trocknen. Man kann auf der Heizung trocknen, in einem warmen luftigen Raum, in der Sonne (Vorsicht Vögel) aber auch im Backofen, dazu einen Kochlöffel in die Backofentür stecken, damit die Feuchtigkeit entweichen kann – oder man benutzt ein Dörrgerät.

Zu den Mengen:

Ich bin da sehr experimentierfreudig, wichtig ist nur, dass immer genügend Leinsamen beige-mengt sind, damit alles aneinander haftet. Ich benutze große Müslischüsseln:
1 Schüssel zu knapp ¾ voll Leinsamen
1 Schüssel zu knapp ¾ mit Mandeln, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder, oder, oder Gemüse wie vorhanden.

Tipp: Das Einweichwasser von den Getrockneten Tomaten o. Pilzen aufbewahren und bei Bedarf am Ende dazugeben oder als Würze für andere Speisen benutzen. Das Einweichwasser der Nüsse hingegen immer wegschütten. Viel Spaß beim Probieren!

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



Verjüngung durch Ayurveda Die Amnanda Kur

von Bärbel Kirschke

Die Amnanda-Kur steht für Verjüngung und Revitalisierung und gilt als Juwel einer über 2000 Jahre alten Ayurveda-Tradition.



Foto: © Thomas Francois - Fotolia.com

Worum geht es?

Mit der Amnanda Kur steht uns eine Kostbarkeit aus der alten Ayurveda Tradition zur Verfügung, überliefert von Baba Ramdas Swami, einem ayurvedischen Arzt, der selbst 124 Jahre alt wurde. Die verwendeten Mischungen und Rezepturen wurden genauestens von ihm vorgegeben und speziell für uns Europäer mit unseren heimischen Heilpflanzen und Kräutern „umgeschrieben“ und weiterentwickelt. Alterungsprozesse können sehr unterschiedlich verlaufen und beginnen bereits im jugendlichen Alter. Es geht nicht darum, diese Prozesse gänzlich aufzuhalten, sondern zu verlangsamen oder zurückzuführen. Viele Menschen fühlen sich geistig jünger als sie körperlich erscheinen. Die Amnanda-Kur kann diese Diskrepanz aufheben. In solchen Fällen kann eine körperliche Verjüngung von bis zu fünf Jahren eintreten. Nach der Kur werden Sie jünger, fröhlicher und entspannter sein und dies auch ausstrahlen.



Was erwartet Sie?

Die Kur läuft über 1 Jahr mit 12 Einzelbehandlungen und beinhaltet eine Körperbehandlung monatlich. Es werden verschiedene Öl-Kräutermischungen aufgetragen. Ergänzt wird die Kur mit Bio-Grüntee, der Ihr Immunsystem stärkt und mit Woman/Man Vital-Tee, der die körpereigenen Glückshormone aktiviert. Eine Ernährungsumstellung ist nicht zwangsläufig notwendig, doch Sie erfahren vieles darüber, wie Sie mit der Ernährung und mit Tee Ihre Gesundheit und diese Kur fördern können. Für die Behandlungen werden nur hochwertige Kräuter und Öle verwendet.

Für wen ist die Kur geeignet?

- Wenn Sie schwere Jahre mit Belastungen für Körper und Geist erlebt haben und nun regenerieren möchten...
- Wenn Sie sich jünger fühlen als Sie glauben, äußerlich zu wirken und ein paar Jahre zurück drehen möchten...
- Wenn Sie dem zu schnellen Altern vorbeugen und möglichst lange das Leben in Gesundheit genießen möchten...
- Wenn Sie körperliche und geistige Fitness brauchen, um beruflich oder privat Ihre Visionen zu erfüllen...
- Wenn Sie einfach entspannter und glücklicher sein wollen... dann ist diese Kur ideal für Sie geeignet.

Gern begleite ich Sie auf diesem Weg der Lebensfreude!

Neue Termine für ayurvedische Kochseminare:

28.02.2015 **vegetarisch**

„Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne“

01.03.2015 **vegan**

„Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne“



Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin
19065 Gneven · Kastanienweg 9 · Tel. 03860-5015014
info@ayurveda-schwerin.de · www.ayurveda-schwerin.de

Vorgestellt: Anett Lamché Naturheilpraxis Lamché

Aus der tiefen Überzeugung heraus, dass der Weg zur Heilung in jedem Menschen selbst steckt, habe ich mir eine breite Basis von Behandlungsmöglichkeiten geschaffen, die es mir erlauben, Menschen auf körperlicher und seelischer Ebene individuell auf ihrem Weg zur Heilung zu begleiten.

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt sind kleine Angelegenheiten verglichen mit dem, was in uns liegt.“
Ralph Waldo Emerson

- Seit 2005 Heilpraktikerin und seit 2007 in eigener Praxis tätig
- Ausbildung in verschiedenen naturheilkundlichen Diagnose- und Therapieverfahren wie: Augen- und Antlitzdiagnose, Behandlung mit Schüssler-Salzen, Heilkräuterkunde, Klangmassagetherapie, Neuraltherapie, Ausleitungsverfahren nach Aschner u.a.
- Schwerpunktausbildung in Hypnose und Reinkarnation
- Arbeit mit Hypnose seit 2006 und Hypnose-Master seit 2009
- Seit 2008 selbständige Arbeit mit dem systemischen Familienstellen
- 2011/2012 Studium „Psychologie für das neue Zeitalter“ bei Dipl. Psychologin Dr. Annegrit Kahle
- 2011 Ausbildung als Kunst- und Kreativitätstherapeutin
- Reiki-Meister/-Lehrer und Schamanische Arbeit

Außer der Therapiearbeit: Heilpraktikerausbildung (Intensivkurse), Coaching für Erwachsene und Kinder, Kräuter- und Heilfastenurse, Reiki-Kurse

Termine: Heilfasten in Begleitung 5. – 12.02. · Reiki I – Ausbildung 28.02. Reiki II – Ausbildung 01.03. · Frühling – Zeit der Erneuerung für mich 07.03. Weidenkugeln herstellen 14.03. · Heilkräuterkunde I 21.03.



Naturheilpraxis Anett Lamché

Termine nach Vereinbarung (auch im Bio-Hotel Stellshagen)

Parkweg 1, 23936 Rütting · Wismarsche Str. 36, 23936 Grevesmühlen

Wollankstr. 133, 10623 Berlin

Tel. 038822-82743 · 0171-2740905

www.naturheilpraxis-lamche.de

www.therapiezentrum-im-gartenhaus.de



Vorgestellt: Susanne Schmidt Studio für Wohlbefinden und Schönheit in Lübeck

Ich begrüße Sie und heiße Sie in meinem Studio herzlich willkommen! Hier finden Sie Raum für entspanntes Wohlbefinden und Schönheit. Eingebettet in heilsame Berührung erleben Sie Basen- und Naturkosmetikbehandlungen, sowie energetische Massagen auf hohem Niveau.



Aufbauend zu Ihrer individuellen Gesichtsbildung biete ich Ihnen als innovatives extra Derma Key Anwendungen. Mit dieser neuen Technologie wird eine nachhaltige Verbesserung von Bindegewebe und Haut möglich.

Als etwas ganz Besonderes biete ich Ihnen die tibetische Ölmassage an. Sie ist eine der sanftesten Methoden, um zu mehr Gelassenheit und tiefer Entspannung zu finden. Genießen Sie dabei das Gefühl von Ruhe und Wohlsein.

Eine Herzensangelegenheit ist mir die energetische Arbeit. Durch geistiges Heilen und schamanische Techniken werden Ihre Selbstheilungskräfte unterstützt und Ihre innere Schönheit erhält neue Kraft.

Ich freue mich auf Sie! Ihre Susanne Schmidt.

Termine für Dynamik trifft Spirit von Werdezeit:

01.02.2015, 01.03.2015, 19.04.2015, 31.05.2015

Dynamik trifft Spirit ist Spaß, Tanz, Mediation, Tiefe und „So-sein-wie-ich-bin“

Susanne Schmidt

Kosmetik · Massagen · Reiki-Einweihung und -Behandlung

Spirituelle Heil- und Energiearbeit

Umlandstraße 26a, 23564 Lübeck

Tel. 0451-48958748 od. 0176-51067689

www.werdezeit.de





Bewusstwerdung anstelle von Selbstzerstörung

von Heilpraktikerin Dr. med. dent. Franka Engel

Laut Eckhart Tolle, einem erfahrenen Geistlehrer, ist die Unbewusstheit das Hauptübel der Menschheit und das Erwachen in das bewusste SEIN das Wichtigste, was einem Menschen im Leben geschehen kann. Keiner spricht darüber, niemand hat es uns beigebracht – das bewusste SEIN. Wir sind vollgestopft von Wissen und Vorstellungen, ohne das Wesentliche zur Erfüllung zu finden. Das Leben findet dadurch nur an der Oberfläche statt, begrenzt durch unsere Konditionierungen, Erfahrungen und Vorstellungen davon, wie die Dinge zu sein haben.

Meine persönlichen Erfahrungen haben mir gezeigt, welcher erheblichen Einfluß diese Begrenzungen auf Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit haben. Aus diesem Grunde ist es mir ein Bedürfnis, Menschen bei ihrer Bewusstwerdung zu unterstützen und zu begleiten.

Alle Dinge im Leben, die wir tiefer verinnerlicht haben, haben wir regelmäßig trainiert. Ob es als Kleinkind das Laufen und Sprechen lernen war oder später unsere schulischen, beruflichen oder kreativen Fähigkeiten. So ist es unabdingbar, unsere Bewusstseinerweiterung zu trainieren. Dazu gehören die Schärfung unserer Sinne, die innere Klarheit (geistig und körperlich), Ja – Sagen zu dem, was ist, Vertrauen, Dankbarkeit, Vergebung und bedingungslose Liebe. Diese Dinge brauchen Raum – Freiraum, den jeder sich einrichten kann, wenn derjenige ehrlich bereit ist, Selbstverantwortung zu übernehmen.

Ich habe auf meinem persönlichen Weg der Bewusstwerdung wunderbare Hilfsmittel finden dürfen, die mich sehr unterstützen.

Medizinisches Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin

Das regelmäßige Praktizieren des medizinischen Qi Gongs reguliert körperliche Symptome, stellt die innere Ordnung wieder her, erhöht die Wahrnehmung und fördert Loslassen, Reinigen und eine liebevolle Begegnung mit sich selbst.



Numerologie und Spagyrik

Unser Geburtsdatum ist der Kompass für die Lebensthemen, denen wir uns zuwenden sollten. Die Pflanzen der Spagyrik nach Dr. Zimpel unterstützen uns dabei mit ihren Botschaften und stofflichen sowie feinstofflichen Wirkungen.

Energiemedizinische Anwendungen

Diese Anwendungen mit dem „Twister“ erleichtern den Zugang zu unbewussten Mustern in dem



Maße, wie derjenige das Erkannte umzusetzen bereit ist. Auch zur Stabilisierung des Energiehaushaltes und Wiederherstellung der Zentrierung sind sie sehr hilfreich.

Begleitende Gespräche zum Erkennen und Bewusstwerden und eine individuelle Betrachtung der aktuellen Befindlichkeit sind Bestandteil aller beschriebenen Regulationsansätze.

Vorträge in Schwerin:

- 06.01. „Numerologie“ – Die Aussagen Ihres Geburtsdatums, Ihrer Adresse, Ihres Namens und die numerologische Qualität des neuen Jahres
- 20.01. „Die Rolle des Bewusstseins bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten“
- 19.02. „Medizinisches Qi Gong“ – Duft-Qi Gong, 5 – Elemente Qi Gong, Stilles Qi Gong (Meditation)
- 05.03. „Guo Lin Qi Gong zur Unterstützung bei Krebserkrankungen“

Die Vorträge finden jeweils um 19:00 Uhr in der Montessori-Schule im Ballettsaal im Nebengebäude am Platz der Jugend 25 in 19053 Schwerin statt. Ausgleich: 16 Euro



Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen bei:

Dr. Franka Engel
Bleicherstr.12, 19053 Schwerin
Tel. 0385-5932108

Seminar Herzpfad – innere Freiheit wagen

mit Heidrun Kuhne

Schon als Kind wollte ich in das Herz der Dinge sehen. Ein Mysterium und zu gleich eine der größten Herausforderung. Den Mut zu entwickeln, der Vision, Stimme im Herzen zu vertrauen, bedarf es einer großen Kraft. Die Liebe, die Essenz des Lebens, die Quelle die jeden und alles nährt. Vor dreißig Jahren begann für mich eine abenteuerliche Reise.



Eine weise Frau sagte vor vielen Jahren zu mir: „Wenn du weisst wo du her kommst, dann weisst du auch wohin deine Reise geht. Alle Schöpfung entstand aus dem Herzen. Wenn Du Dich weigerst, aus dem Herzen zu leben, welche Schöpfung wirst Du dann vorfinden? Jede Schöpfung geht vom Herzen aus, gefolgt von Deinen Gedanken. Wenn Du Dein Herz nicht kennst, verwehrt Du Dir selbst die Kenntnis dessen, was Du tust. Du erkennst auch nicht, dass Du es bist, der seine Schöpfung – egal wie sie aussieht – selbst kreiert hat.“ Heute arbeite ich als Heilpraktikerin und fühle mich im Herzensraum angekommen.

Seminar „Herzpfad – innere Freiheit wagen“ im Seelendo

Herzpfad ist eine Einladung in das Herz-Zentrum. Wir treten ein in diesen heiligen Raum. Wir erlauben uns unserer Sehnsucht, Vision zu begegnen. Den Wunsch nach Öffnung, Orientierung,

Bewegung, Wandlung, Zentrierung, Freiheit. So können wir in den vereinten Raum des Herzens fließen. Erkennen das alles Liebe ist. Daraus können kreative Energien mit grenzenlosen Möglichkeiten zum eigenen Wohle und zum Wohle Aller entstehen. In einem geschützten Raum im Klangdom Parin, Meditationszentrum Seelendo, darf das Herz in seine ureigene Schwingung finden. Mit meditativen, mentalen Übungspraktiken, Musik, Tanz, Gesang, Ritualen sowie fünf einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga. Ich freue mich auf das Seminar auf die Begegnung, Berührung und Bewegung. Willkommen im Herzen.

Ort: Meditationszentrum „Seelendo“, Ulrike Podel-Stock, Oberdorf 9, 23948 Parin

Datum: 26.04.2015 – 01.05.2015

Preis: € 360 pro Person
zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Anmeldung bitte bei:



Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin
Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin
Tel. 0385-34358411, Mobil 0172-9398700
www.swastha-bewusst-gesund-sein.de



Atelier für Ausdrucksmalen in Stellshagen Malen heißt Entdecken



Im Atelier für Ausdrucksmalen in Stellshagen binden sich die Schnupperkurs-Teilnehmer die roten Malschürzen um. Pinsel, Spachtel, Schwämme liegen bereit. Viele bunte Gouache-Farbflaschen stehen in der Mitte des Raumes, von Hell bis Dunkel sortiert. „Das ist eure Farb-Tankstelle“, sagt Martina. Sie hat die Teilnehmer in einer Einführung bereits mit den Möglichkeiten und Regeln im Mal-Atelier vertraut gemacht.

Jetzt noch schnell das große weiße Blatt an der Wand mit Kleister einstreichen – das hält die Farbe länger feucht. Dann geht's los: die Teilnehmer schwelgen in Grün, Lila, Orange, Pink... sie wischen, rollern, pinseln, kratzen. Hier geht es ums Malen in einem recht ursprünglichen Sinn: ohne Thema, ohne Anleitung, ohne künstlerische Aufgabenstellung beginnt jeder mit einer Farbe und lässt sich dann von seinen Impulsen leiten: jetzt muss da Gelb hin... aah, das war zu viel! Also wischt ich wieder was weg. Dann Blau, aber nicht mit dem Pinsel – ich nehm die Finger! Sanft streichelt Blau das Blatt. Und lädt ein zu einem sehr hellen Grün...

Beim intuitiven Malen kommt man in einen Energiefluss und das Bild entwickelt eine eigene Dynamik: vor den Augen der Malenden entstehen Farben und Formen, mit denen sie in einen inneren Dialog treten.

Neben der Freude am kreativen Schaffen, dem Ausprobieren von Farben oder dem Umsetzen von Ideen eröffnen sich manchmal auch ganz neue Möglichkeiten im Bild: eine Andeutung von Figuren, Umrisse von konkreten Formen, die nicht geplant und nicht beabsichtigt waren. Die Malenden können diese Angebote aufnehmen, die ihre Bilder ihnen machen und weiter ausarbeiten. Mit dem Weitermalen gewinnen sie an Aussagekraft und an Bedeutung.

Martina Kaltenbach begleitet diese sogenannten Malprozesse – also den Weg bis zum fertigen Bild. Sie hilft bei ganz praktischen Dingen wie beim Papier aufhängen. Vor allem aber hört sie zu, fragt nach und macht Vorschläge, wie es weitergehen kann, wenn der kreative Fluss ins Stocken gerät. Als Ausdrucksmalleiterin hat sie darin über zehn Jahre Erfahrung. Mit dem Malen als kreativem Selbsterfahrungsprozess setzt sie sich schon

seit 1994 auseinander und bezeichnet sich als „Malerin“, nicht als „Künstlerin“. Die Körper- und Traumatherapeutin arbeitet als Heilpraktikerin im Tao Gesundheitszentrum des Gutshauses Stellshagen und leitet zusammen mit ihrem Partner Jörg Andrees Elten Meditationsseminare.

Den Begriff „Therapie“ fasst sie, aufs Malen angewendet, ganz weit: „Im Malprozess liegt viel Heilsames. Man bewegt sich dabei von außen nach innen und kommt schließlich bei sich selber an. Insofern ist das Malen eine Meditation, die mich von der Peripherie hin zu meinem Kern führt. Ich lerne mich dabei selber besser kennen, lerne mich anzunehmen so wie ich bin. Lerne, Altes loszulassen, Urteile abzulegen, Situationen zu verändern, mit denen ich nicht einverstanden bin. Und das sind oft sehr praktische Lebenshilfen.“

Mal-Angebote gibt es im Atelier das ganze Jahr über (siehe Kalender).

Atelier für Ausdrucksmalen Martina Kaltenbach
Dorfstraße 29, 23948 Stellshagen
Tel. 038825-25585
E-Mail: atelier@hierjetzt.de
www.mal-medi.de · www.hierjetzt.de



Sonnenhof Dalliendorf

vorgestellt von Hanna Dittrich und Jörg Leverenz



Wir leben in Dalliendorf auf der Ziegelei und sind von saftigen Wiesen und Feldern umgeben. Hier lädt genügend Fläche ein, sich mit der Natur zu verbinden – mit dem was ist, um eigene Wege zu gehen. Seit diesem Jahr sind wir hier und wollen den Ort zum Austausch und für Begegnung wachsen lassen. Es gibt gut zu tun: ein Obst-Gemüsegarten und der Campingplatz brauchen Pflege.

Ein Seminar-Gemeinschaftsraum und Ferienwohnungen sind in Planung. Wir haben dem Kind den Namen „Sonnenhof Dalliendorf“ gegeben. Wohl wissend, dass die Sonne uns immer mit Energie beschenkt, greifen wir bewusst auf die Ressourcen der Natur zurück. Solar- und Windenergie, Brunnenwasser und Biomeiler, Holzofen und Kompostklo sorgen bisher für den nötigen Komfort.

Unser erstes Sommercamp hat viele Menschen zusammen geführt und gemeinsam haben wir den Obstgarten von so mancher Brombeerhecke befreit. Für das neue Jahr sind Camps, Yogawochen und ein Fest geplant, um den Ort zu beleben. Die Wintermonate nutzen wir um den Außenbereich zu entrümpeln und widmen uns dem Innenausbau. Dabei sind wir offen für Anregung und freuen uns über Unterstützung. Damit wir das Land zur Selbstversorgung nutzen und einen Seminarbetrieb aufbauen können, wünschen wir uns Menschen für eine lebendige Hofgemeinschaft.



Wir, Jörg Leverenz, Tischler, Vater, selbständig, talentiert und motiviert Ideen und Planung tatkräftig umzusetzen (0152-06384110) und Hanna Dittrich, Diplomsozialpädagogin, Somatische Körper- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin in Yoga und Pilates, Massagetherapeutin, selbständig, kreativ und mit großem Interesse an saisonaler Küche (0152-52756186), freuen uns über Dein Interesse und über Deinen Besuch auf dem

Sonnenhof Dalliendorf · Hanna Dittrich & Jörg Leverenz
Ziegelei 4, 23996 Dalliendorf
www.sonnenhof-dalliendorf.de.tl

Gartentipps für das neue Jahr

von Kristin Brandt

Mit den letzten wirklich langen Nächten wächst Stund um Stund und Tag für Tag das Bedürfnis, sich endlich wieder draußen im Garten verwirklichen zu dürfen... Je nach Witterung ist es in Norddeutschland schon ab Februar möglich, den Garten zu kultivieren. Da der Boden zu diesem Zeitpunkt noch sehr kühl ist, reicht eine gute Bodenvorbereitung für einen frühen Start in die Saison erst einmal aus. Frühe Aussaat wird bei uns oft durch zu viel Feuchtigkeit vernichtet, deshalb ist eine ausreichende Bodentemperatur Voraussetzung für einen erfolgreichen Anbau ab März/ April. Im Vorfrühling sollte der Boden gut abgetrocknet sein, so dass er sich gut bearbeiten lässt und durch unsere Tätigkeit nicht zusätzlich verfestigt wird.

Im Februar, nach den letzten strengen Frösten, beginne ich mit dem jährlichen Winterschnitt an den Obstgehölzen. Wichtig zu wissen ist, dass der Winterschnitt nur noch ein Korrekturschnitt zum Sommerschnitt sein sollte. Da ich aber oftmals die eigenen (über hundert) Obstgehölze im Sommer nicht komplett zu schneiden schaffe, muss ich in diesem Zeitraum einen normalen Erziehungschnitt durchführen. Der Sommerschnitt ist für unsere Gehölze viel effektiver und leichter zu verarbeiten. Die Pflanze ist in diesem Zeitraum in der Lage, die Wunden schnell und problemlos zu verschließen. Im Winter dauert dieser Prozess erheblich länger und kann geschwächten Pflanzen zusätzlich Kraft kosten. Letztlich muss man wie bei der eigenen Gesundheit immer die Ganzheitlichkeit beachten.

Wer also seinen Winterschnitt durchführen möchte, wartet die Spätfröste ab und geht dann erst in den Obstbaumschnitt. Die Grundregeln sind am besten in einem guten Schnittseminar erlernbar. Alternativ zu diesen Seminaren biete ich einen regelmäßigen und nachhaltigen Schnitt bei Ihnen vor Ort an. Ältere und vernachlässigte Bäume müssen über Jahre wieder in Form gebracht werden, ohne ihre Gesundheit zu gefährden.



Typischer Sommerschnitt an vernachlässigten Obstbäumen mittels Teleskopschere und Klettertechnik



Winterschnitt an Jungbäumen

Termine (siehe Veranstaltungskalender)

- Tagesseminar: Gehölzschnitt (Ende Februar 2015)
- Tagesseminare und Wochenendseminare - KräuterexpertInnen-Ausbildung ab März 2015
- Tagesseminare im Gartenbau (ab März 2015)
- Weidenflechtseminare im März und April 2015
- Kräuterwanderungen ab Mitte März 2015
- Mitte März 2015 Tag der offenen Tür und Eröffnung der Gartensaison

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

ANBIETERVERZEICHNIS

Raum Wismar

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

brandtgrün Gartencafé & Bio! Kräutergärtnerei, Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt, Landschaftsplanung und Gartengestalt., Seminare und Ausbildung: Kräuterheilkunde, 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 Stellschagen, Bio- und Gesundheitshotel mit **TAO-Gesundheitszentrum** ✉ Lindenstr. 1 · 23948 **Stellschagen** · **Hotel Gutshaus Parin**, ✉ Wirtschaftshof 1, 23948 **Parin** ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellschagen.de

Konzepte für Visuelle Gesundheit & Stressabbau, Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehtrainer, Lehrer für Stressabbau durch Achtsamkeit, Schmerztherapeut, Aku - und Farbpunkter, Seminare & Firmenseminare: Stressmanagement, Augenentspannung, Praxis: Gesundheitszentrum, 23948 **Stellschagen**, ☎ 038825 - 26933, www.lebendige-augen.de

Edda Weisheit - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Beraterin in psychologischer Astrologie, **Stellschagen** ☎ 038825 - 374874, www.edda-seelenbilder.de

Shaktimaa, Seminare und Vorträge für Frauen und Paare, mit **Julia Beutelschiff**, Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. „Zeit für Weiblichkeit“, „Zeit für Partnerschaft“, „Schöpferkraft“ im Hotel Gutshaus **Parin**, ☎ 03881-7595662, www.shaktimaa.de

Raum Schwerin

Naturriseur Schwerin, Naturriseurin **Birgit Fründt**, *Fritz-Reuter-Straße 29, 19053 **Schwerin**, (0385-7451086, www.naturriseur-schwerin.de

Neu dabei im Netzwerk

Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin; davor 13 Jahre Tätigkeit als Zahnärztin, Medizinisches Qi Gong, TCM, Numerologie, Spagyrik (Pflanzenheilkunde) Energiemedizin, Ernährungstypbestimmung, Beratung zu Themen der Zähne im ganzheitl. Zusammenhang, ✉ Bleicherstr. 12, 19053 **Schwerin**, ☎ 0385 - 5932108

Link-Tipps

aus dem Netzwerk

Übersicht Ökobanken:
goo.gl/KOMDUV

Neues Geld:
goo.gl/ICUJhk

Die besten Sharing Ideen:
goo.gl/8agrXg

Übersicht Öko-Stromanbieter:
goo.gl/uOXDC8

Dr. Daniele Ganser im Interview mit KenFM:
goo.gl/CFWkel

Tipps für Ganzheitliche Gesundheit:
www.zentrum-der-gesundheit.de

Frage impfen:
www.wir-impfen-nicht.de

WIR-Karte:
www.wirkarte.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 Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Atelier für Ausdrucksmalen Martina Kaltenbach, Heilpraktikerin, Körper- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing® nach Peter Levine) ✉ Dorfstraße 29, 23948 **Stellschagen**, ☎ 038825-25585, www.mal-medi.de, www.hierjetzt.de

Bärbel Kirschke - Ayurveda Therapeutin, Massagen, Ernährungsberatung und Kochseminare, Amnanda-Kuren, ✉ 19065 **Gneven** - Kastanienweg 9 - ☎ 03860 - 5015014, www.ayurveda-schwerin.de

Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin, ✉ Alt Meteler Str. 111, 19057 **Schwerin**, ☎ 0385-34358411, Mobil: 0172-9398700, www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Yoga * Pilates * Massage, Hanna Dittrich, Körper- und Bewegungstherapeutin, ✉ Goethestr. 88, 19053 **Schwerin**, ☎ 0152-52756186, www.yoga-massage-und-meer.de

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.werde-zeit.de

Naturheilpraxis Anett Lamché, Heilpraktikerin Hypnosetherapeutin, Kunsttherapeutin, Klass. Naturheilverfahren, Hypnosetherapie, Coaching, System. Aufstellungen, Reiki, Ausbildung, ✉ Wismarsche Str. 36, 23936 **Grevesmühlen**, Rütting und Berlin-Pankow, ☎ 038822-82743, 0171-2740905, www.naturheilpraxis-lamche.de

Samstag, 03.01.2015

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

Dienstag, 06.01.2015

19:00 Uhr Vortrag **Numerologie** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel **Schwerin · G**

Donnerstag, 08.01.2015

10:00 bis 13:00 Uhr Schnuppervormittag **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Freitag, 09.01.2015

9.-11.1. **Ausdrucksmalen Wochenende „Neues wagen“** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Samstag, 10.01.2015

10.-11.1. Wochenendseminar **Astrologie und Seele** mit Edda Weisheit **Parin · B**

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Wasser: „In der Ruhe liegt die Kraft“** Was Blase und Niere mit tiefer Entspannung und Regeneration zu tun haben mit Wolfgang Loh · **Stellshagen · D**

Montag, 12.01.2015

12.-15.1. von 10:30-13:00 Uhr **„Innere Landschaften“** 3 Vormittage **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Donnerstag, 15.01.2015

10:00 bis 13:00 Uhr Schnuppervormittag **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

20:30 Uhr Vortrag **Rohkost – eine Einführung in das Thema der gesunden Ernährung** Grundlagen & Zubereitung mit Kristin Brandt **Stellshagen · D**

Donnerstag, 17.01.2015

9:30 - 14:30 Uhr Vortrag **Rohkost – eine Einführung in das Thema der gesunden Ernährung** Grundlagen & Zubereitung mit Kristin Brandt **Börzow · C**

Dienstag, 20.01.2015

10:30-13:30 Uhr Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

19:00 Uhr Vortrag **Die Rolle des Bewusstseins bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel **Schwerin · G**

Donnerstag, 22.01.2015

10:00 bis 13:00 Uhr Schnuppervormittag **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

20:30 Uhr **„Selbstmassage“** für Nacken, Schultern, Kopf & Gesicht mit Manfred Hendrich · **Stellshagen · D**

Sonntag, 25.01.2015

25.1.-30.1. Seminar **Erlebnis Astrologie** mit Edda Weisheit **Stellshagen · D**

Dienstag, 27.01.2015

10:00 bis 13:00 Uhr Schnuppervormittag **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Freitag, 30.01.2015

30.1.-1.2. Seminar **Schöpferkraft – Mein Potential für ein glückliches Leben** mit André Pammé und Julia Beutelschies · **Parin · E**

Samstag, 31.01.2015

20:30 Uhr Vortrag **Räuchern** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Sonntag, 01.02.2015

15:00 bis 19:00 Uhr Workshop **Werdezeit – Dynamik trifft Spirit** mit Susanne Schmidt · **Lübeck · H**

Dienstag, 03.02.2015

20:30 Uhr Vortrag mit praktischen Anleitungen **„Ausgebrannt – Burnout Prävention“** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit · **Stellshagen · D**

Samstag, 14.02.2015

20:30 Uhr Bildervortrag **Die Mitte stärken** – Wie man sich mit der Ernährung nach den Fünf Elementen gesund und im Gleichgewicht halten kann · mit Wolfgang Loh, Heilpraktiker · **Stellshagen · D**

Sonntag, 15.02.2015

15.-20.2. Seminar **Lebenswege – Lebensziele** mit Edda Weisheit und Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Dienstag, 17.02.2015

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

Donnerstag, 19.02.2015

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

Samstag, 21.02.2015

11:00 Uhr Kurs **Ich mache eine Detox Kur und wer macht mit?** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Nantrow · A**

09:30 bis 14:30 Uhr VHS-Kurs **Obstbaumschnitt im Winter** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

20:30 Uhr Praktischer Einführungsabend **Sanfte Gelenkmobilisation** mit Manfred Hendrich/TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Sonntag, 22.02.2015

22.2.-4.3. **Reinigen von Leib und Seele** Fasten nach Hildegard von Bingen mit Ulricke Podel-Stock **Parin · B**

Dienstag, 24.02.2015

10:30-13:30 Uhr Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

19:30 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee in SCHWERIN** mit Mona Gärtner und Hanna Dittrich (siehe Seite 2) · **Schwerin**

Donnerstag, 26.02.2015

20:30 Uhr **Yoga & Massage** sanfte Asanas kombiniert mit bewusster Berührung und Massage mit Manfred Hendrich · **Stellshagen · D**

Samstag, 28.02.2015

Ayurvedisches vegetarisches Kochseminar **„Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne“** mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 4) · www.ayurveda-schwerin.de · **Gneven**

Sonntag, 01.03.2015

Ayurvedisches veganes Kochseminar **„Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne“** mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 4) www.ayurveda-schwerin.de · **Gneven**

15:00 bis 19:00 Uhr Workshop **Werdezeit – Dynamik trifft Spirit** mit Susanne Schmidt, Andreas Steinfeld und Conni Appel · **Lübeck · H**

Donnerstag, 05.03.2015

19:00 Uhr Vortrag **Guo Lin Qi Gong** Unterstützung bei Krebserkrankungen mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

20:30 Uhr **„Selbstmassage“** für Nacken, Schultern, Kopf & Gesicht mit Manfred Hendrich / TAO Gesundheitsteam · **Stellshagen · D**

Freitag, 06.03.2015

6.-8.3. Seminar **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Parin · E**

Samstag, 07.03.2015

09:30 bis 14:30 Uhr VHS-Kurs **Obstbaumschnitt im Winter** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Montag, 09.03.2015

9.-11.3. je 10:30-13:00 Uhr **„Innere Landschaften“** 3 Vormittage **Ausdrucksmalen** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Freitag, 13.03.2015

13.-15.3. **Ausdrucksmalen Wochenende „Farbspiele“** mit Martina Kaltenbach · **Stellshagen · F**

Samstag, 14.03.2015

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Holz: „Vision und Verwirklichung“** Was die Organe Leber und Gallenblase mit der freien Entfaltung unseres Potenzials zu tun haben mit Heilpraktiker Wolfgang Loh **Stellshagen · D**

Sonntag, 15.03.2015

15.-20.3. Seminar **Der Weg zur Ruhe** mit Ulricke Podel-Stock · **Parin · B**

Dienstag, 17.03.2015

10:30-13:30 Uhr Workshop **Zeit für Weiblichkeit** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

Donnerstag, 19.03.2015

20:30 Uhr Powerpoint-Vortrag **Essbare Gärten** mit Kristin Brandt **Stellshagen · D**

Samstag, 21.03.2015

15:00 – 22:00 Uhr Seminar **Elemente erleben** – Im Frühling erleben wir das Element Luft und den Osten mit Ulricke Podel-Stock · **Parin · B**

Dienstag, 24.03.2015

20:30 Uhr Vortrag **Reinkarnations-therapie – Entdeckungsreise in die**

Welt der Seele mit Edda Weisheit **Stellshagen · D**

Samstag, 28.03.2015

11:00 Uhr Kurs **Erstes Wildgrün, suchen und zubereiten** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Nantrow · A**

28./29.3. Wochenende **Reinkarnationsreisen** mit Edda Weisheit · **Parin · B**

10:00 bis 16:00 Uhr Workshop **Flechtkunst mit Weidenruten und Haselnuss** mit Kristin Brandt · **Alt Sührkow · C**

Montag, 30.03.2015

17:30 bis 19:45 Uhr VHS-Kurs **Weidenflechten – eine Einführung** mit Kristin Brandt · **Börzow · C**

Freitag, 03.04.2015

3.-6.4. **Osterseminar für Paare** im Gutshaus Parin mit Julia Beutelschies und Christian Geisler · **Parin · E**

Sonntag, 12.04.2015

12.4.-22.4. **Reinigen von Leib und Seele** Fasten nach Hildegard von Bingen mit Ulricke Podel-Stock **Parin · B**

12.-17.4. Urlaubsseminar **Meditations- & Klangurlaub** mit Shaktimaa Julia Beutelschies · **Stellshagen · D**

Kräuterwanderung

jeden Mittwoch Intensivkurs ab Mitte März von 9:30 – 13:30 Uhr
Kräuter sammeln, bestimmen und anschließend wird ein leckerer Salat daraus zubereitet!
Min. 4 Personen, Gebühr: 15 € mit Kristin Brandt (www.brandt-gruen.de)

Treffpunkt: Eingang vom Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen · Infos und Anmeldung: Hotel Gutshaus Stellshagen · 038825-440 www.gutshaus-stellshagen.de

Anbieterverzeichnis Ostsee (für weitere Informationen und Anmeldung)

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

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

C brandgruen – Gartencafé Börzow Kristin Brandt · An der Kirche 6 23936 **Börzow** · 03881-715730 www.brandtgruen.de

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

E Gutshaus Parin · Am Wirtschaftshof 1, 23948 **Parin** 03881-759562 www.gutshaus-parin.de

F Atelier für Ausdrucksmalen Martina Kaltenbach · Dorfstraße 29, 23948 **Stellshagen** · 038825-25585 www.mal-medi.de · www.hierjetzt.de

G Dr. Franka Engel · Vortragsort: Montessori-Schule, Platz der Jugend 25, 19053 **Schwerin** 0385-5932108

H Werdezeit · Susanne Schmidt Ort: Musikum e.V., Mengstr. 40 B, **Lübeck** · 04351-895605 · www.werdezeit.de