



INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · Oktober bis Dezember 2015

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Fasten, Therapien, Minikuren & Rückzug

Gesundheitsurlaub an der Ostsee

Seiten 4–5

Lebensenergie tanken

Qi Gong

Seite 6

Die Glücksbegleiterin

Fotografie mit Herz

Seite 2



www.bio-ostsee.de

Netzwerktreffen

05.10. Gneven

05.11. Boltenhagen

23.11. Schwerin

Infos Seite 3

Netzwerk-News

von Mona Gärtner

Nach der inspirationsreichen Sommerpause sind wir voller Elan und neuer Ideen in den Herbst gestartet. Weiterhin lässt eine wunderbare Kraft nicht nur hier an der Ostsee immer mehr Menschen auf unser Netzwerk aufmerksam werden, sondern auch in den anderen Regionen wie z.B. in Sachsen. Warum auch immer wir uns gerade in dieser besonderen ereignisreichen Zeit finden und verbinden – es hat seinen tieferen Sinn.

Rückblick: Netzwerktreffen Boltenhagen 9.8.

Zunächst ein paar Eindrücke von unserem Sommerpicknick in Boltenhagen: Etwas abseits am ruhigen Naturstrand trafen wir uns in gemütlicher Runde an der Steilküste. Wir saßen gemeinsam und genossen die Sonnenstrahlen, lauschten neben dem Wind und den Wellen gespannt den Teilnehmern wie es ihnen geht und was es Neues gibt.



Zu Gast waren diesmal Ann König und Uwe Reiher aus dem Erzgebirge, die Gründer des Netzwerkes. Ihnen liegt der persönliche Kontakt mit den Menschen vor Ort in den einzelnen Regionen, wie der Ostsee, sehr am Herzen. Weiterhin berichteten sie über eine neue Entwicklung in unserem Netzwerk, der Bewegung „Offene Häuser“ in der wir einen weiteren Schritt Richtung wahrhaftigem menschlichem Miteinander gehen. Danke an alle für dieses wiederum gelungene und wunderbare Zusammensein.



Regenbogenmesse

Im Erzgebirge fand am 6.9. der jährliche Netzwerkhöhepunkt, die Regenbogenmesse, statt. Weit über 400 Interessierte fanden den Weg ins „VITAL – Sport- und Therapiezentrum“ in Schneeberg. Mit dem Motto „Gesund essen – gesund genießen“ trafen die Organisatoren des Vereins Gesundes (H)ERZgebirge e.V. offensichtlich den Nerv der Zeit und das Experiment, gleichzeitig drei Vorträgen zur Messe parallel anzubieten, ging ebenso voll

auf. „Alle Vorträge bzw. Workshops waren sehr gut besucht und in der Messehalle war ebenfalls eine tolle sehr familiäre Stimmung.“ so Ann König, Vereinsvorsitzende. Die Besucher konnten fleißig Köstlichkeiten verschiedener Ernährungsrichtungen probieren. Ob Kräuterbratwurst, Vollkornschnittchen und Käse vom Bauernhof, Kaffee und Kuchen vom Bio-Bäcker, Bio-Honig im Außenbereich auf dem Naturmarkt und in der Halle Kürbissuppe, Chia-Pudding, Energie-Smoothies, Bio-Eis, vegane und rohköstliche Snacks, das Angebot war reichhaltig und lecker.

Außerdem gab es viele Informationsstände zu ergänzenden Themen wie Wasser, Heilung, Therapie, Yoga und gesunder Lebensweise. Höhepunkt war eine ayurvedische Kochshow um 17.00 Uhr auf der Bühne, bei der eine rote Linsensuppe (Dhal) für die Zuschauer zubereitet und anschließend verkostet wurde.

bio-ostsee-Messe 2016?

Es gibt nun auch bei uns an der Ostsee Überlegungen, dass aus dem gewachsenem Potential des Netzwerkes eine Messe im nächsten Jahr ins Leben gerufen wird. Wer daran interessiert ist und uns mit Ideen und organisatorischen Engagement unterstützen möchte kann sich gerne melden.

Viel Freude nun mit diesem neuem Infoblatt und einen schönen Wohlfühlherbst wünscht

Mona Gärtner
Netzwerkkordinatorin bio-ostsee
Tel. 0157 – 38656040 · info@bio-ostsee.de



Das Netzwerk mit Herz Mehr erfahren – Dabei sein?

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 Netzwerkes, Menschen & Angebote finden, Partner werden – Möglichkeiten für Anbieter für Veröffentlichungen.

Netzwerkkoordination / Informationen:

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756 – 879730, redaktion@miteinandersein.net

Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme
Mona Gärtner, Tel. 0157 – 38656040, Boltenhagen, info@bio-ostsee.de

Redaktion: Ann König (V.i.S.d.P.), Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)

Gestaltung: Uwe Reiher, Albertstr. 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, info@manufaktur-medien.de

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

Auflage: 2500 Stück

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

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.

Die Glücksbegleiterin Fotografie mit Herz

Carina Leithold aus dem Vogtland



Geprägt durch meine eigene, sehr natürliche Lebensweise, bevorzuge ich eine naturnahe Art der Fotografie, die sich sowohl in meinen Aufnahmen als auch in der Wahl der Locations widerspiegelt. Ich pflege eine liebevoll-menschliche Art im Umgang mit dem Menschen vor der Kamera, denn so ist es möglich, einzigartige, glückliche, emotionale und ebenso authentische Momente einzufangen und die ureigene Persönlichkeit im Bild festzuhalten. Dies erfordert Vertrauen und Offenheit, manchmal Geduld, oft auch spontanes Handeln, je nach Situation. Einfühlsam und intuitiv gehe ich auf die jeweilige Situation und ihre Erfordernisse ein. Gerade im Bereich Tierfotografie kommt mir die jahrelange Erfahrung mit eigenen - und mittlerweile vielen anderen - Tieren zugute, denn dazu braucht es Ruhe, Geduld, Klarheit und manchmal eben Spontaneität und Reaktionsvermögen. „In allem die Schönheit sehen und das Schöne ins rechte Licht rücken“ ist mein fotografisches Motto.

Schwerpunkte

Fotoshootings in der Natur, Hochzeiten, Tier- & Studiofotografie, fotografische Therapie-, Seminar- und Reisebegleitung, fotografische Selbst-Erfahrung (Bodypainting-Aufnahmen), Mandala-Kunst, Fotodesign, Collagen uvm.

Fotoshooting an der Ostsee: Ich komme gern an die Ostsee. Hierfür möchten sich min. 3 Personen für ein Fotoshooting finden. Anmeldung auch bei Mona Gärtner, Tel. 0157 – 38656040 · info@bio-ostsee.de

Kontakt: Carina Leithold · Tel. 0374 65 – 40535 · www.gluecksbegleiterin.de

Die Äpfel sind noch grün und trotzdem ist gleich Weihnachten Jahresendplanung bei Doris Schlott



August und September sind die Monate in denen das Telefon häufiger klingelt, es werden die Termine für die Weihnachtsvorstellungen unseres Puppentheaters gebucht. Ich schreibe Verträge für eine mir noch recht ferne Zeit. Der Kalender 2016 wird auch schon mal beschrieben. Im Netzwerk bio-ostsee möchte man auch wissen, was ich im letzten Quartal so veranstalte. Ich hab noch nicht mal richtig Urlaub gemacht und beginne darüber nachzudenken, wie denn der Winter wird, ob wir auch alle Veranstaltungen spielen können oder ob es mal wieder starke Verwehungen oder Glatteis gibt.

Letzter Kräutergang 31.10.

Sicherheitshalber lege ich den **letzten Kräutergang auf den 31. Oktober um 15:00 Uhr**, es ist klar, wir werden uns damit beschäftigen, wie wir das, was wir geerntet haben, aufbewahren und dann weiterverarbeiten. Da in der Vitalkost das Erhitzen Tabu ist, ist auch diese Seite der Ernährungsweise recht spannend.

Ein letzter Gang durch die Natur wird uns zeigen was uns im Winter erhalten bleibt oder schon wieder da ist. Es ist mehr als man glaubt und dennoch, wenn ich am Anfang noch mit Sehnsucht an das einfache ländliche Leben vor Jahrhunderten ohne PC gedacht habe, bin ich froh einkaufen oder sogar bestellen zu können, was mir fehlt und das per PC in Medewege. Den Medewegern möchte ich an dieser Stelle einmal herzlich danken, die bei Wind und Wetter liefern.

Dann in meiner versöhnlichen Stimmung freue ich mich an diesem noch sommerlichen Tag auf den allerletzten Termin bei der Wirtin Wundermild.

Workshop Süßes für die Adventszeit 28.11.
Wir stellen am **28. November ab 15:00 Uhr Süßes – gesund und lecker – für die Adventszeit** her.

Na und dann auf in ein neues und gesundes Jahr, aber erst mal noch Sonne tanken und ernten!

Wirtin Wundermild · Doris Schlott
Ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin
Neu Nantrow 3, 23974 Neuburg OT Neu Nantrow
Tel. 03842-620343 · 0151-54620129
Fax 03842-622269
info@wirtin-wundermild.de
www.wirtin-wundermild.de



Wildkräuter-Kakao-Drink

Energie-Rezept-Tipp von Kristin Brandt



Bio-FairTrade-Kakao von www.chocodelsol.com

Start in den Tag

Zutaten

1 – 2 TL rohes Kakaopulver bzw. ca. 10 Kakaobohnen, 8 Datteln ohne Stein, eine Prise Zimt, 1 EL eingeweichte Kürbiskerne, handvoll Brennessel (oder anderes Kraut wie Löwenzahn, Giersch, Malve... was im Winter noch zu finden ist), 1 EL Kokosöl, eine Prise Spirulina-Pulver, alternativ ein rohes Ei aus eigenem Anbau...

Zubereitung

Alles zusammen in einen guten Mixer geben und mit 1 Liter angewärmten Wasser (löst das Kokosöl so schön) gut pürieren. Ein sehr nahrhafter Trunk zum Frühstück. Mehr braucht es eigentlich nicht.

Fortsetzungsreihe: Doshas im Ayurveda – Teil 2

Das Pitta-Dosha

von Bärbel Kirschke

Pitta ist das Umsetzungsprinzip im menschlichen Organismus. Es bildet sich aus den Elementen Feuer (agni) und Wasser (jala) und wird auch als thermisches Prinzip bezeichnet, verantwortlich für alle Umwandlungsprozesse im Körper. Pitta hat Verbindung zum Drüsen- und Enzymsystem und damit zum Stoffwechsel im Körper. Es befindet sich vor allem zwischen Herz und Nabel. Seine Attribute sind: heiß, scharf, leicht, sauer, leicht ölig, flüssig und penetrierend. Menschen, bei denen Pitta vorherrscht haben viel Energie und Lebenskraft und übernehmen gerne Verantwortung und Führungspositionen. Sie können andere für ihre Ziele begeistern und diese auf dem kürzesten und effizientesten Weg erreichen. Bei starken Belastungen kommen sie erst richtig in ihr Element. Ihr Leben zeichnet sich durch Struktur und Zielstrebigkeit aus.

Ein Übermaß an Pitta führt zu Heißhunger, Brennen und Übersäuerung im Verdauungstrakt, übermäßigem Schwitzen, Entzündungen, Hautbeschwerden, Migräne und Aggressionen. Sie haben sehr mit ihren Emotionen zu tun, die sie leicht wütend und zornig wie auch leidenschaftlich werden lassen. Als Ausgleich ist genügend körperliche Betätigung in Form von Sport, Spaziergängen, Yoga notwendig, um ihre hohe Energie zu kanalisieren. Massagen mit speziell auf die Konstitution ausgewählten Kräuterölen empfinden sie als sehr wohltuend.

Ausgleichende Ernährungsempfehlungen für Pitta

- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen und keinen Heißhunger entstehen lassen
- Auf ein vollwertiges Mittagessen achten, mit ausreichend Getreide, Gemüse, einem Eiweißträger und etwas Süßem als Dessert.
- Kühlende Qualitäten bevorzugen mit knackig gedünstetem Gemüse, frischem Salat und Rohkost – Melone, Traube, Gurke sind besonders gut.
- Nicht zu schnell essen, Nahrung gut kauen und einspeicheln.
- Alle sauren Früchte (Zitrusfrüchte, Ananas, Tomaten), Milchprodukte, Essig, Alkohol und salzige Speisen meiden.
- Scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Senfsamen, Muskat, Zimt etc. eher meiden.
- Bittere und süße Gewürze wie Kardamom, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchel, Safran, Vanille sowie alle frischen Gartenkräuter und frischer Ingwer harmonisieren Pitta.
- Alle grünen Gemüse wie grüner Spargel, Broccoli, Rosenkohl, Okra, Erbsen, Staudensellerie, Gurken, grüne Bohnen, Zucchini und alle Blattsalate wirken besonders ausgleichend auf Pitta.
- Alle süßen Gemüse wie Kartoffeln, Pastinaken oder Fenchel besänftigen Pitta.

Ayurvedische Kochkurse 2015:

24.10. / 10 – 15.00 Uhr
Ayurvedische Herbstküche
„Kulinarisches Erntedankfest“

25.10. / 10 – 15.00 Uhr
Ayurvedische Herbstküche
„Kulinarisches Erntedankfest“

14.11. / 10 – 15.00 Uhr
Backen für Advent und Weihnachten
Traditionelle Rezepte mit besten Zutaten

15.11. / 10 – 15.00 Uhr
Backen für Advent und Weihnachten
Traditionelle Rezepte mit besten Zutaten

Ayurveda-Praxis Bärbel Kirschke
19065 Gneven
Kastanienweg 9
Tel. 03860-5015014
www.ayurveda-schwerin.de



BIO – Frühstück · AUSZEIT · URLAUB · Fasten · Workshops · offenes Haus

Märchenpension Einklang

von Anita Kerstin Mecklenburg

Im Einklang mit der Natur leben und sie bewusst und achtsam erleben, miteinander und füreinander da sein, in Liebe und Aufmerksamkeit den Menschen und mir selbst begegnen, das ist meine Vision. In meiner Pension sind die Zimmer und FEWO nach Märchenthemem eingerichtet. Dieser zarte Hauch von Romantik zieht sich durch die Pension bis in den Kräuter- und Blumengarten, mit den zur Entspannung einladenden Sitzmöglichkeiten. Hier dürfen sie SEIN, die Seele baumeln lassen und einfach alles genießen. Unser Bio- und Naturkostfrühstück mit Kräuter- und Blütenkompositionen lädt auch zum längeren Verweilen und sinnvollen Gesprächen ein. Bewusst haben wir FERNseh-technik weggelassen. Hier dürfen sie im „Hier und Jetzt“ sein.

In meiner Praxis „Leben heilt“ arbeite ich vor allem mit der Spiegelgesetz-Methode v. L. Kranawetter. Seelische und körperliche Leiden können erkannt und erlöst werden. Eine Kurzzeit-Methode mit schneller Wirkung. Des Weiteren bin ich begeistert von der Immunsystem fördernden **Gefäßtherapie der Fa. Bemer**, die auch Pensionsgäste oft gerne nutzen.

Die **Fastenwochen** nach Dr. Buchinger gestaltet Kunsttherapeutin und Fastenleiterin Heike Schubert (www.fasten-gesundsein.de), nächster Termin vom 24.–31.10.2015, Preis 595,- €, Verlängerung bis 05.11.2015 möglich. Martina Müller, ganzheitliche Heilberaterin, hat einen



„Offenen Begegnungskreis“ ins Leben berufen, wo wir miteinander tiefe Gespräche und Stille erleben, Jahresfeste und Rituale feiern, altes Heil- und Kräuterwissen und interessante neue Heilmethoden kennenlernen. Wir freuen uns auf Sie.

Märchenpension Einklang · Anita Kerstin Mecklenburg
Seestr. 73 A, 19211 Börgerende · Tel. 038203–729731

buchung@maerchen-pension.de
www.ostsee-maerchen-pension.de



Fastenseminare & Sylvester-Retreat im GINKGO MARE Bio-Hotel



Erleben Sie eine Fastenkur an Deutschlands schönster Ostseeküste, auf dem Darß. Wir führen Sie durch Ihre Ess-Ferien, begleitet von langen Strandspaziergängen sowie Wanderungen und Erkundungstouren durch den „Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft“. Urige Waldlandschaften und die Weite des einmalig schönen Weststrandes auf dem Darß lassen Sie vergessen, dass Sie gerade Ess-Ferien machen. Das gesunde Ostseeklima wirkt unterstützend auf die Fastenwirkung: so können sich z.B. die Atemwege erholen und der Geruchssinn wird wieder gestärkt. „Sinne schärfen, Seele baden“ lautet das Motto der Heilfastenwoche. Fastenwandern an der Ostsee ist ein besonderes Erlebnis. In der Regel bieten wir in unserem Bio-Hotel Heilfasten nach Buchinger an. Selbstverständlich sind alle Nahrungsmittel und Säfte bei uns in 100% Bio-Qualität.

Für entspannte Stunden genießen Sie im Bio-Hotel GINKGO MARE Ihr kuscheliges Zimmer mit wunderschönen Vollholzmöbeln oder Sie treffen sich mit Gleichgesinnten im Wintergarten vor dem Kaminofen. Eine Sauna im Hotel steht ebenso für Sie zur Verfügung. Lassen Sie sich im GesundSein-Zentrum des GINKGO MARE verwöhnen, mit unseren Massagen, Anwendungen und einer Bio-Naturkosmetik. Nehmen Sie an den wöchentlichen Kursen wie Tai Chi, Qigong und Yoga teil.

Tanken Sie in der Fastenwoche neue Kraft und Energie, befreien Sie sich von Schlacken und Pfunden und vielleicht überdenken Sie liebge-wordene Gewohnheiten, die Sie gern verändern wollen. Gerade nach einer Fastenwoche haben Sie die große Chance, sich von der einen oder anderen Last zu befreien. Ärztlich geprüfte Fastenleiter und Fastenleiterinnen der dfa (Deutschen Fastenakademie) unterstützen Sie gern mit vielen Anregungen, langjährigen Erfahrungen in der Gesundheits- und Ernährungstherapie und eigenen Fastenerfahrungen.

Ginkgo Mare Bio-Hotel · Silke und Dirk Brüggmann
Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow
Tel. 038233–7013 · mail@ginkgomare.de
www.ginkgomare.de



Silvester-Retreat an der Ostsee · 27.12.2015 – 2.1.2016

Nutzen Sie diese Auszeit, um das Jahr 2015 bewusst ausklingen zu lassen und achtsam das neue Jahr zu begrüßen. Es ist die Zeit der Raunächte, Tage, die ursprünglich genutzt wurden, sich aus dem Alltag zurückzuziehen, um das Alte zu verabschieden und Platz für das Neue zu finden.

Wir begleiten Sie mit täglichen Meditationen und geben Ihnen Anregungen, wie Sie einen achtsamen Einblick in Ihr Leben nehmen können. Der Tag bietet genug Raum und Zeit für Austausch in der Gruppe, Einzelcoaching, Massagen und naturheilkundlichen Behandlungen, aber auch für Rückzug und Besinnung. Dieses Retreat leiten Dirk und Silke Brüggmann, Heilpraktiker der Psychotherapie und Naturheilkunde, beide mit langjährigen Erfahrungen u. a. in Persönlichkeitsentwicklung, Körperarbeit und Meditationen.

Leistungen im Urlaubsangebot

- 6 Übernachtungen in der ausgewählten Zimmerkategorie
- Morgendlicher sanfter Frühspport, Meditation
- Halbpension: Bio-Vital-Frühstück, vegetarisches Abendessen
- hauptsächlich regionale Lebensmittel – natürlich biologisch
- Tee u. belebendes Grandier-Wasser stehen zur freien Verfügung bereit.
- Workshop, Vorträge, Übungen zum Thema „Abschied“ und „Neubeginn“
- Wanderungen an der Ostsee und dem Darß-Wald
- Tai-Chi, Qi-Gong und Yoga
- Silvester-Ritual
- Einzelgespräche u. Anwendungen können zusätzl. gebucht werden.

Im Preis inklusive

6 Übernachtungen mit Frühstück, vegetarisches Abendessen, Gruppen-gespräche, Meditationen, Sport, geführter Spaziergang, Silvesterritual,-Verlängerungsnächte sind möglich.

Termin: 27.12. 2015 – 02.01. 2016, Dauer 6 Nächte von Sonntag bis Samstag

Dozenten: Silke & Dirk Brüggmann

Kosten (pro Person) im DZ: € 855,-; im EZ: € 915,-

Gutshaus Stellshagen Minikuren im TAO Gesundheitszentrum

Eigentlich ist alles wie immer: im Westen geht gerade die Sonne unter, während im Osten schon der Mond aufsteigt. Es bellt ein Hund, ansonsten ist alles still. Und da ist er plötzlich: ein Augenblick voller Magie, in dem das völlig Unspektakuläre zu etwas ganz Besonderem wird. Was ist geschehen? Das Gedankenkarussell dreht sich langsamer, die Wahrnehmung ist geschärft und das Bewusstsein geweitet. So ein Moment, in dem man ganz präsent und ganz bei sich ist, bleibt in Erinnerung und kann den Alltag zu Hause nachhaltig beeinflussen.

Wir möchten Sie dabei begleiten, solche Momente wieder zu finden, sich tief zu entspannen und zu öffnen für diese kleinen und großen Wunder. Mit unseren Minikuren bieten wir Ihnen die Gelegenheit innezuhalten, sich selbst und Ihrem Körper zuzuwenden und einfach passieren zu lassen, was für Sie wohltuend und förderlich ist. Diese Entschleunigung und der Abstand zum Alltag helfen zudem herauszufinden, was für Sie wirklich wichtig ist im Leben, was Sie antreibt und welcher Traum unbedingt (noch) gelebt werden will. Eine Minikur ist immer auch die Entscheidung, für einige Tage die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen, um sie von verschiedenen Seiten zu betrachten und behandeln zu lassen. So können z.B. körperliche Symptome in einem größeren, ganzheitlichen Zusammenhang gesehen werden, bekommen vielleicht sogar einen übergeordneten Sinn, der zu einem tieferen Verständnis der momentanen Lebenssituation beitragen kann.

Am Beginn dieser Auszeit steht ein diagnostisches Gespräch, in dem der Schwerpunkt, der Verlauf und die Zutaten Ihrer Minikur zusammengestellt werden. Am Ende wird dann Bilanz gezogen und geschaut, welcher „Anker“ Sie zu Hause erinnern soll, das Erlebte auch zu integrieren. Unsere Heilpraktiker und Behandler sind fundiert ausgebildet, verfügen über langjährige Erfahrung und bilden sich ständig fort. Dadurch können wir Ihnen ein breites Spektrum an Behandlungen und Beratungen anbieten, die bei einer Minikur sehr wirkungsvoll eingesetzt werden können. Unsere Minikuren können auch mit Schwerpunkten ausgewählt werden, wie z.B. zu



Themen wie Stressabbau, Augenregeneration, Kopfschmerz, Wirbelsäule oder auch eine Serie von Behandlungen mit „Anwendungstechniken“ wie z.B. Ayurveda, Shiatsu oder Rebalancing. Bei einer Minikur Rebalancing werden verschiedene Körperbereiche wie Schulter/Nacken, Rücken, Brustkorb, Beine, Arme ganz individuell behandelt. Mit sanfter, langsamer und tiefer Berührung geht es dabei vor allem darum, die Verklebung in den Faszien aufzulösen, sodass ein flexibleres Bewegen wieder möglich ist und ein echtes Gefühl von körperlichem und seelischem Gleichgewicht entstehen kann.

Die Minikur Stressabbau ermöglicht Ihnen, durch ein eingehendes Gespräch sowohl Ursache als auch Wirkung von Stress klarer zu erkennen und die damit verbundenen Behandlungen zu genießen, die Ihren Stress wirksam reduzieren können. Sie können wieder mit neuem Blick und auch neuen inneren Möglichkeiten zurück in Ihren Alltag gehen. Manchmal brauchen wir Unterstützung, um mit unseren körperlichen Problemen umgehen zu können, seien es chronische Schmerzen, Kopfschmerzen oder Augenleiden. In diesem Fall werden ganz spezifische Behandlungen von unseren Heilpraktikern ausgesucht und angewandt, die eine Unterstützung zu Ihrem Gesundwerden und Gesundsein sind. Eine Auszeit in unserem Haus in Stellshagen kann Sie nähren und bereichern und eine Minikur kann Ihnen zusätzlich neue Impulse für Ihr Leben geben.

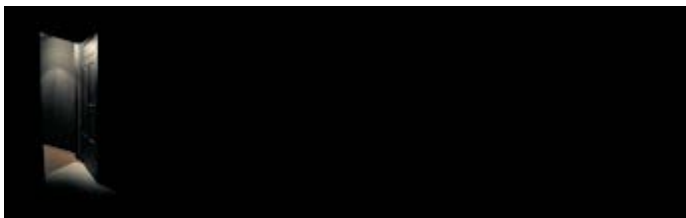
Benefizveranstaltung für Shanti-Lepra-Hilfe zum

Tag der offenen Tür am 23.10.2015

Von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr Minibehandlungen zum Kennenlernen, Führung durch das Tao, Vortrag

Kontakt: Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen · Tel. 033825-440 · E-Mail: info@gutshaus-stellshagen.de Internet: www.gutshaus-stellshagen.de

Gut Saunstorf – Ort der Stille Begegnung mit Dunkelheit



Auf welche Weise berührt dich das Thema Dunkelheit? Vielleicht geht es dir wie vielen Menschen, die mit Dunkelheit Bedrohung und Gefahr assoziieren und damit einhergehend die Vorstellung von Alleinsein und Kontrollverlust. Aber ist das wahr? In der Stille und Abgeschlossenheit des Dunkelraumes, wo es fast keine sinnlichen Reize mehr gibt, bleibt nur der Blick nach innen. Für die meisten Menschen, abgelenkt durch die vielen Sinneseindrücke und beschäftigt mit den Themen ihres äußeren Lebens, ist der Schritt in die Dunkelheit ein Weg ins Unbekannte. Aber genau dort, wo scheinbar nichts ist, gibt es so viel zu entdecken und zu erfahren.

Buchempfehlung: „Dunkelretreat“, Praxis des inneren Weges, Bd.1. Bestellbar bei www.spirituelle-buchhandlung.de

2016 wird es die Möglichkeit geben, sich in einem Drei-Tages-Seminar, bewusst der Dunkelheit zu überlassen und neue Erfahrungen zu machen. Über dieses Angebot hinaus besteht ganzjährig die Möglichkeit, ein Dunkelraum-Retreat als Aufenthalt von mindestens vier Tagen zu buchen. Speziell hierfür oder bei Ihren nächsten Einkehrtagen in unserem Haus bietet sich unser Samadhi-Tank (auch Floating genannt) als Einstieg auf die Reise nach Innen an.

**Informationen: Gut Saunstorf – Ort der Stille
Tel. 038424-223060 · www.gut-saunstorf.de**



Gutshaus Stellshagen und Dom in Parin Astrologische Sitzungen

mit Edda Weisheit · Astrologin/konzeptionelle Astrologie

Was sind meine Stärken und was meine Schwächen, was ist meine Lebensaufgabe, wo liegt mein Potential? Welche Muster hemmen mich und welche Eigenschaften fördern meine Entwicklung? Fragen, auf die Ihr Horoskop Ihnen eine Antwort geben kann.

Im DOM in Parin erleben Sie Ihr Geburtsbild auf sehr eindrückliche Weise, indem Sie sich in Ihr Horoskopmandala hineinsetzen und sich zunächst einmal in der Mitte Ihres eigenen Gesetzes wahrnehmen. Nun stellen Sie sich, ähnlich wie beim Familienstellen, in die für Sie besonders prägenden Tierkreisqualitäten hinein und erfahren über Musik, Wort und Körpergefühl, wie die entsprechenden Tierkreiszeichen in Ihnen wirken.



Am Nachtpunkt Ihres Horoskops erleben Sie welche Veranlagungen Sie mit ins Leben bringen und wo Ihre Ressourcen liegen. Sie schreiten Ihren Weg ab zu Ihrem Lebensziel und erspüren in Ihrem eigenen Schwingungsfeld, was vielleicht noch alter Ballast ist, was Sie sich bewahren und wohin Sie sich entwickeln möchten.

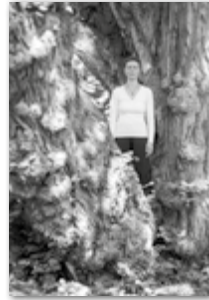


**Kontakt: Edda Weisheit
Tel. 01573-9423496
E-Mail info@edda-seelenbilder.de**

Weitere Informationen unter: www.edda-seelenbilder.de

Medizinisches Qi Gong

von Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin



Das Medizinische Qi Gong ist eine der vier Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- Akupunktur
- Akupressur
- Kräuterheilkunde
- Medizinisches Qi Gong

Seit 7000 Jahren üben Menschen Qi Gong. Ihnen war noch mehr bewusst als uns, dass wir zu einem weit größeren Anteil aus einem feinstofflichen (Energie-) Körper bestehen, als dem physischen Körper. Deshalb holten sie ihr „täglich Brot“ von der freien Energie (Qi) im Universum ab. Wir haben es den Erkenntnissen und Erfahrungen des langjährigen Qi Gong Praktizierens zu verdanken, dass die Energieleitbahnen (Meridiane) und Energiepunkte entdeckt wurden, die heute vielfältig, z.B. in der Akupunktur, genutzt werden.

Allen Heilweisen ist ein Grundsatz gemeinsam:

Der Körper braucht zum Überleben geordnete Energie. Der legendäre „Gelbe Kaiser“ (um 2600 v.Chr.) soll gesagt haben: „Leben und Sterben hängt von den Meridianen ab“. Gong bedeutet „Kraft durch Qi“ oder auch „Arbeiten mit dem Qi“. Bevor wir ein Symptom körperlich wahrnehmen, ist in jedem Fall schon ein energetisches Ungleichgewicht da gewesen - eine Qi - „Krankheit“. Dazu zählen:

- **Qi-Mangel** – zeigt sich z.B. in Form von Müdigkeit, kalten Händen und Füßen, Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen, Schwitzen
- **Qi-Übermass** – z.B. bei Bluthochdruck, Augenhochdruck, Migräne
- **Qi-Senkung** – z.B. bei Organsenkungen, bei Durchfällen
- **Qi-Stau** – z.B. bei Zysten, Knoten, Tumoren, „Kloss im Hals“, Schmerzen
- **Qi-Vergiftung** – durch Umweltgifte und vor allem durch sehr negative Emotionen

Unser Körper ist ein Mikrokosmos, der ähnlich dem Prinzip der „Matschka“ mit der Umgebung eng verbunden ist. Alles wirkt auf alles. Unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Handlungen. Dies immer wieder neu auszurichten, sich zu zentrieren und einzusortieren in die

Lichtpunkte setzen

Qigong & Entspannung

mit Irene Musial

Der positive Einfluss der Qigong Übungen auf die körperliche wie auch auf die geistige Gesundheit ist umfassend, dabei sind beide Ebenen nicht voneinander trennbar. Je unvoreingenommener und absichtsloser die Übungen ausgeführt werden, desto tiefer deren Wirkung. Ein Grundgedanke des Taoismus ist „Wu Wei“, absichtsloses Handeln. Es bildet die Basis für eine natürlich ablaufende Entwicklung. Das ungewollte, nicht bewusst gesteuerte Erreichen, ist die höchste Kunst.

Qigong ist ein Weg zu mehr Wohlbefinden. Welchen Weg Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. „Auch ein Weg von 10.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Kontakt: Irene Musial, Qigong Lehrerin der DQGG e.V.
Tel. 03886-711575 · irenemusial-qigong@t-online.de

aktuelle Tagesqualität ist eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Darüber hinaus erhalten wir durch das Üben des Medizinischen Qi Gongs eine feinere Wahrnehmung für uns selbst und alles, was uns umgibt. Gerade in unserer reiz- und ablenkungsüberfluteten Zeit ist Klarheit sehr wertvoll und hilfreich.

Für fast jede Befindlichkeitsstörung gibt es Medizinische Qi Gong Übungen, die gezielt regulierend unterstützen. Auch zur Prävention sind sie sehr hilfreich, um eine stabile Lebensenergiebasis zu haben und das Immunsystem zu verstärken.

In jedem Fall hilft uns das Praktizieren der Übungen die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ungesunde Emotionen zu wandeln, unsere Intuition klarer wahrzunehmen, loszulassen, zu reinigen und zu entgiften, dankbar zu sein und zu vergeben und die bedingungslose Liebe wieder fließen zu lassen.

Vortrag: 22.10.2015 um 19:00 Uhr „Medizinisches Qi Gong“

Duft-Qi Gong, 5 - Elemente Qi Gong, Stilles Qi Gong (Meditation)
Ausgleich: 16 Euro

Qi Gong Kurse

ab 10.11.15 um 16:00 Uhr Duft Qi Gong

ab 12.11.15 um 18:30 Uhr 5 Elemente Qi Gong

Ort: Montessori-Schule im Ballettsaal im Nebengebäude am Platz der Jugend 25 in 19053 Schwerin. Bitte Innerschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Näheres zu allen Veranstaltungen finden Sie unter www.bio-ostsee.de.

Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen bei:

Dr. Franka Engel · Tel. 0385-5932108

Angebote Oktober/ November 2015

10. Oktober, Samstag 10.00 - 17.00 Uhr

„Die Kraft der Mitte – Dantian Qigong“ 70 €

Bio- u. Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen (PLZ 23948), Lindenstr. 1

17. Oktober, Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

„Nie mehr müde... ein schöner Traum?“ 40 €

Stresdorf 3, 19205 Gadebusch, „Schmiede Radsack“ – Seminarraum

14. November, Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

„Einfach einmal nichts tun... wenn's nur so einfach wäre“ 40 €

Stresdorf 3, 19205 Gadebusch, „Schmiede Radsack“ – Seminarraum

28. November, Samstag 10.00 - 17.00 Uhr

„Qigong für Frauen – ein weiblicher Weg“ 70 €

Bio- u. Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen (PLZ 23948), Lindenstr. 1

Kursangebote NWM - Schwerin / Einzelunterricht nach Absprache





Ab November 2015 Frauentempel

mit Julia Beutelschieß

Ab November 2015 findet an jedem ersten Mittwochabend im Monat ein Kreis für Frauen im Gutshaus Parin statt. Der Frauenkreis nährt dich auf einer tiefen Ebene und schenkt dir die Möglichkeit, deine Weiblichkeit in erfüllender Weise zu leben. Viele Frauen haben eine tiefe Sehnsucht, sich mehr zu öffnen, tiefer in Beziehung zu gehen und innerlich in Frieden und Harmonie zu sein. Hier ist ein Raum für wahrhaftige Begegnung, wo du dich selbst und andere Frauen in allen Facetten erlebst – unsere Schönheit, Tränen, Stille, Leichtigkeit und unser Lachen.

Unser Körper ist unser Tempel, dem wir heilsame Aufmerksamkeit schenken. Wir entspannen uns und nähren unser weibliches Herz mit Achtsamkeit und respektvoller Berührung. Sanfte Körperpräsenz-Übungen und Bewegungen mit schöner Musik bringen uns mit unseren Gefühlen in Kontakt.

Der Kreis wird kontinuierlich fortgesetzt. Ein Zyklus besteht aus 4 Abenden. Der erste Abend ist jeweils offen zum Kennenlernen des Tempels und für den Einstieg neuer Frauen, die weiteren 3 Abende sind als Gruppe geschlossen. Der Frauentempel ist verbunden mit dem Netzwerk der „Awakening Women“ (www.awakeningwomen.de).

Erster Termin als offener Abend: Mittwoch, 04.11.2015

19.00 – 21.30 Uhr im Gutshaus Parin (PLZ 23948)

Kosten: 20 € für den offenen Abend, alle 4 Abende 60 €

Anmeldung bitte bis zum 15. Oktober 2015

Leitung: Julia Beutelschieß

Kontakt:

Tel. 03881 – 7595662

info@shaktimaa.de

www.shaktimaa.de



Diagnose Krebs – und plötzlich ist nichts mehr, wie es war! Hilfe durch Psycho-Onkologie

von Gabriele Schulz

Jährlich erfahren derzeit in Deutschland etwa eine halbe Million Menschen, dass sie an Krebs erkrankt sind. Das Therapieangebot steht angesichts dieser Größenordnung in einem erschreckenden Missverhältnis, wenn es darum geht, sich bezüglich einer Krebsdiagnose mit solchen existenziellen Fragen auseinandersetzen zu müssen, wie „Warum gerade ich?“ oder „Welchen Sinn hat mein Leben noch?“



Während meiner jahrelangen ehrenamtlichen Tätigkeit im Hospizdienst habe ich sowohl in der Sterbe- als auch in der Trauerbegleitung feststellen müssen, dass krebserkrankte Menschen im ambulanten Bereich mit ihren seelischen Nöten vom Gesundheitssystem so gut wie nicht psychologisch versorgt werden, obwohl der tatsächliche Bedarf von Betroffenen und ihren Angehörigen

sehr groß ist. Dabei ist psychoonkologische Beratung ein wirksames Mittel, die Lebensqualität von an Krebs erkrankten Menschen zu verbessern. Sie hilft bei der Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und kann helfen, Schmerzen zu reduzieren. Als Psychoonkologin (DKG) begleite ich Krebspatienten und deren Angehörige dabei, ihrem Leben wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und neue Lebensziele zu finden. Besonders Menschen in sozialen, pädagogisch/erzieherischen und pflegerischen Arbeitsfeldern kennen den Verlust: Schüler verlassen die Schule, Patienten das Krankenhaus, Pflegebedürftige sterben. Da fällt es oft schwer, die eigene Balance zu halten. In meinen Workshops biete ich den Teilnehmenden an, fühlbar zu erleben, wie sie mit den Themen Verlust und Trauer umgehen. Ich begleite sie dabei, sensibel für ihre eigenen Grenzen zu werden, um künftig bewusster mit Verlusterfahrungen umgehen zu können.

Workshops: 10.10. „WI(e)DER-STEHEN“

21.11. „Begegnung und Abschied“

Gabriele Schulz · www.wieder-stark-sein.de

Anders erklärt: Die Entstehung der Kurzsichtigkeit Aus den Augen – aus dem Sinn

von Georg Buchheit

Dieses wunderbare Sprichwort: „Aus den Augen – aus dem Sinn“ sagt sehr viel darüber aus, wie z.B. eine Kurzsichtigkeit entstanden sein könnte. Es bedeutet, dass ich das, was ich nicht mehr klar sehe auch nicht mehr wahrnehmen kann. Damit sehe ich als Kurzsichtiger die Welt ab einer bestimmten Entfernung verschwommen. Angenommen, da draußen in der Welt eines Kindes passieren Dinge, welche es ängstigt, z.B. ein autoritärer Lehrer/in, mobbende Mitschüler, sich streitende Eltern, ein unheimlicher Nachhauseweg, etc. Indem es diese Ereignisse wie durch einen Nebel wahrnimmt und nicht mehr in aller Deutlichkeit sehen muss, werden die damit verbundenen Ängste etwas abgemildert. Die Verschwommenheit wird dann zum Schutz. Sie nimmt erstmals den Druck und die mit dem Ereignis verbundenen Ängste werden nicht mehr so deutlich gespürt. Man könnte sagen, dass die Kurzsichtigkeit damit eine intelligente Lösung für ein Problem darstellt, für welches das Kind in dem Moment keine bessere Lösung kennt. Manchen mag diese Erklärung abenteuerlich vorkommen, aber wenn ich Menschen befrage, was sich in der Zeit vor ihrer ersten Brille in ihrem Leben ereignet hatte, dann erinnern sich Viele an solche stressvollen Erfahrungen. Dies mag nicht der einzige Grund für die Entstehung einer Kurzsichtigkeit sein, aber er wirft ein anderes Licht auf die Kurzsichtigkeit. Es bedeutet, dass der Körper uns helfen wollte mit einer Situation besser zu Recht zu kommen. Dies gilt es erstmals anzuerkennen und zu würdigen.

Und was geschieht, wenn das Kind seine erste Brille bekommt? Es sieht wieder all das was es nicht sehen wollte oder konnte, gestochen scharf. Und häufig dauert es nur einige Monate bis das Kind seine nächst stärkere Brille braucht. Weshalb ist das so? Wieso führt eine Brille nicht zur Heilung, sondern zur Abhängigkeit? Spätestens jetzt sollten die Eltern oder die Verantwortlichen sich fragen, wie kann ich meinem Kind helfen seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren um wieder die volle Sehkraft zu erlangen und somit unabhängig von der Brille zu werden. Leider wird dies nur selten getan und dem Kind sogar oftmals geraten, die Brille ständig zu tragen. Dabei ist es eine Tatsache, dass das ständige Tragen der Brille (auch dann wenn sie im Nahbereich wie z.B. zum Lesen nicht benötigt wird) die Fehlsichtigkeit manifestiert. Und somit wird ein an für sich intelligentes Hilfsmittel falsch eingesetzt und zum „Leid“ für den Betroffenen. Es geht erstmals darum zu verstehen, dass die Kurzsichtigkeit durchaus einen Sinn hatte im Leben eines Menschen – wie so viele andere Symptome auch. Um dann nach Wegen und nach Hilfe zu suchen und zu lernen mit den stressauslösenden Begebenheiten anderes umzugehen. Denn für Manche sind die Ereignisse, welche damals stressten, auch heute noch mit Ängsten behaftet. Aber heute als Erwachsener habe ich mehr Lebenserfahrung, bin weniger abhängig und in der Lage mir selbst zu helfen. Und dann ist es möglich eine Kurzsichtigkeit auch wieder zu verändern oder sogar rückgängig zu machen. Vielleicht wäre der erste Schritt dahin, öfters mal die Brille abzusetzen und sich mit seiner visuellen Realität zu konfrontieren. Zu erleben wieviel kann ich denn noch wahrnehmen ohne meine Brille. Manche erfahren dann unmittelbar wie abhängig sie bereits von ihrer Brille sind. Aber es ist durchaus sinnvoll, in Situationen in denen ich mich sicher fühle, wie z.B. zuhause, auch mal ohne Brille die Welt zu betrachten. Und nicht gleich versuchen alles scharf zu sehen, sondern die Verschwommenheit begrüßen und sie vielleicht sogar zu genießen – ganz nach dem Motto: „Aus den Augen – aus dem Sinn“.

Über mich

Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehlehrer seit über 30 Jahren. Ein zentrales Anliegen in meinen Augenbehandlungen ist es zusammen mit meinen Klienten herauszufinden, was will mir meine Fehlsichtigkeit mitteilen, auf was wollen mich meine Sehbeschwerden aufmerksam machen, was kann ich ändern in meinem Leben, damit es meinen Augen besser geht, dass das Sehen weniger anstrengend wird z.B. bei der Bildschirmarbeit. Aber auch was für Möglichkeiten gibt es außer oder zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen bei Augenerkrankungen. Entscheidend ist es Lösungen zu finden, die zu der Person passen, ob dies nun Sehübungen oder Akupunktur, Augenentspannung oder Umgestaltung des Arbeitsplatzes sind.



Termine für Einzelberatung in Stellschagen oder Hamburg:

Tel. 038825 – 26933 · gb@lebendige-augen.de · www.lebendige-augen.de

Ausschreibung Weiterbildung zum Naturfriseur/in



Mein Name ist Antje Kretzschmar. Ich erlernte 1988 den Friseurberuf und absolvierte 1993 die Meisterprüfung. Im Jahr 1995 arbeitete ich selbständig und bildete zahlreiche Friseurlehrlinge aus. Durch die gesundheitlichen Probleme unserer Kunden, Mitarbeiter und auch Lehrlinge wurde mir damals schon klar, daß die konventionellen Dauerwell-, Färbe-, Pflege- und Finishprodukte nicht förderlich für unsere Gesundheit sind. 2008 musste ich dann selbst aus gesundheitlichen Gründen aus dem Friseurberuf aussteigen. Nach einer ca. 2 jährigen Ausbildung zur Haar- und Hautpraktikerin, ging ich 2010 einen neuen Weg und arbeite seitdem selbständig als Naturfriseurin.

Mein Wunsch ist es, Ihnen mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben und somit neue Möglichkeiten und Ideen für den Friseurberuf zu vermitteln und auch einen eventuellen Wiederneueinstieg in den Friseurberuf, ohne Chemie, zu ermöglichen.

Weiterbildungslehrgang zur Naturfriseur/in

Das Haar ist ein Anhangsgebilde der Haut und somit ein Spiegel der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Auf Grund der ansteigenden gesundheitlichen Probleme bei Frisuren/innen sowie bei Kunden werden Lösungen nach alternativen Produkten und neuen Dienstleistungsangeboten gesucht.

Die Qualifizierung zum Naturfriseur/in ver setzt Sie in die Lage, Haar- und Hautprobleme Ihrer Kunden zu analysieren, diese zu regenerieren und somit Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht zu vermitteln. Der „modische“ Aspekt liegt in der Unterstreichung Ihrer eigenen Persönlichkeit, in Verbindung mit einem ganzheitlichem Behandlungskonzept, basierend auf Naturprodukten.



Zielgruppe

- Meister und Gesellen im Friseurhandwerk
- Frisuren/innen, die aus gesundheitlichen Gründen aus dem Beruf aussteigen mussten.

Ausbildungsmodulare

Es gibt 7 Ausbildungsmodulare, die aufeinander abgestimmt sind und es ist empfehlenswert alle 7 Modulare zu absolvieren. Die Weiterbildung wird einmal im Monat an 3 Tagen durchgeführt und beläuft sich insgesamt auf ca. 7 Monate:

1. Modul Haar – aus ganzheitlicher Sicht
2. Modul Haut – aus ganzheitlicher Sicht
3. Modul – Einflüsse bewusster Ernährung auf Haut- und Haarstruktur
4. Modul – Energetische Kopfmassage
5. Modul – Anwendung von Pflanzenhaarfärbemitteln
6. Modul – Energetischer Haarschnitt
7. Modul – Beratung und Salonmanagement

Informationstage zum Weiterbildungslehrgang

26.09., 24.10., 21.11.2014 jeweils 14.00 Uhr

Ausbildungsort (bei Zwickau/Sachsen)

Salon ThuJa Naturfriseur, Werdauer Strasse 6 ,08459 Neukirchen/ Pleiße

Anmeldung aus Platzgründen erwünscht.

Tel. 03762-6781091



ThuJa Naturfriseur
Friseurmeisterin Antje Kretzschmar
Tel. 03762-6781091
E-Mail post@thuja-naturfriseur.de
www.thuja-naturfriseur.de

Ausbildung zum amnanda Therapeuten im Gutshaus Parin Was heißt eigentlich „amnanda“?



„amnanda“ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „Weg der Freude“, was in zweifacher Hinsicht stimmig ist. amnanda ist aus altem ayurvedischen Wissen als Methode entwickelt worden. Mehr als 300 Jahre lang haben Mönche in Asien diese Kur erarbeitet, deren Anfänge inzwischen etwa 2000 Jahre zurückliegen. Sie wurde durch alle Jahrhunderte hindurch angewendet und ausschließlich von Mönchen nur in Klöstern weitergegeben.

Baba Ramdas Swami, ein tibetischer Mönch und Ayurveda-Arzt, hat uns diese Methode in Europa als kostbares Geschenk zugänglich gemacht. amnanda macht den Abbau von Stress mit all seinen Auswirkungen auf Leib und Seele möglich. Belastungen auf körperlicher und seelischer Ebene können sich sehr unterschiedlich auswirken, führen aber fast immer zu vorzeitigen Alterungserscheinungen. Durch die Kur werden Stresserfahrungen, die wir gemacht und als Gedächtnisspuren in unseren Zellen gespeichert haben, aufgelöst. Blockaden durch alte Verletzungen und negative Lebenserfahrungen fallen spürbar ab und Regeneration, Harmonisierung und Revitalisierung auf körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene werden möglich. Es kann sowohl die Kur gebucht werden als auch die Ausbildung zum Amnanda-Therapeuten. In der Ausbildung ist die Kuranwendung enthalten.

Information zu amnanda unter www.amnanda.eu

Infoabend am 05.11.2015 um 19.00 Uhr

bei Mona Gärtner, Häuslerei 20, Boltenhagen OT Tarnewitz,
Tel. 0157 – 38656040

Ausbildungsbeginn:

Ort: Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin
Datum: Beginn 26.02.2016, Uhrzeit: 14.00 Uhr - 20.00 Uhr
Preis: monatlich 65,00 € zzgl. 12,70 € Tee, 7,90 € Skin Tinktur, zzgl. 20 € Pauschale für die Raummiete

Weitere Informationen: Heilpraktikerin Heidrun Kuhne · Alt Meteler Str. 111,
19057 Schwerin · www.swastha-bewusst-gesund-sein.de



Foto: Michael Weise

Veganes Bistro, grünes Gartencafé und Bio!Kräutergärtnerei

Auch für den Herbst und Winter gibt es eine Menge Themen, die toll in die beruhigende Jahreszeit passen. Zum einen wird bis in den Frost hinein gekräutert: vor allem draußen, aber auch in der grünen Küche unseres wunderschönen, historischen Backhauses, in der Rohkostküche, im Labor der Quacksalber zur Herstellung von Tinkturen und Salben...

Zum anderen treffen wir uns zu besinnlichen Feierabenden – bei Harfenmusik im Backhaus, im Weinkeller, im Café – zu rituellen Abenden am Kamin. Alles, was an Seminaren und Workshops in dieser Zeit angeboten wird, ist unter der Internetseite: www.brandtgruen.de zu finden. Von hier aus gibt es auch einige weiterführende Links zu den aktuellen Themen und Angeboten. Wer unsere Räumlichkeiten für Seminare und auch Feiern nutzen möchte, kann sich melden unter: 03881-715730. Wer Ideen und Kreativität ausleben möchte, ist bei uns ebenfalls willkommen. Wir bieten eine Plattform für ein bewusstes und grünes Leben.

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



Außergewöhnliche Apartments im Erzgebirge Das Hundertweltenhaus Eibenstock



In Eibenstock im Erzgebirge finden im farnefrohen „Kunsthau“ seit 2011 Veranstaltungen und Seminare statt, die von Yoga- und Tanzkursen, Ausstellungen und Filmabenden bis zu Brotbackkursen, Seminaren und Vorträgen reichen. Dabei stehen großzügige Räumlichkeiten den Kursanbietern zur Verfügung und das Haus wird wegen seiner ungewöhnlichen Gestaltung gern besucht.

In dem ehemaligen Industriegelände befindet sich ein weiteres Gebäude, welches nach gründlicher Ideenfindung nun zum bunten „Hundertweltenhaus“ gestaltet wird: mit Ferienwohnungen in verschiedenen Kulturen, einer Kunst- und Ladenpassage mit Café sowie drei Mietwohnungen. Im Gelände wird ein essbarer Park mit Teich und Meditationsgarten entstehen. Ab 1. Dezember 2015 werden die ersten Apartments „Afrika“, „Nordamerika“ und „Peru“ vermietet, wobei besonderes



Augenmerk auf einer gesunden Schlafkultur und der Verwendung von Naturmaterialien liegt. Alle Wohnungen sind mit Bad und Küche ausgestattet und jeweils farblich und künstlerisch besonders gestaltet. Eibenstock bietet neben der herrlichen Erzgebirgslandschaft auch eine Reihe an touristischen Erholungsmöglichkeiten, die bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit eine Reise wert sind.

Apartment Nordamerika	36 m ²	79,- € /Nacht für 2 Pers.
Apartment Peru	54 m ²	79,- € /Nacht für 2 Pers.
		+ 2 Aufbettungen à 15,- €
Apartment Afrika	83 m ²	129,- € /Nacht für 4 Pers.
		+ 1 Aufbettung à 15,- €

inklusive Handtücher und Bettwäsche; zzgl. Endreinigung 40,- € zzgl. 1,- € Kurtaxe p. P. und Nacht, Kinder ab 12 Jahren 0,50 €

Hundertweltenhaus Eibenstock, Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier

Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock

Kontakt & Informationen unter Tel.: 037752-504-20

oder info@kunsthau-eibenstock.de

Die Homepage www.kunsthof-eibenstock.de befindet sich noch im Aufbau.

Raum Lübeck

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

Raum Nordwestmecklenburg

Mona Gärtner · Koordination Netzwerk bio-ostsee, Redaktion Infoblatt, ☒ Häuserei 20, 23946 Boltenhagen OT Tarnewitz, ☎ 0157-38656040, www.bio-ostsee.de

Atelier für Ausdrucksmalen · **Martina Kaltenbach** · Heilpraktikerin, Körper- & Traumatherapeutin, ☒ Dorfstraße 29, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-25585 · E-Mail: atelier@hierjetzt.de, www.mal-medi.de oder www.hierjetzt.de

Hotel Gutshaus Stellshagen · Bio- und Gesundheitshotel mit TAO-Gesundheitszentrum · ☒ Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen, ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellshagen.de **Hotel Gutshaus Parin** · ☒ Wirtschaftshof 1, 23948 Parin, ☎ 03881-756890 · www.gutshaus-parin.de

Konzepte für Visuelle Gesundheit & Stressabbau · **Georg Buchheit** · Heilpr. & Sehtrainer, Lehrer für Stressabbau durch Achtsamkeit, Schmerztherap., Aku- und Farb-punktur, Seminare & Firmenseminare: Stressmanagement, Augenentspannung, Praxis: Gesundheitszentrum, ☒ 23948 Stellshagen · ☎ 038825-26933 www.lebendige-augen.de

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

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

Shaktimaa · Seminare und Vorträge für Frauen und Paare mit **Julia Beutelschieß** und **Christian Geisler** · „Weg der

Liebe für Paare“, „Zeit für Weiblichkeit“ und „Frauentempel“ im Hotel Gutshaus Parin ☎ 03881-7595662 · www.shaktimaa.de

brandtgrün Bio! · Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé · Dipl. Ing. hort. **Kristin Brandt**, Büro für Garten- und Landschaftsgestaltung, Seminare und Workshops ☒ An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow · ☎ 03881-715730 · www.brandtgruen.de

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

Qigong – Schule der Achtsamkeit · **Irene Musial** · Qigong Lehrerin der DQGG e.V. ☒ H.-Heine-Straße 24, 19205 Gadebusch ☎ 03886-711575 oder 0152-23793662 E-Mail: IreneMusial-Qigong@t-online.de

Raum Wismar

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

Wirtin-Wundermild · **Doris Schlott** · ärztl. gepr. 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

Praxisgemeinschaft Wismar · **Margit Gröpel, Elvira Schneider & Dr. Ulf Gausmann** Heilpraktiker Psychotherapie, Körpertherapie, Energiearbeit, Homöopathie, Supervision, Psychosomatik, Traumatherapie, Traumalösung Gruppen u.v.m. · ☒ Schweriner Str. 10, 23970 Wismar · www.heilpraxis-wismar.de

Raum Ludwigslust

KÖRPERgeist – Shiatsu · Meditation · 5 Elemente · **Annette Kapschütz**, Shiatsu- und Gesundheitspraktikerin, Qigong Kursleiterin, Wellnessmasseurin · ☒ Neeser Steig 14e, 19300 Grabow · ☎ 038756-799 664, www.koerpergeist.info

Raum Schwerin

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

Dr. med. dent. Franka Engel · Heilpraktikerin; Medizinisches Qi Gong, TCM, Numerologie, Spagyrik (Pflanzenheilkunde), Energiemedizin, Ernährungstypbestimmung, Beratung zu Themen der Zähne im ganzheitl. Zusammenhang ☒ Bleicherstr. 12, 19053 Schwerin ☎ 0385-5932108

SWASTHA · BEWUSST gesund SEIN · Heidrun Kuhne · Heilpraktikerin · ☒ Alt Meteler Str. 111, 19057 Schwerin · ☎ 0385-34358411, 0172-9398700 www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Kräuterschule „Avila“ · **Anne-Katrin Schmiedehaus** · Kurse und Seminare zu einheimischen Heil- und Wildkräutern, Wildkräuterküche, Kräutergänge, Jahreskreisfeste · ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin · ☎ 0173-7510515 www.krauterschule-avila.de

Yoga · Pilates · Massage – **Hanna Dittrich** Körper- und Bewegungstherapeutin · ☒ Goethestr. 88, 19053 Schwerin · ☎ 0152-52756186 www.yogamassage-und-meer.de

Ingrid Hoffmann · **Autorin:** Tag der Stille, Lachyoga, Sat Nam Rasayan – meditative Heiltechnik, **Online:** Vorlese-Oma, Weisheitsgeschichten, Inspiration, Entspannung · ☒ Dorfstraße 27, 19374 Friedrichsruhe · ☎ 0172-3158169 oder 038728-21171 · www.reichtum-seele.com

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

Institut für Prävention und Gesundheits-sport · **Anke Töpfer** · Diplomsporthwissenschaftlerin, Lizenzierte Ausbilderin der Methode zur Spiraltabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin ☎ 0171-6033214 · www.praevention-gesundheits-sport.de

Raum Rostock

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

Naturheilpraxis Dr. Brigitte Sinke · Praxis für Ausbildung, Beratung, Coaching und Therapie, Hypnoseausbildung, Familienstellen, Wirbelsäulen-Gelenk und Schmerztherapie ☒ Am Feldrain 09, 18182 Blankenhagen ☎ 038201-388 www.praxis-dobsi.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

NEUE PARTNER IM NETZWERK

Cranio Sacrale Osteopathie · **Angela Hesse** · ☒ Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde · ☎ 0381-3754932 · www.angalahesse.de

Märchenpension EINKLANG · Seminarhaus, **Anita Kerstin Mecklenburg** Spiegelgesetz-Methode, Gefäßtherapie, ☒ Seestr. 73A, 18211 Börgerende ☎ 038203-729731-buchung@maerchenpension.de · www.maerchen-pension.de

Gabriele Schulz · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Praxis für Beratung und Therapie, Spinnen & Besinnen · ☒ Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn · ☎ 0385-7733661, 0173-2404215 · www.wieder-stark-sein.de

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

